

Министерство образования Республики Беларусь

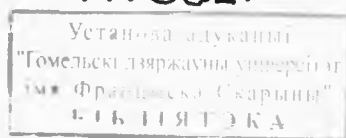
Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

С. А. ИВАНОВ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ПОНЯТИЯХ, ТАБЛИЦАХ И РИСУНКАХ**

*Рекомендовано УМО по образованию
в области физической культуры
в качестве учебного наглядного пособия*

УК 8821



Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2012

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

И 207

Рецензенты:

кандидат педагогических наук М. В. Коняхин;

кандидат педагогических наук С. В. Севдалев;

кандидат педагогических наук В. С. Лемешков

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения
образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Иванов, С. А.

И 207

Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках: учебное наглядное пособие / С. А. Иванов; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины», 2012. – 148 с.

ISBN 978-985-439-653-8

В учебном наглядном пособии по курсу «Теория и методика физического воспитания» материал излагается в виде рисунков, таблиц и понятий, которые охватывают теоретико-методологические, педагогические и методические основы физического воспитания, его общие вопросы, методику развития двигательных способностей и т. д.

Данный вид представления теоретического материала позволит студентам специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» активизировать подготовку к семинарским и практическим занятиям, госэкзамену, а также неоспорима помощь издания при написании курсовых и дипломных проектов.

УДК 796.011.3 (075.8)

ББК 75.1я73

ISBN 978-985-439-653-8

© Иванов С. А., 2012

© УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», 2012

Содержание

Введение	5
Часть 1. Теоретико-методологические основы физического воспитания	6
1 Общие вопросы физического воспитания	6
Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина	6
Тема 2. Методы исследования в физическом воспитании	8
Тема 3. Понятийно-терминологическая система курса «Теория и методика физического воспитания»	9
Тема 4. Общая характеристика системы физического воспитания в Республике Беларусь	12
Тема 5. Цель, задачи и принципы системы физического воспитания	13
Тема 6. Основы и направления системы физического воспитания ...	18
2 Педагогические основы физического воспитания	24
Тема 1. Средства физического воспитания	24
Тема 2. Методы обучения в физическом воспитании	33
Тема 3. Принципы обучения в физическом воспитании	41
Тема 4. Дидактические основы физического воспитания	42
Тема 5. Формирование личности в процессе физического воспитания ..	46
Тема 6. Профессионализм деятельности и личности педагога в отрасли «Физическая культура и спорт»	50
3 Методика развития двигательных способностей	51
Тема 1. Сущность, содержание и структура двигательных способностей	51
Тема 2. Силовые и скоростно-силовые способности и методика их развития	54
Тема 3. Развитие скоростных способностей	62
Тема 4. Выносливость и методика ее развития	67
Тема 5. Двигательно-координационные способности и методика их совершенствования	79
Тема 6. Гибкость и методика ее развития	84
Тема 7. Методики формирования осанки	89
Тема 8. Педагогические тесты как средство диагностики двигательных способностей	93
Часть 2. Методические основы физического воспитания	96
Тема 1. Концепция физического воспитания детей и учащейся молодежи	96
Тема 2. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	98

Тема 3. Общая характеристика физического воспитания школьников .	102
Тема 4. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников	104
Тема 5. Формы организации физического воспитания школьников ..	110
Тема 6. Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе	110
Тема 7. Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе	116
Тема 8. Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся	117
Тема 9. Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе	118
Тема 10. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся	122
Тема 11. Диагностика уровня физкультурной образованности школьников	130
Тема 12. Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов, студенческой молодежи и взрослого населения	140
Литература	146

Введение

Теория и методика физического воспитания является профилирующей и основополагающей дисциплиной для студентов специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура». Целью изучения данной дисциплины на факультете физической культуры является формирование у студентов системы теоретико-методологических и методико-технологических знаний о современном уровне развития физической культуры в социуме, вооружение их практическими умениями и навыками по формированию индивидуальной физической культуры личности учащихся в образовательной системе.

В работе весь теоретический материал учебного курса «Теория и методика физического воспитания», излагаемый на лекционных занятиях, представлен в виде рисунков, таблиц и понятий. Схематизирован материал по следующим частям и разделам учебного курса теории и методики физического воспитания:

- теоретико-методологические основы физического воспитания;
- общие вопросы физического воспитания;
- педагогические основы физического воспитания;
- методика развития двигательных способностей;
- методические основы физического воспитания.

Базовые рисунки и таблицы охватывают весь спектр теоретико-методического материала учебного курса теории и методики физического воспитания, который необходим студентам для успешной сдачи зачетов и экзаменов, для их профессионально-педагогического становления и пробной профессионально-педагогической деятельности в учреждениях образования и воспитания в процессе прохождения педагогических практик.

Данный вид представления теоретического лекционного материала, на наш взгляд, позволит студентам лучше, легче и быстрее усваивать изучаемую дисциплину, экономить массу времени при подготовке к семинарским и практическим занятиям, написании рефератов и докладов, организации самостоятельной работы. Вполне очевидна ценность данной работы при подготовке студентов к зачетам и экзаменам, написанию курсовых и дипломных проектов. Естественно, неоспорима помощь данного наглядного пособия студентам при подготовке к выпускному государственному экзамену по специальности, где теория и методика физического воспитания занимает доминирующее положение и представлена в большем объеме, а времени на подготовку как всегда не хватает.

Адресовано студентам специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура».

Часть 1. Теоретико-методологические основы физического воспитания

1 Общие вопросы физического воспитания

Тема 1

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина

Теория и методика физического воспитания – есть наука об общих закономерностях, определяющих содержание и формы построения физического воспитания как педагогически организованного процесса, органически включенного в общую систему воспитания человека [6, с. 19].



Рисунок 1 – Источники возникновения теории и методики физического воспитания

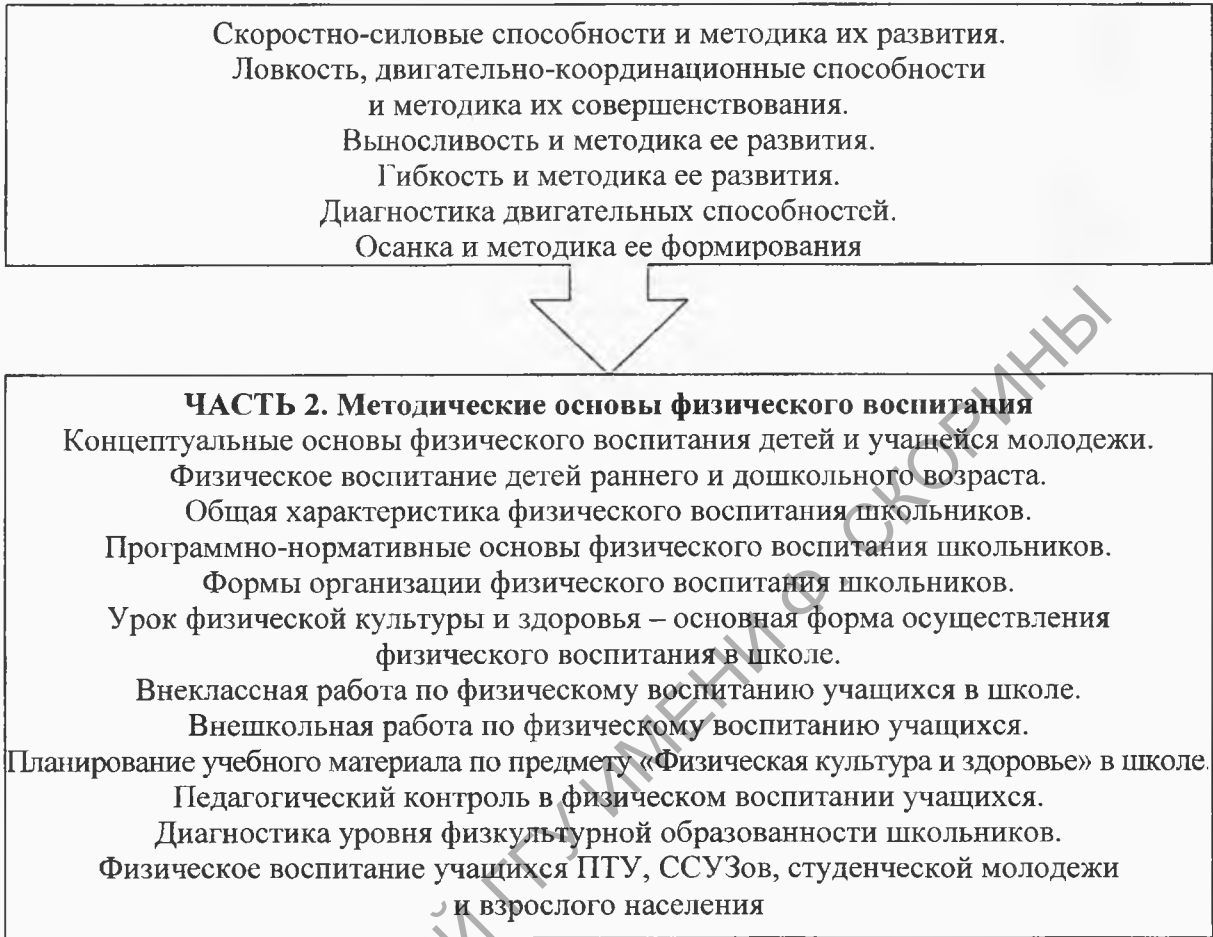


Рисунок 2 – Науки, послужившие основой возникновения теории и методики физического воспитания



Рисунок 3 – Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина

Продолжение рисунка 3 – Теория и методика физического воспитания
как учебная дисциплина



Тема 2
Методы исследования в физическом воспитании



Рисунок 4 – Методы исследования в теории
и методике физического воспитания

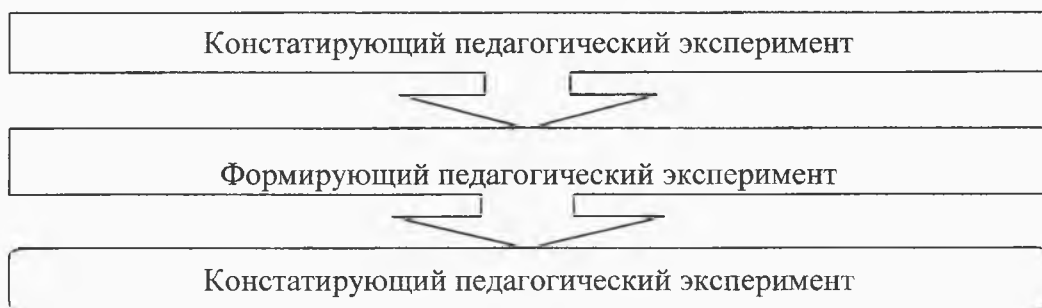


Рисунок 5 – Схема проведения классического педагогического эксперимента в физическом воспитании

Тема 3

Понятийно-терминологическая система курса «Теория и методика физического воспитания»

Культура – совокупность достижений общества в материальной и духовной жизни, отражает уровень интеллектуального развития человека и человечества, систему ценностей и норм, регулирующих общественную деятельность, состояние нравов и т. д. [3, с. 27–28]

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей [7, с. 6]

Спорт – это собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности [5, с. 427].

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [10, с. 7].

Физическая подготовка – вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т. п.) [7, с. 8].

Физическое образование – процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний [10]

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [10, с. 8].

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни [10, с. 9].

Рисунок 6 – Основные понятия курса
«Теория и методика физического воспитания»

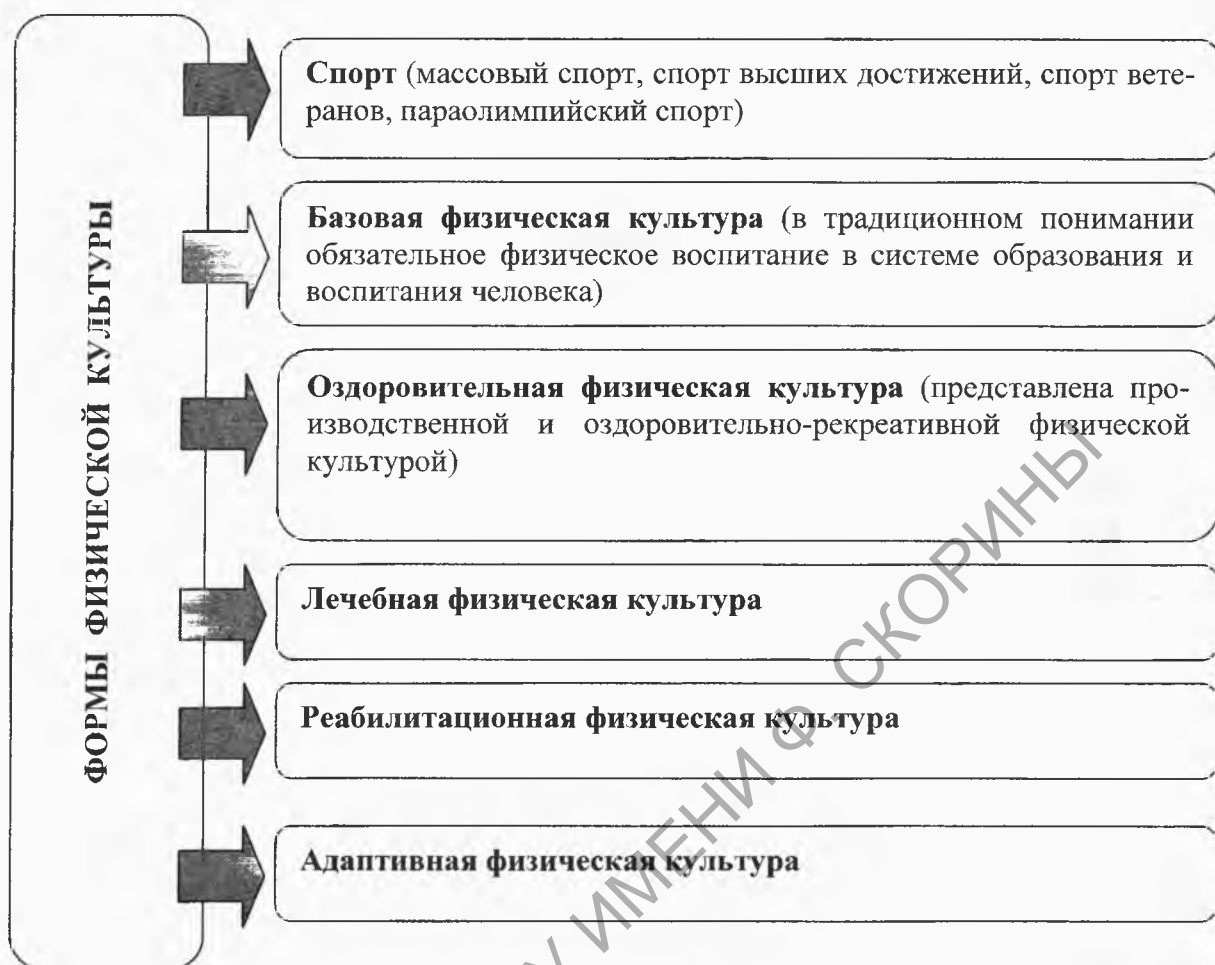


Рисунок 7 – Формы физической культуры

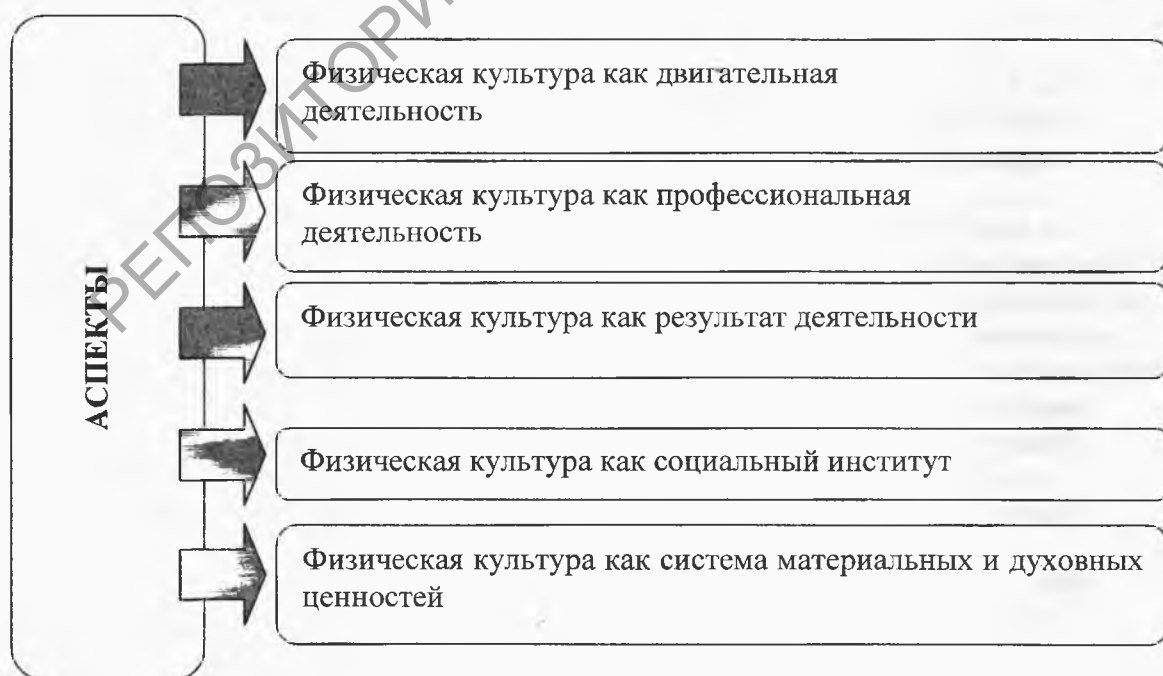


Рисунок 8 – Аспекты физической культуры

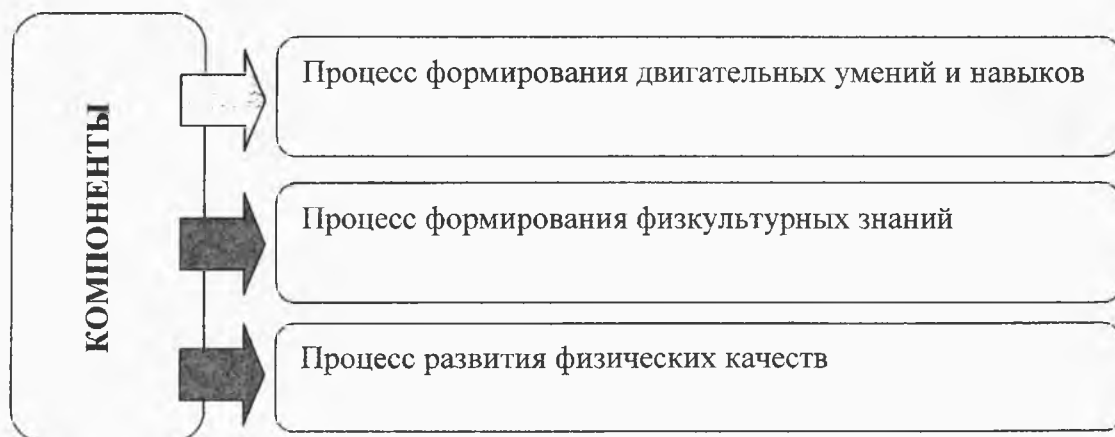


Рисунок 9 – Компоненты физического воспитания

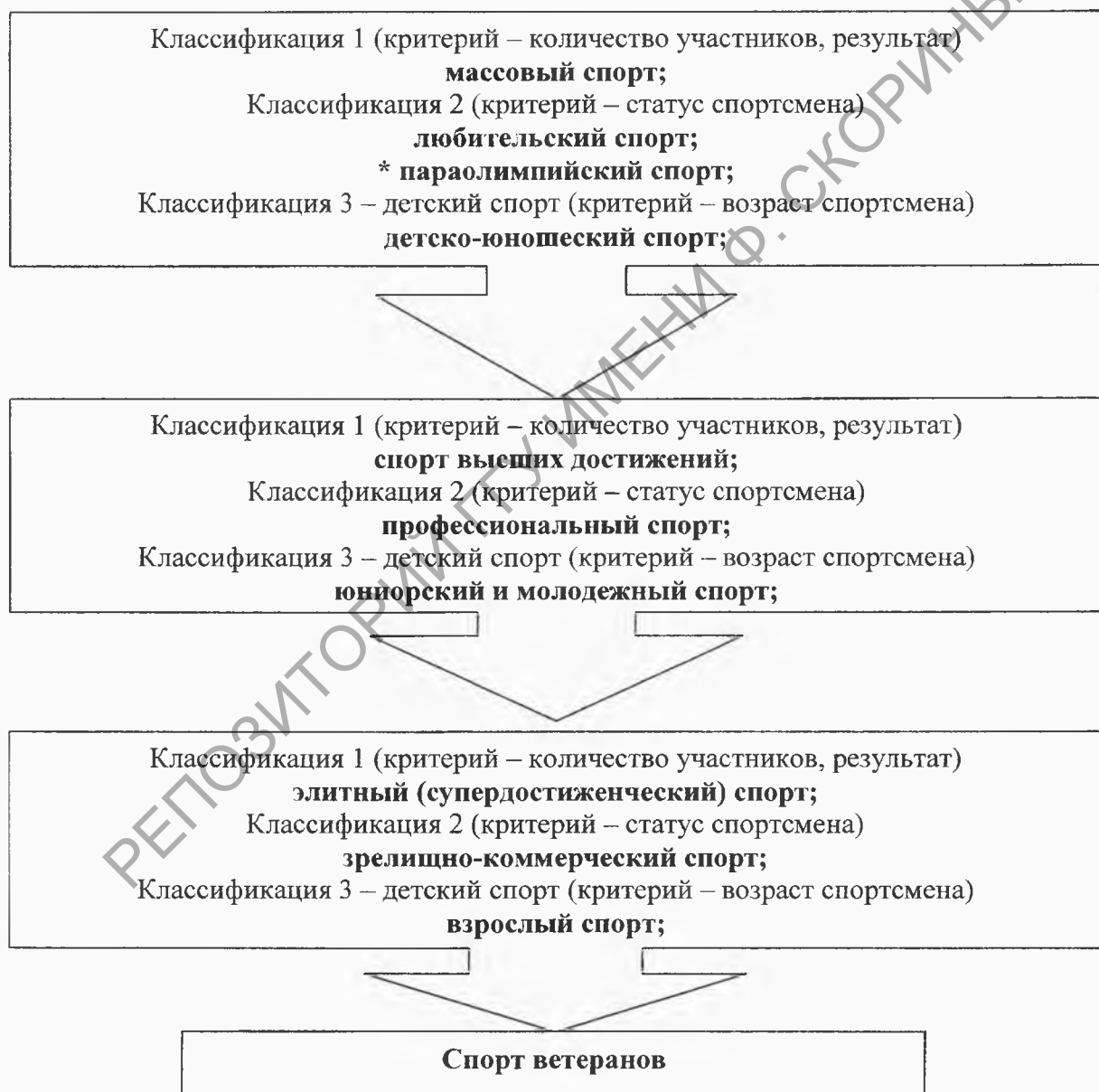


Рисунок 10 – Классификации и типы (формы) спорта

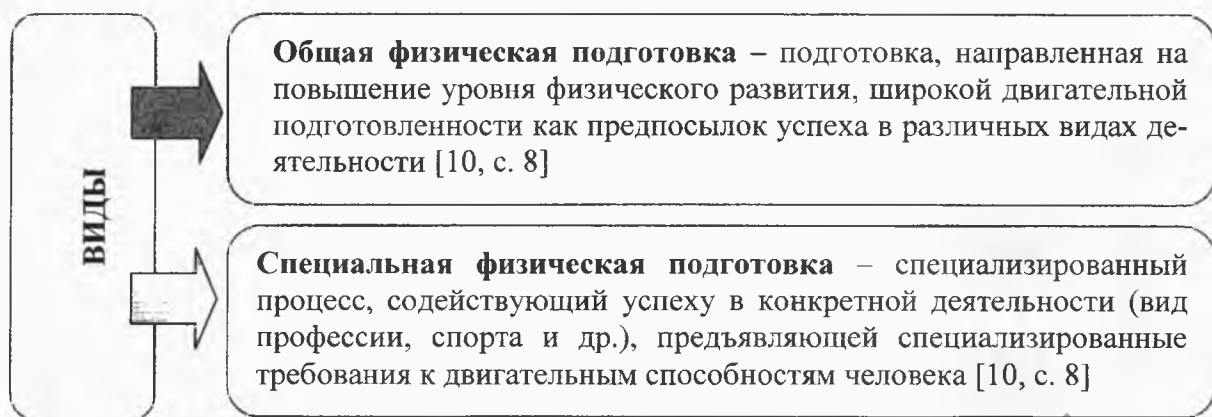


Рисунок 11 – Виды физической подготовки

Тема 4

Общая характеристика системы физического воспитания в Республике Беларусь

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни [10, с. 10].

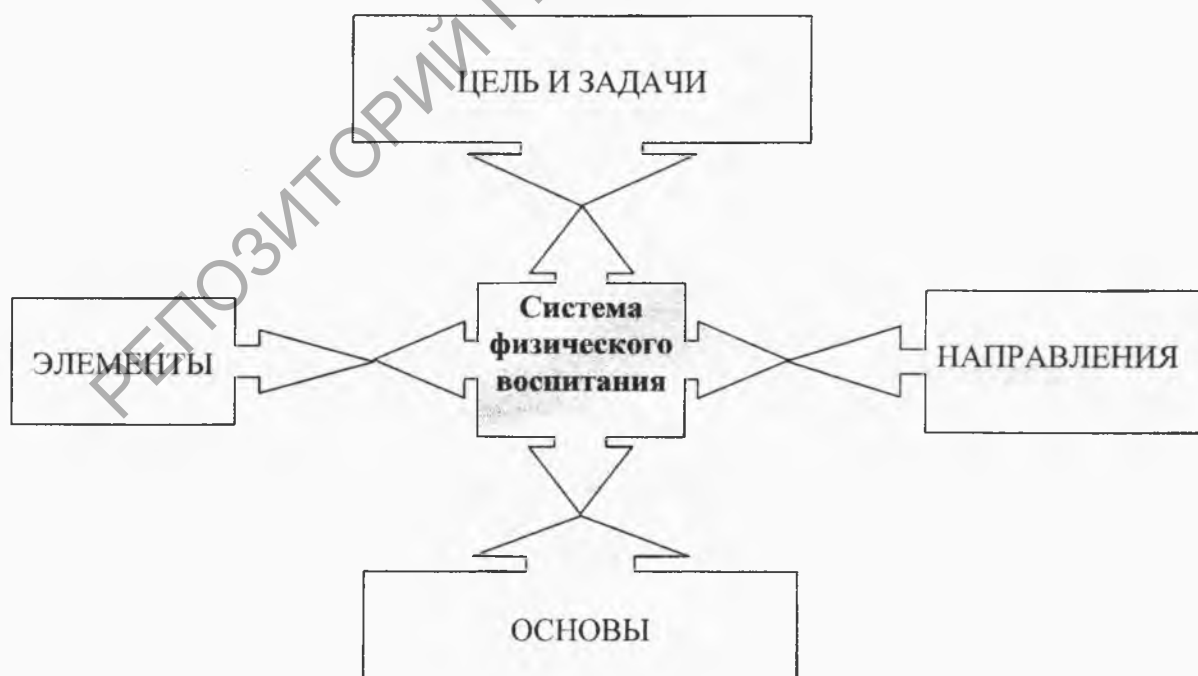


Рисунок 12 – Система физического воспитания (ФВ)



Рисунок 13 – Элементы системы физического воспитания и их взаимосвязь

Тема 5

Цель, задачи и принципы системы физического воспитания

Цель физического воспитания – становление физической культуры личности.

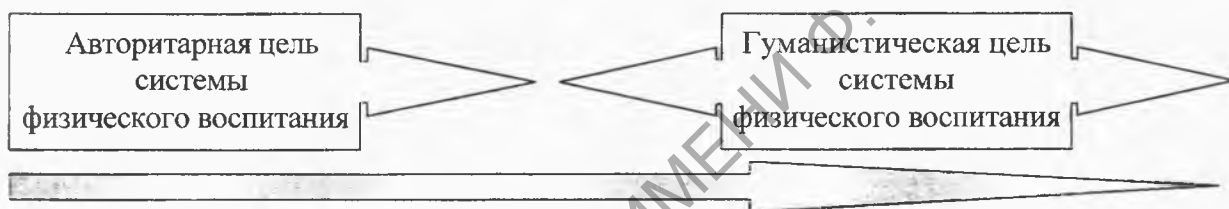


Рисунок 14 – Генезис цели физического воспитания

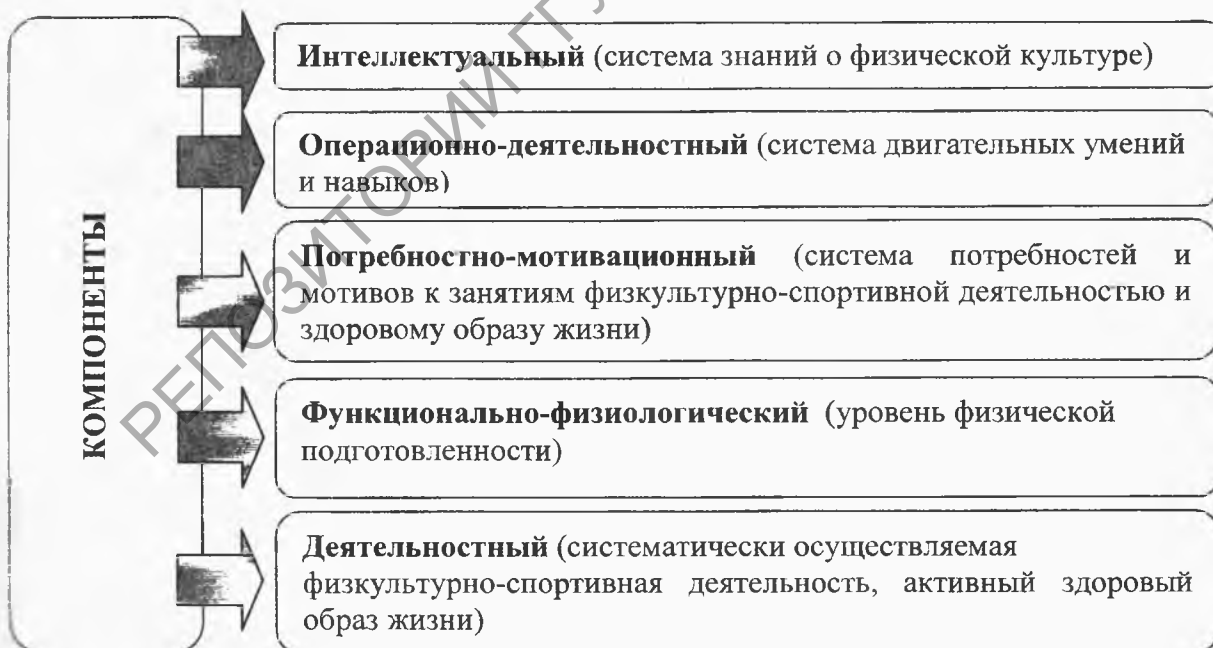


Рисунок 15 – Структура (компоненты) физической культуры личности (Вариант 1)

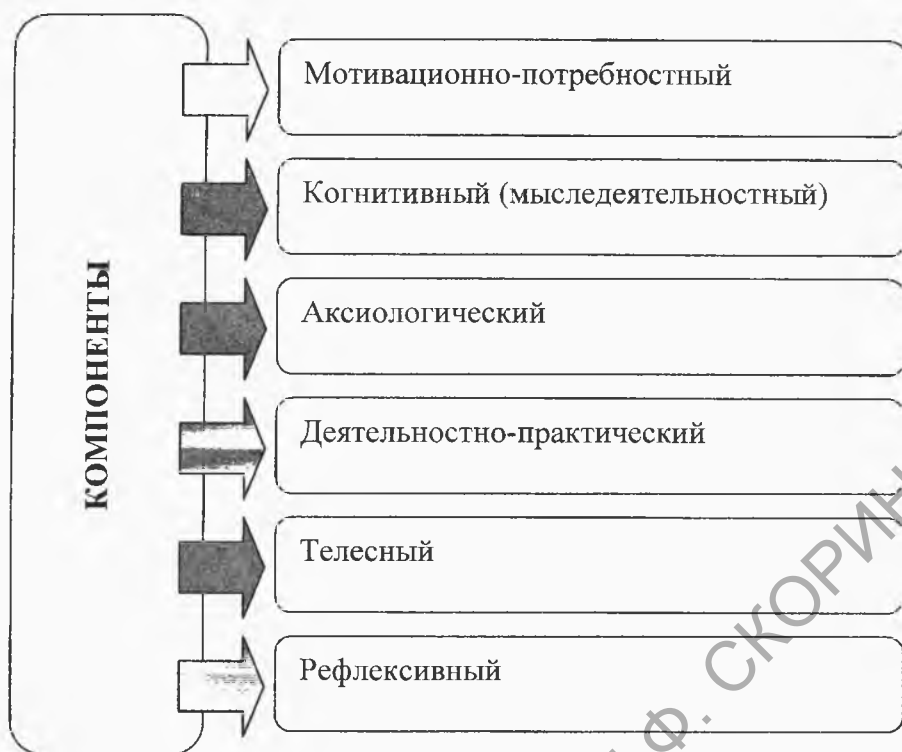


Рисунок 16 – Структура (компоненты) физической культуры личности (Вариант 2)

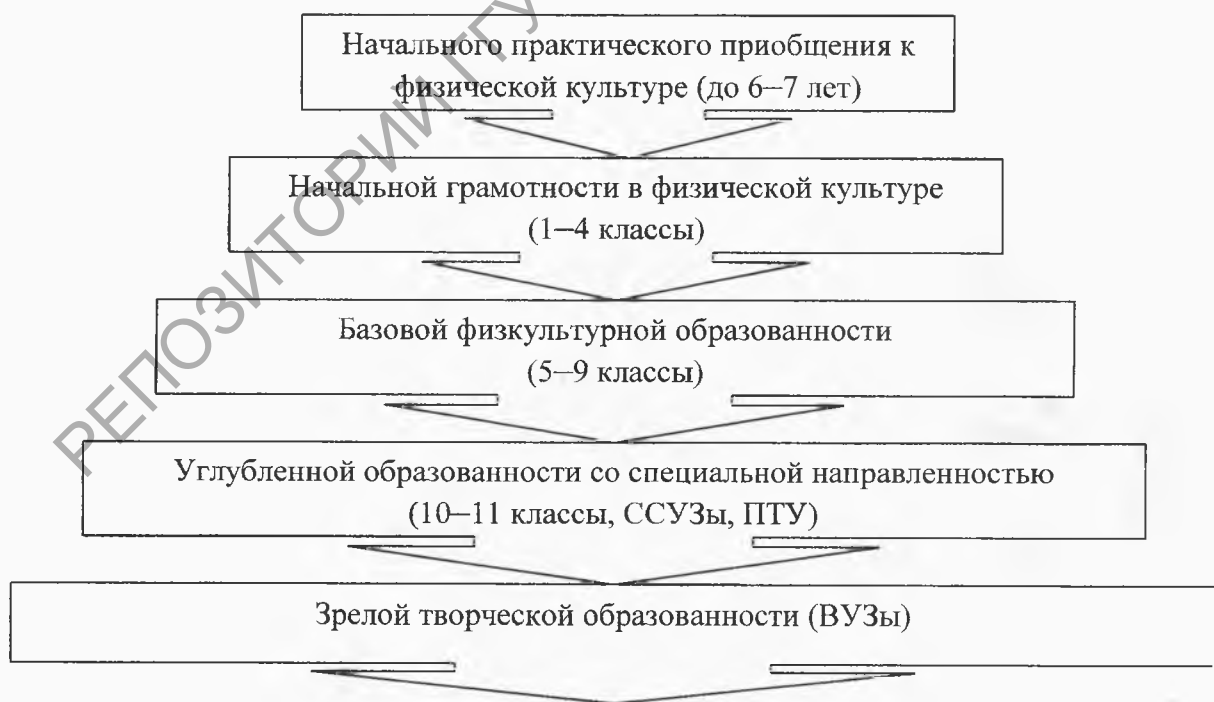


Рисунок 17 – Уровни развития физической культуры личности (по М. Я. Виленскому и П. А. Виноградову)

Таблица 1 – Модель физической культуры личности белоруса (по В. Н. Старченко)

Физическая культура белоруса					
Физкультурные мотивы и потребности	Физкультурные знания	Двигательные умения и навыки	Физическая подготовленность	Физкультурная деятельность	
Биологические потребности (филокения)	Элементарные знания и представления об особенностях и возможностях двигательной сферы человека	Рефлексивные и жизненно необходимые двигательные умения и навыки	Физическая подготовленность в рефлексивных и жизненно необходимых упражнениях	Физкультурная деятельность, связанная с удовлетворением биологических потребностей организма (двигательная активность)	Общечеловеческий компонент
Мотивы и потребности, связанные с социокультурными, национально-этническими и региональными особенностями условий жизнедеятельности белоруса	Научные физкультурные знания и фольклорно-бытовые знания и представления о физическом воспитании и физической культуре белорусов. То же в региональном аспекте	Двигательные умения и навыки с национально-региональными особенностями жизнедеятельности белоруса как представителя конкретной социальной, этно-культурной и региональной группы	Физическая подготовленность в традиционных и национальных физических упражнениях белорусов. То же в региональном аспекте	Физкультурная деятельность, связанная с формированием, функционированием и развитием национально-регионального компонента физической культуры личности	Национально-региональный компонент
Личностные физкультурные мотивы и потребности, связанные с особенностями жизнедеятельности индивида	Личные физкультурные знания и представления личности, связанные с особенностями её жизнедеятельности	Двигательные умения и навыки, связанные с особенностями жизнедеятельности конкретного индивида	Физическая подготовленность в избранных личностью физических упражнениях	Физкультурная деятельность, связанная с формированием, функционированием и развитием уникального компонента физической культуры личности	Уникальный компонент

Воспитательно-образовательные задачи:

- 1) формировать нравственное отношение к своему здоровью как ценности;
- 2) ориентировать на преимущества и ценности здорового образа жизни, использование средств физической культуры для его формирования;
- 3) формировать мотивы систематических организованных и самостоятельных физкультурных или спортивных занятий, направленных на физическое совершенствование, оздоровление и формирование здорового образа жизни;
- 4) развивать способность к анализу своего физического состояния и образа жизни, к выбору средств физического воспитания для их коррекции и самостоятельному их использованию с целью формирования здорового образа жизни;
- 5) обучать необходимым для этого физкультурным знаниям;
- 6) обучать двигательным и методическим умениям и навыкам, необходимым для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) разносторонне развивать физические и личностные качества занимающихся;
- 8) включать в активную физкультурную или спортивную деятельность, направленную на физическое, интеллектуальное, психическое развитие, нравственное совершенствование и формирование здорового образа жизни;
- 9) формировать способность творчески и активно применять полученные знания, умения и навыки с целью укрепления здоровья и разностороннего развития личности

Оздоровительные задачи:

- 1) содействовать в процессе физкультурных и спортивных занятий укреплению здоровья и профилактике заболеваний;
- 2) содействовать правильному физическому развитию занимающихся;
- 3) повышать с помощью средств физической культуры умственную работоспособность занимающихся;
- 4) снижать с помощью средств физической культуры отрицательное воздействие чрезмерной нагрузки на психику занимающихся

Прикладные задачи (обеспечивающие успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности):

- 1) обучать занимающихся умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками;
- 2) формировать у занимающихся представления, знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время самостоятельных игр, физкультурных занятий, пребывания на природе, в быту;
- 3) формировать у занимающихся представления, знания, умения и навыки, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях, особенно в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС;
- 4) формировать у учащихся старших классов и студентов мотивы повышения общей физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности;
- 5) подготавливать юношей (учащихся старших классов и студентов) физически и психологически к службе в вооруженных формированиях, созданных в соответствии с Конституцией Республики Беларусь;
- 6) обеспечивать девушкам и женщинам (старшеклассницам и студенткам) возможность сформировать уровень физической подготовленности, достаточный для материнства, семейной жизни и трудовой деятельности;
- 7) обеспечивать профессионально-прикладную физическую подготовленность учащихся ПТУ, средних и высших учебных заведений к будущей профессиональной деятельности

Рисунок 18 – Задачи системы физического воспитания

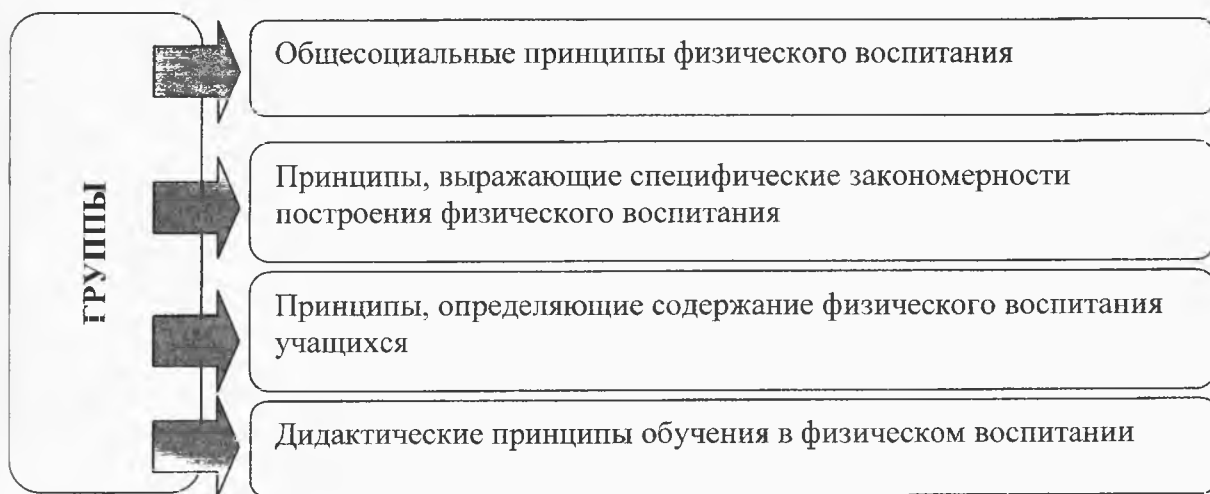


Рисунок 19 – Типология принципов системы физического воспитания

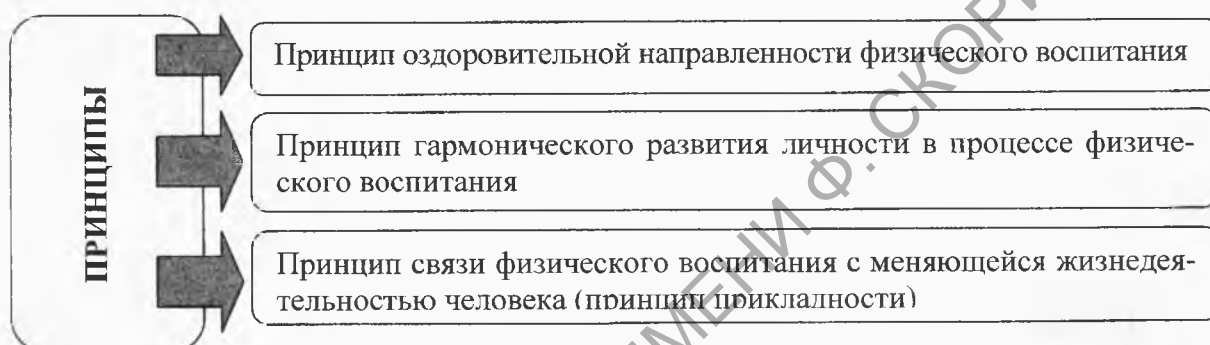


Рисунок 20 – Общесоциальные принципы физического воспитания

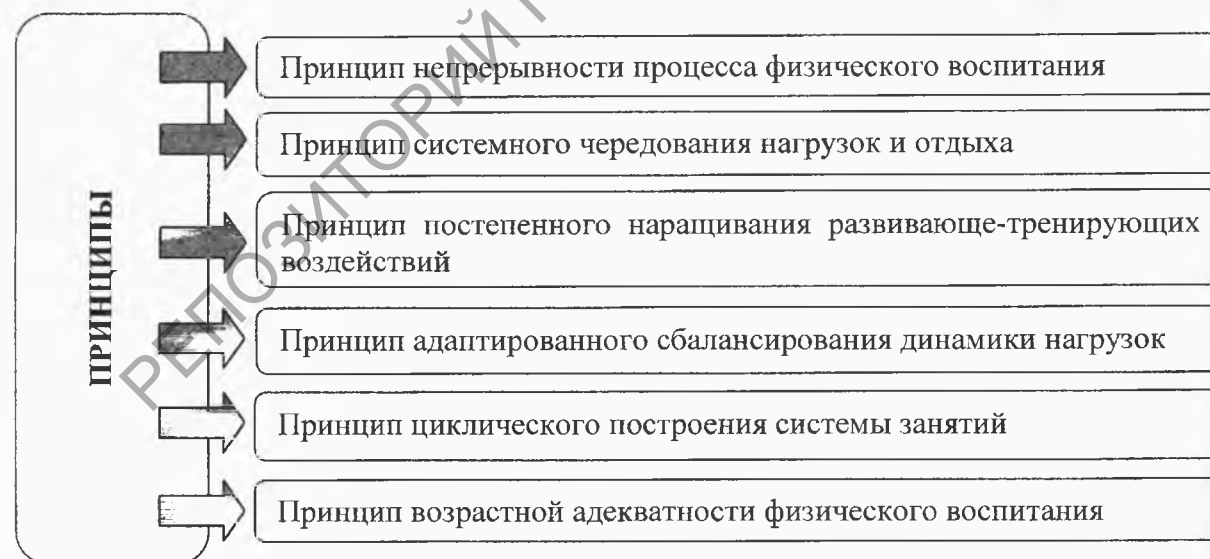


Рисунок 21 – Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания



Рисунок 22 – Принципы, определяющие содержание физического воспитания учащихся

Тема 6

Основы и направления системы физического воспитания

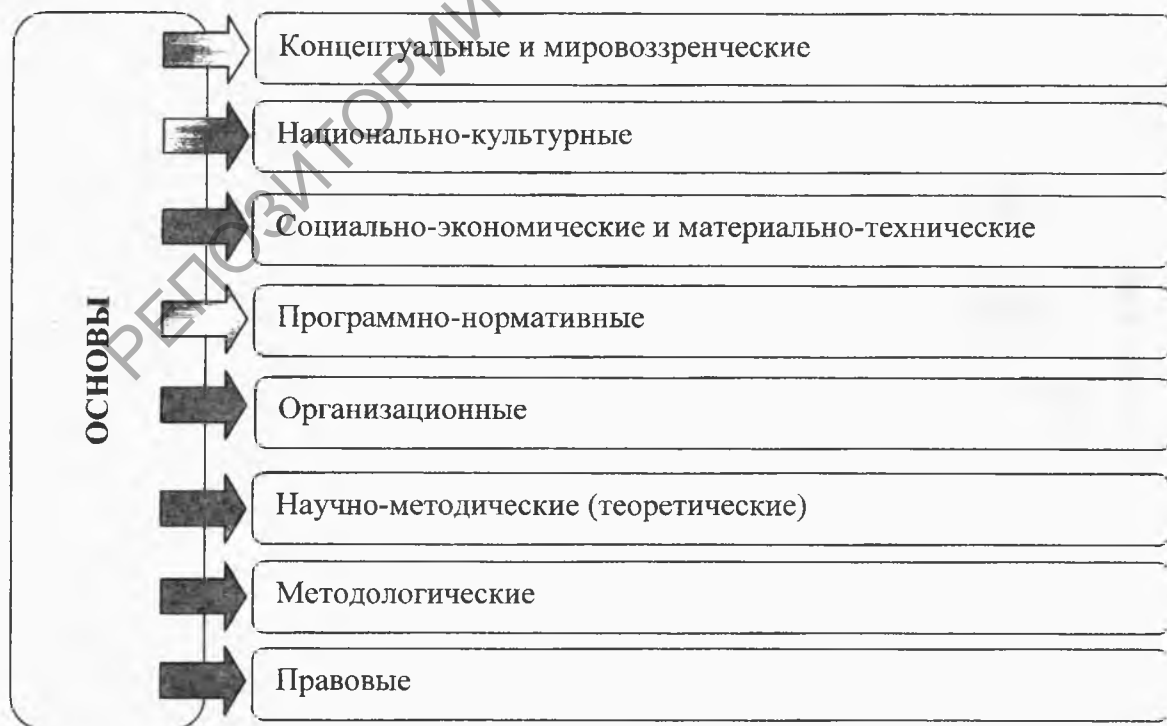


Рисунок 23 – Основы системы физического воспитания

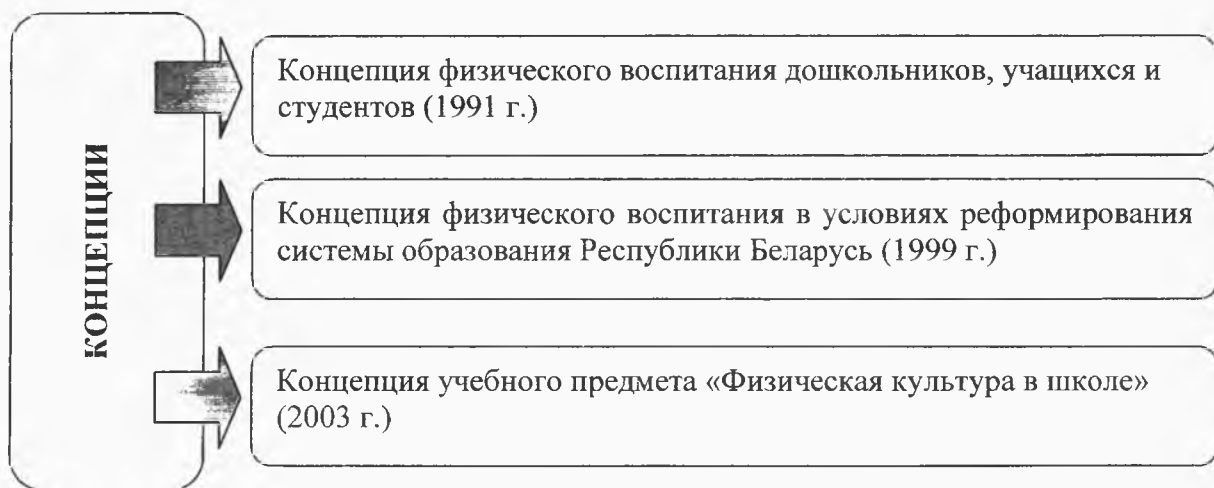


Рисунок 24 – Концептуальные основы системы физического воспитания

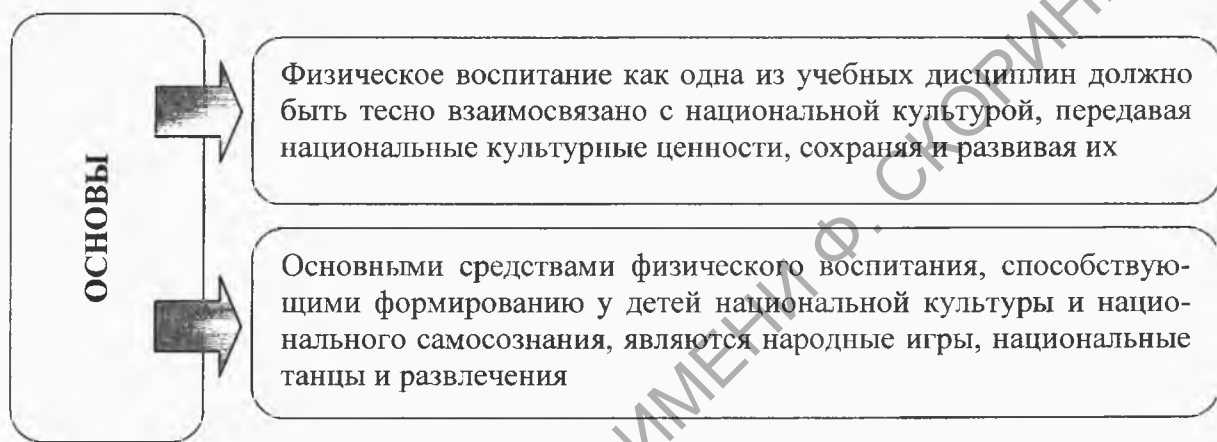


Рисунок 25 – Национально-культурные основы системы физического воспитания

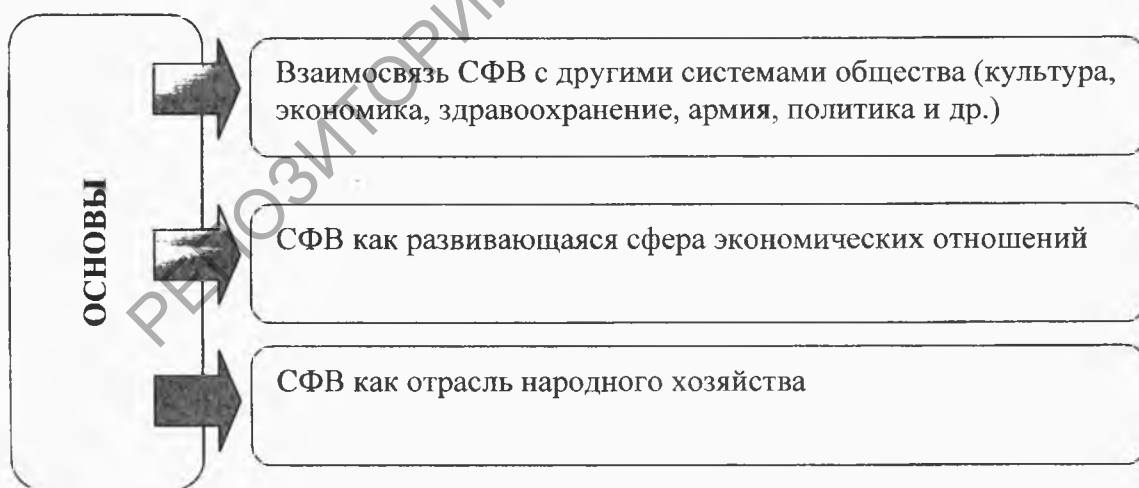


Рисунок 26 – Социально-экономические основы системы физического воспитания

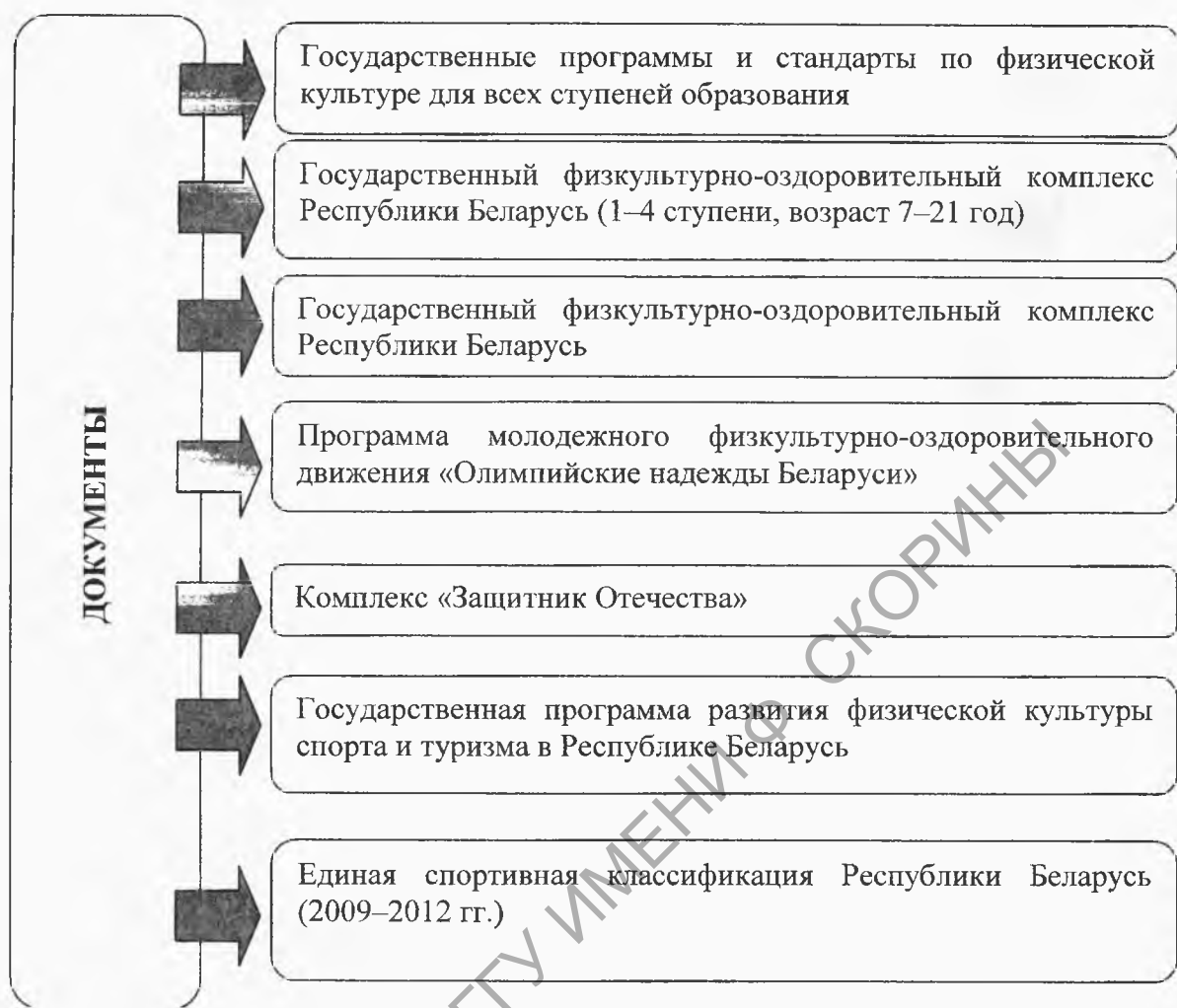


Рисунок 27 – Программно-нормативные основы системы физического воспитания

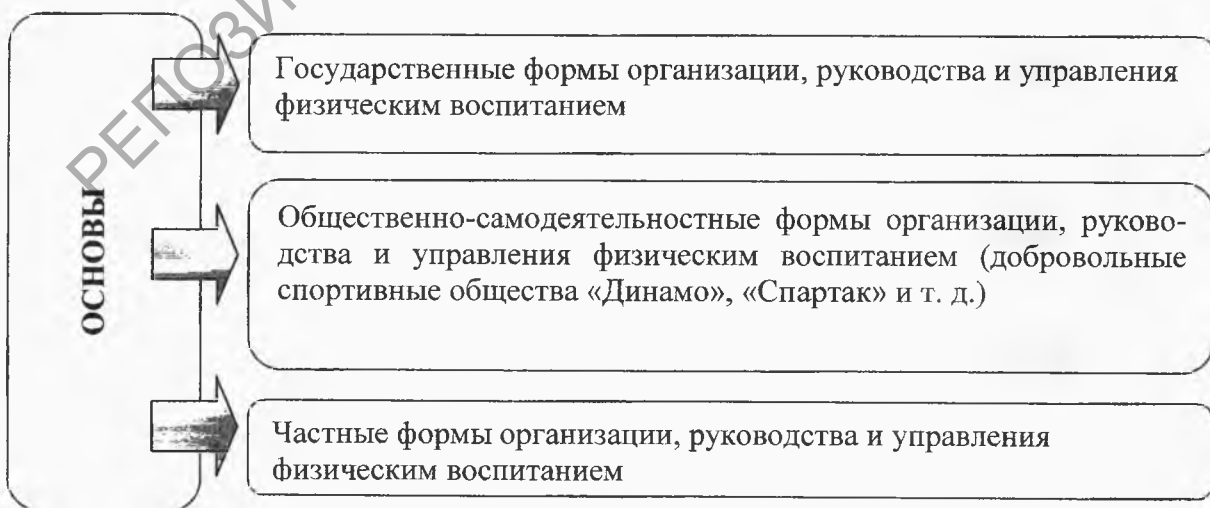


Рисунок 28 – Организационные основы системы физического воспитания

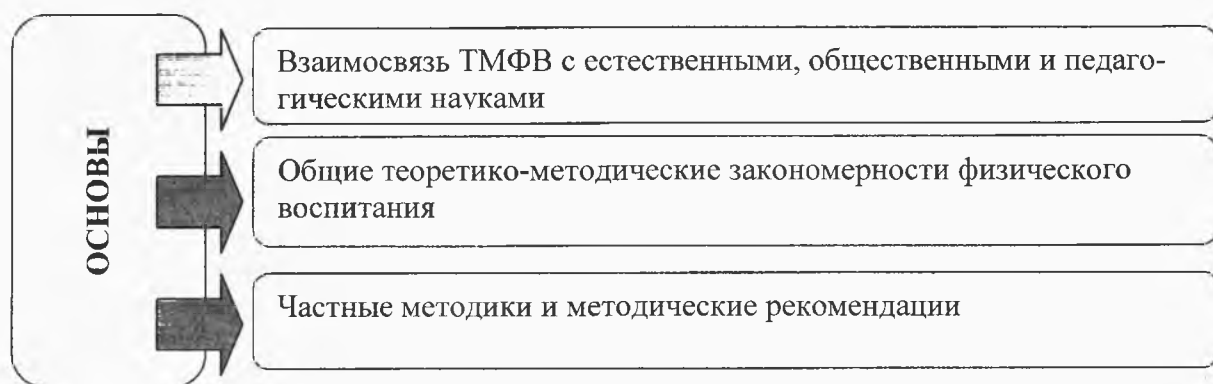


Рисунок 29 – Научно-методические (теоретические) основы системы физического воспитания

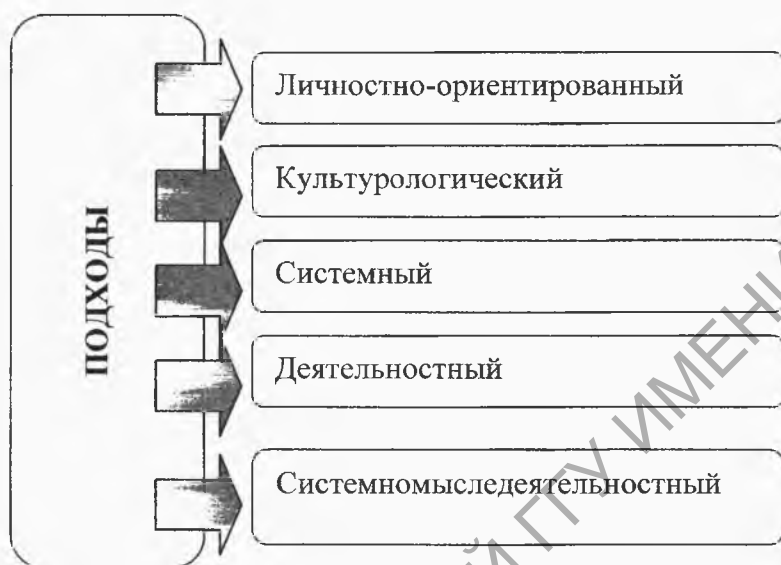


Рисунок 30 – Методологические основы (подходы) системы физического воспитания

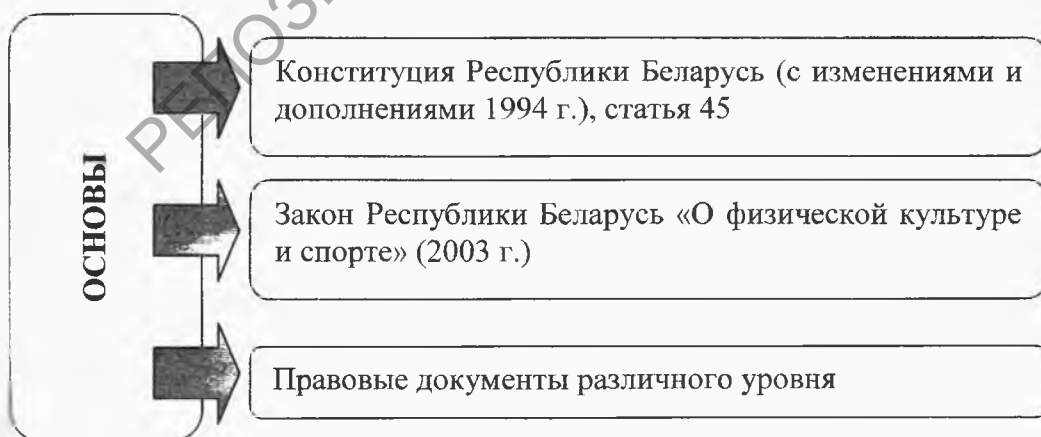


Рисунок 31 – Правовые основы системы физического воспитания

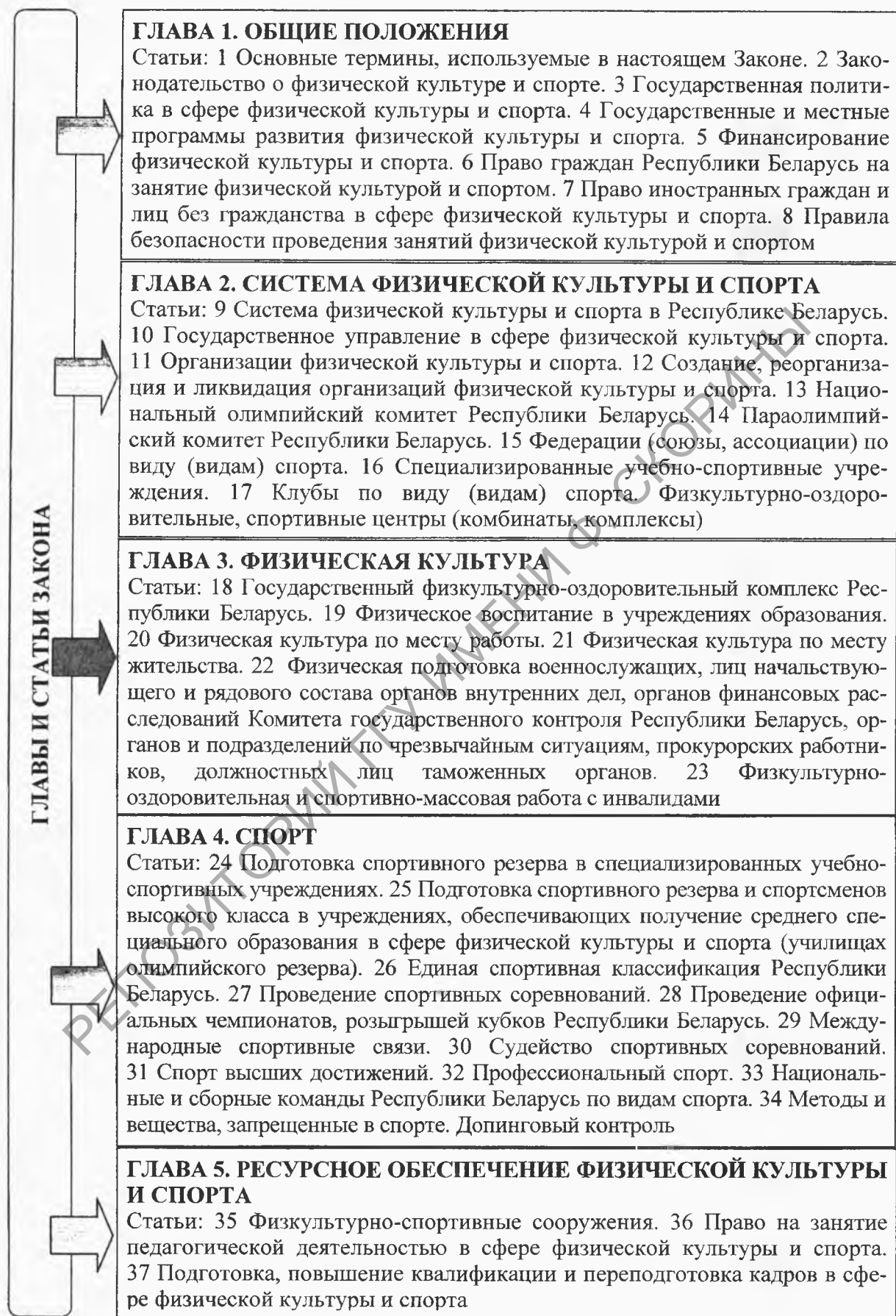


Рисунок 32 – Структура Закона Республики Беларусь
«О физической культуре и спорте»

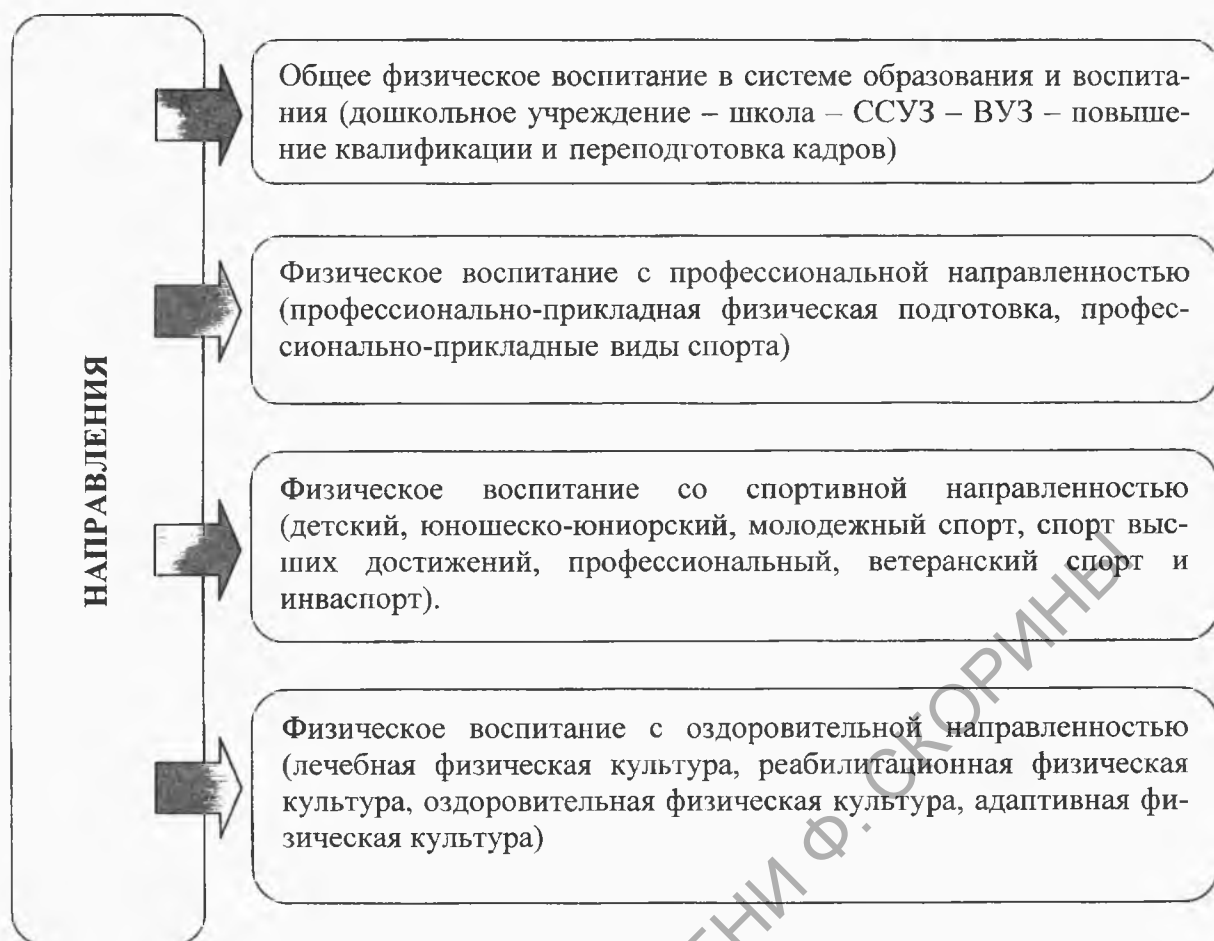


Рисунок 33 – Направления системы физического воспитания

2 Педагогические основы физического воспитания

Тема 1

Средства физического воспитания

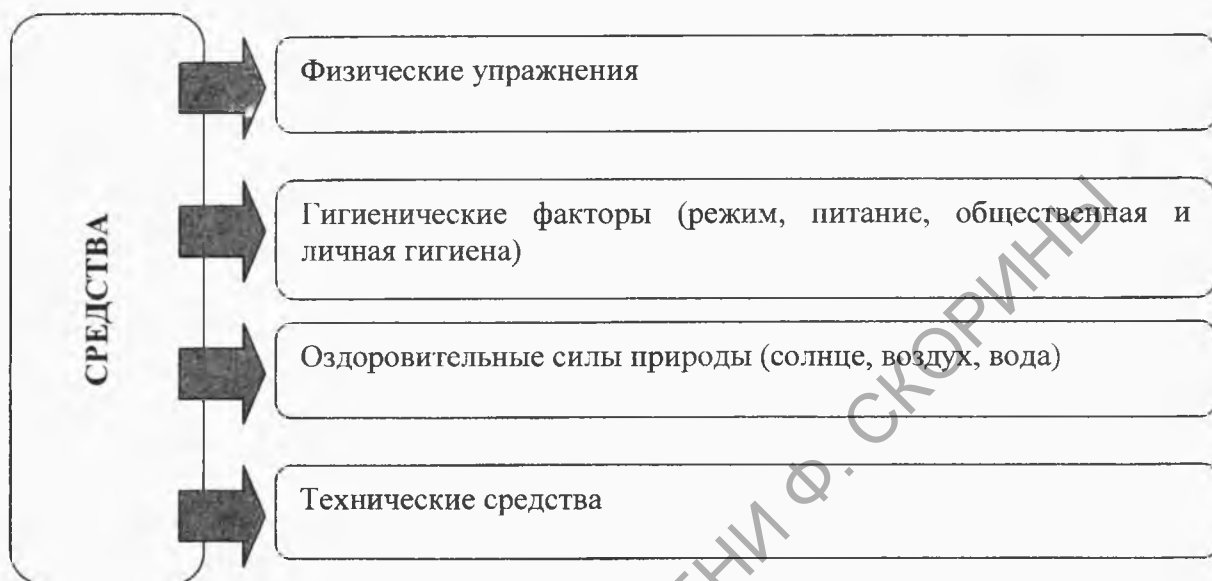


Рисунок 34 – Средства физического воспитания

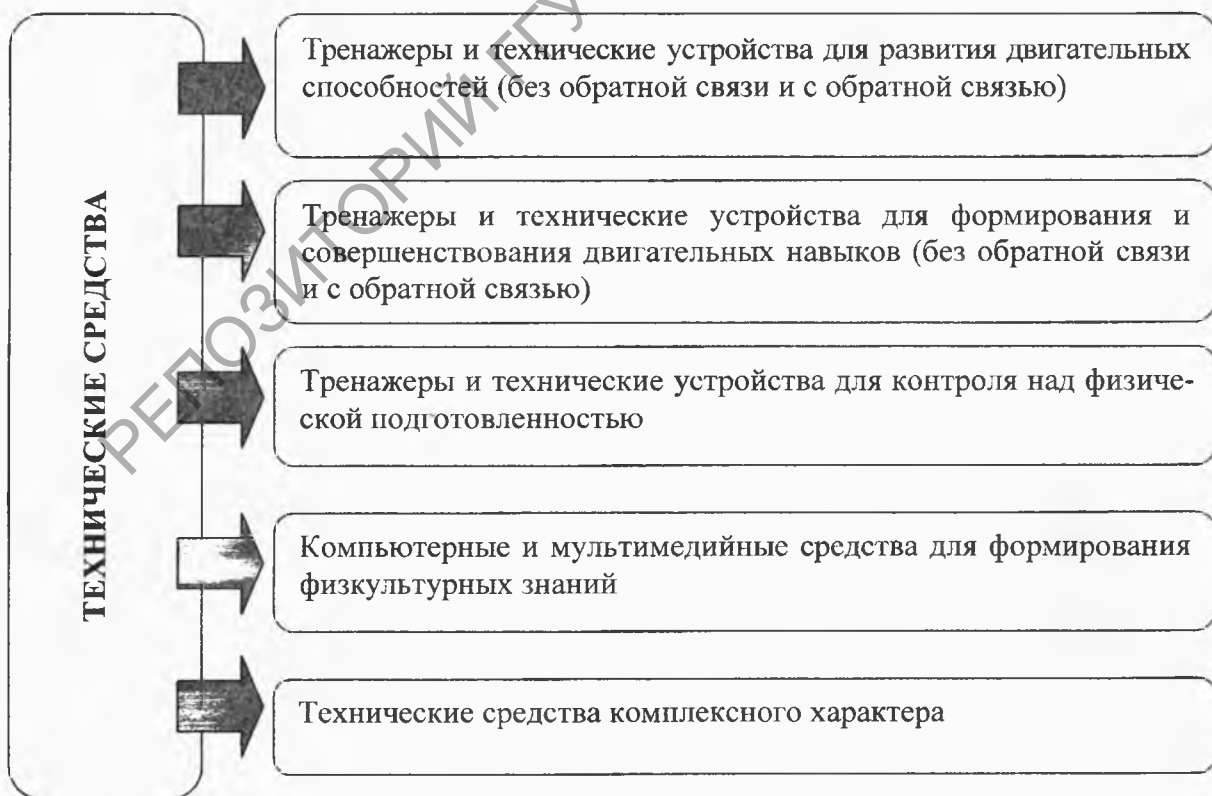


Рисунок 35 – Технические средства физического воспитания

Физическое упражнение – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям [10, с. 32–33].

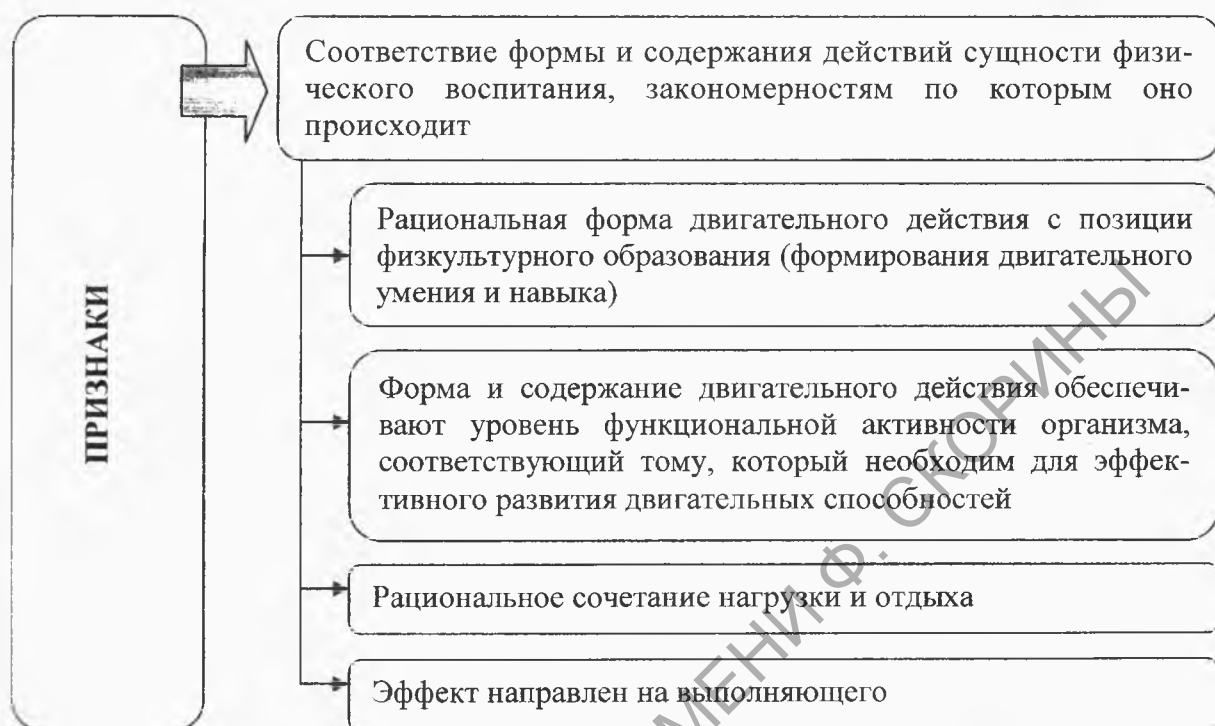


Рисунок 36 – Отличительные признаки физического упражнения

Содержание физического упражнения – это входящие в него двигательные акты (движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие [5, с. 30].

Форма физического упражнения – это его внутренняя и внешняя структура (построение и организация) [5, с. 32].

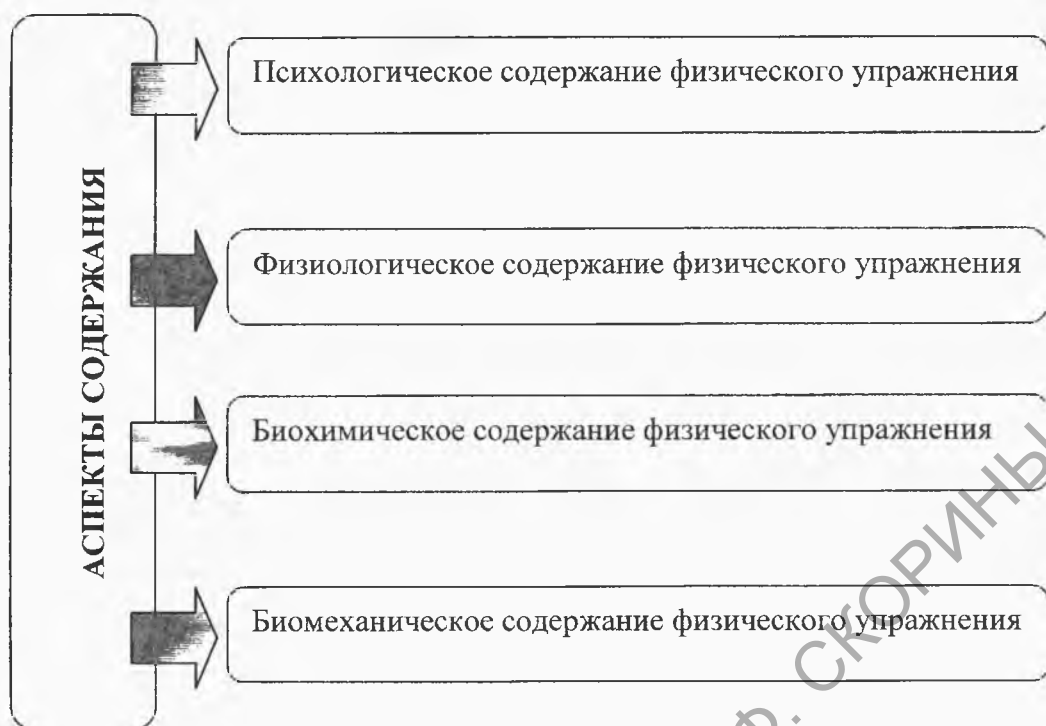


Рисунок 37 – Аспекты содержания физического упражнения

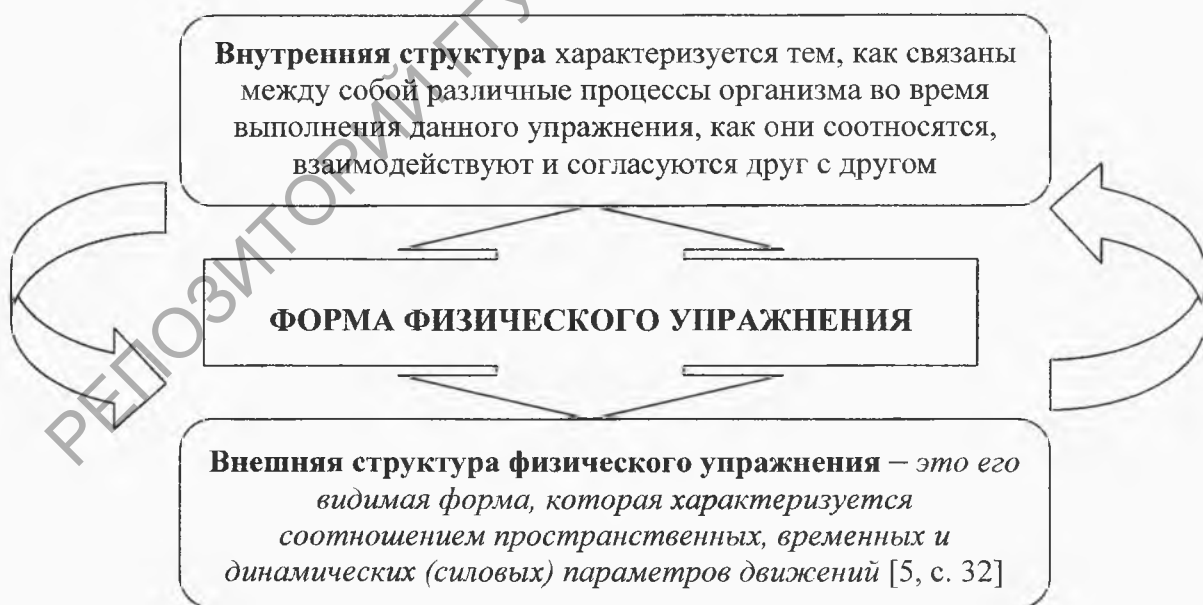


Рисунок 38 – Форма физического упражнения

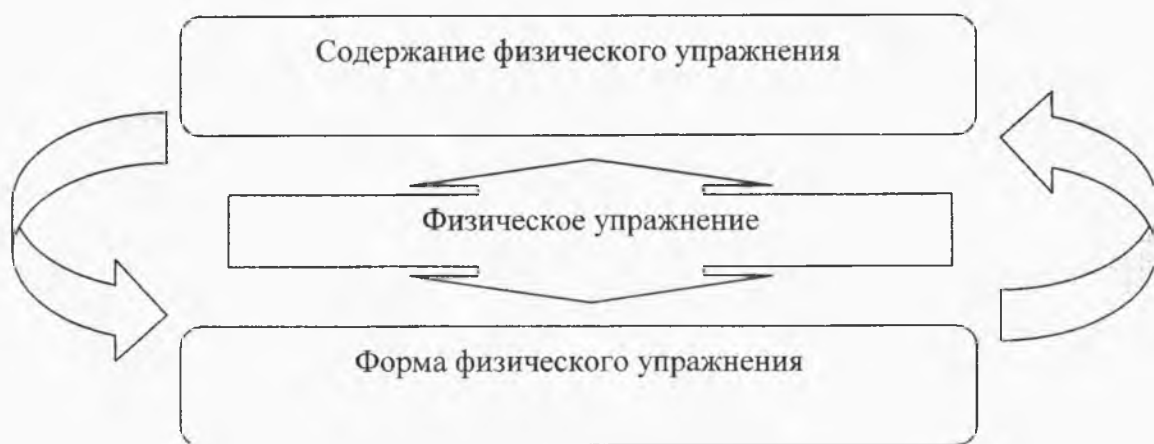


Рисунок 39 – Взаимосвязь формы и содержания физического упражнения

Техника физического упражнения – способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью [10, с. 35].

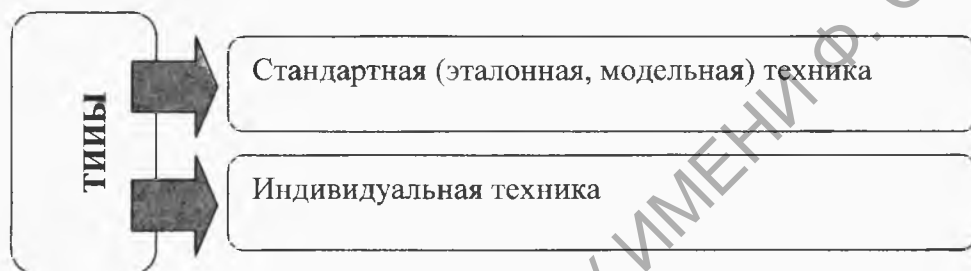


Рисунок 40 – Типы техники физического упражнения

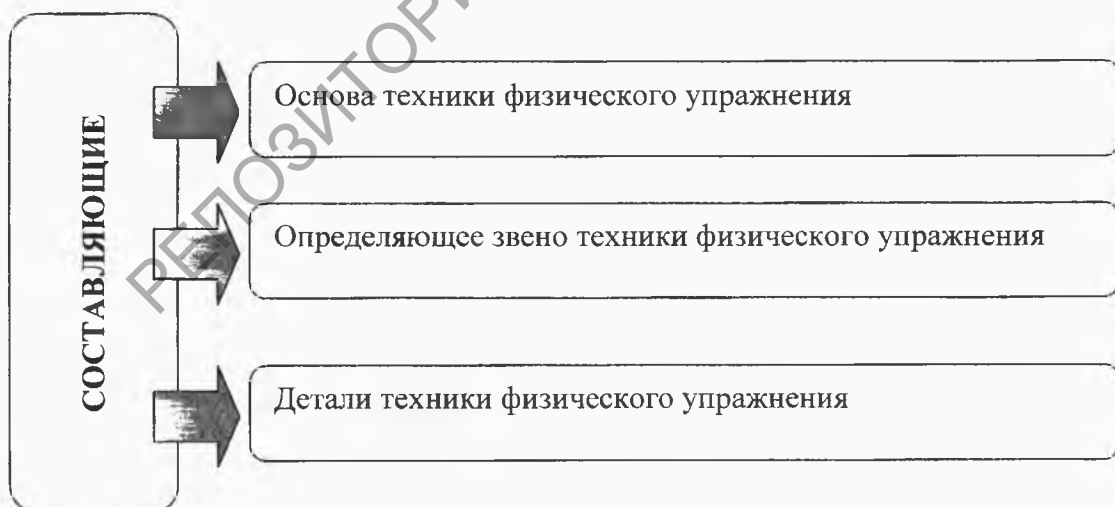


Рисунок 41 – Составляющие техники физического упражнения

Основа техники – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений [7, с. 49].

Основное (ведущее) звено техники – это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи [7, с. 50].

Детали техники – это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники) [7, с. 50].

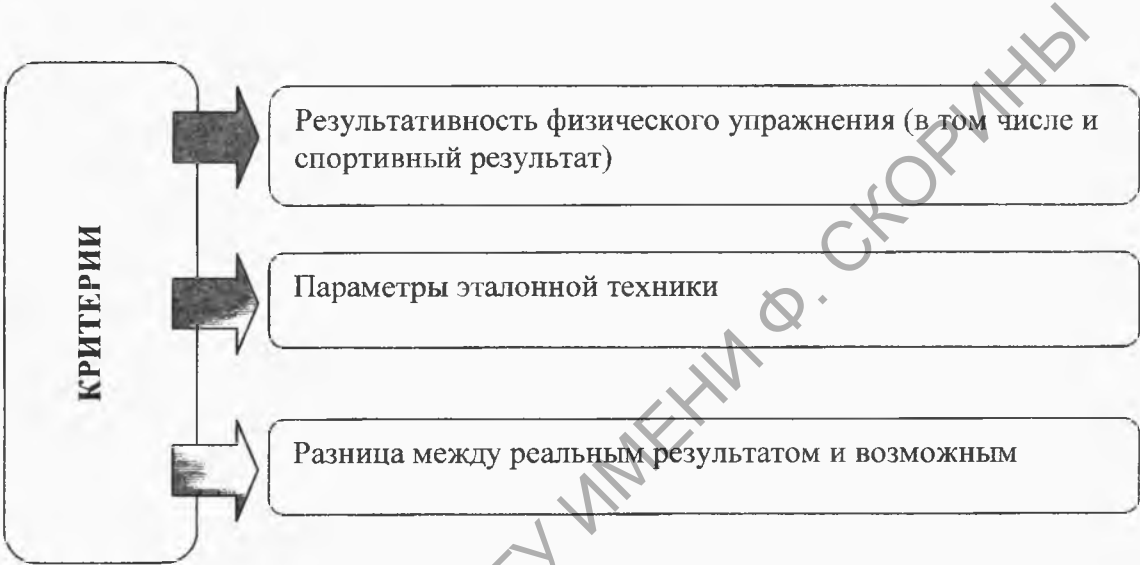


Рисунок 42 – Критерии оценки эффективности техники

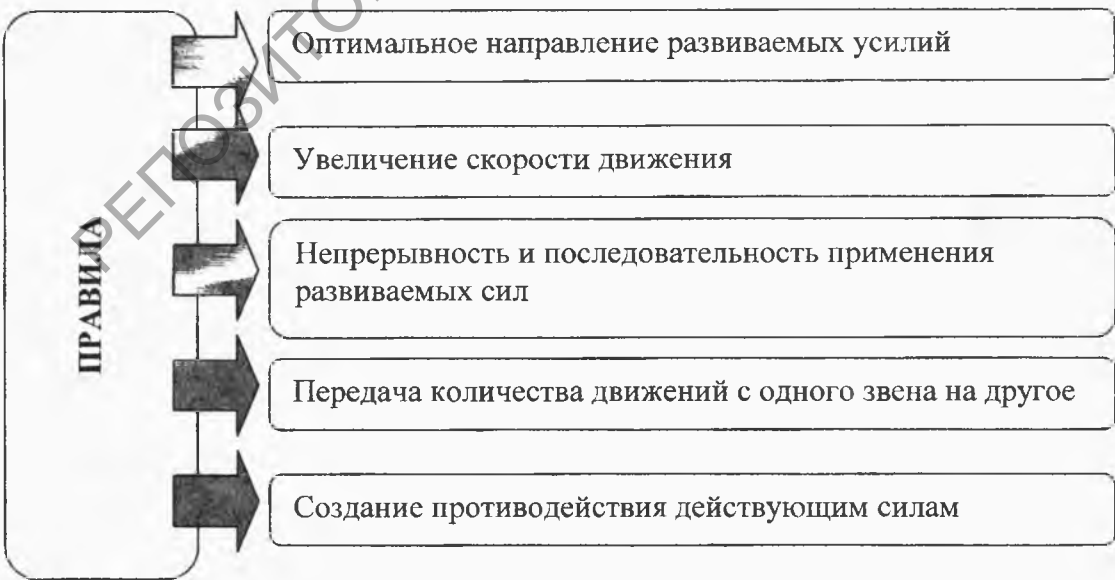


Рисунок 43 – Правила техничного выполнения двигательных действий



Рисунок 44 – Фазы двигательного действия

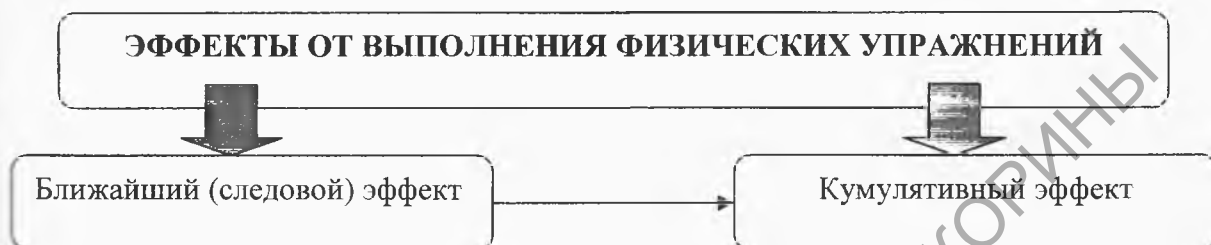


Рисунок 45 – Эффекты от выполнения физических упражнений

Структура движения – это закономерная, относительно стабильная взаимосвязь всех составляющих двигательного акта, как единого целого [6, с. 71].



Рисунок 46 – Виды структур движения



Рисунок 47 – Кинематические характеристики движения

Ритм – это комплексная характеристика, отражающая определенное соотношение между отдельными частями, периодами, фазами, элементами какого-либо физического упражнения по усилиям, во времени и пространстве [7, с. 56].

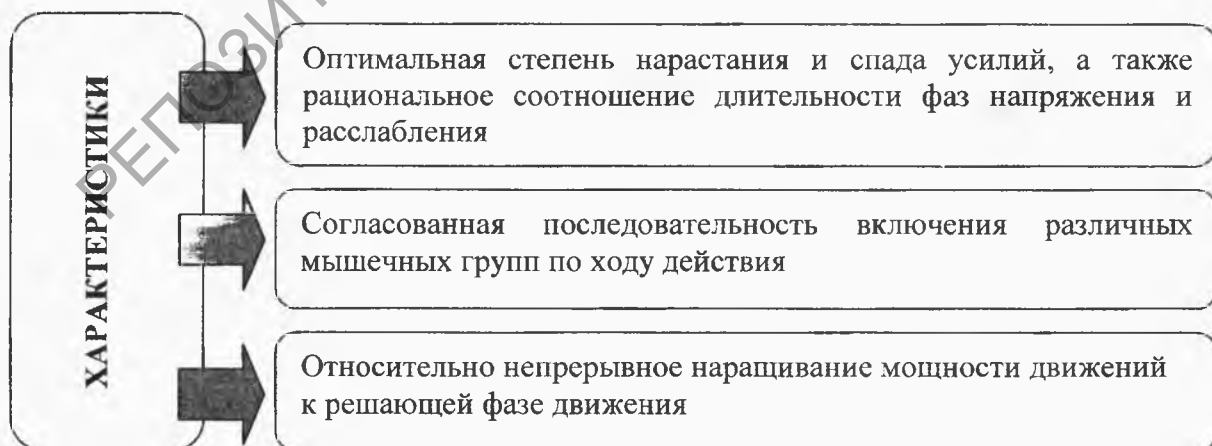


Рисунок 48 – Характеристики индивидуального ритма



Рисунок 49 – Динамические характеристики движения

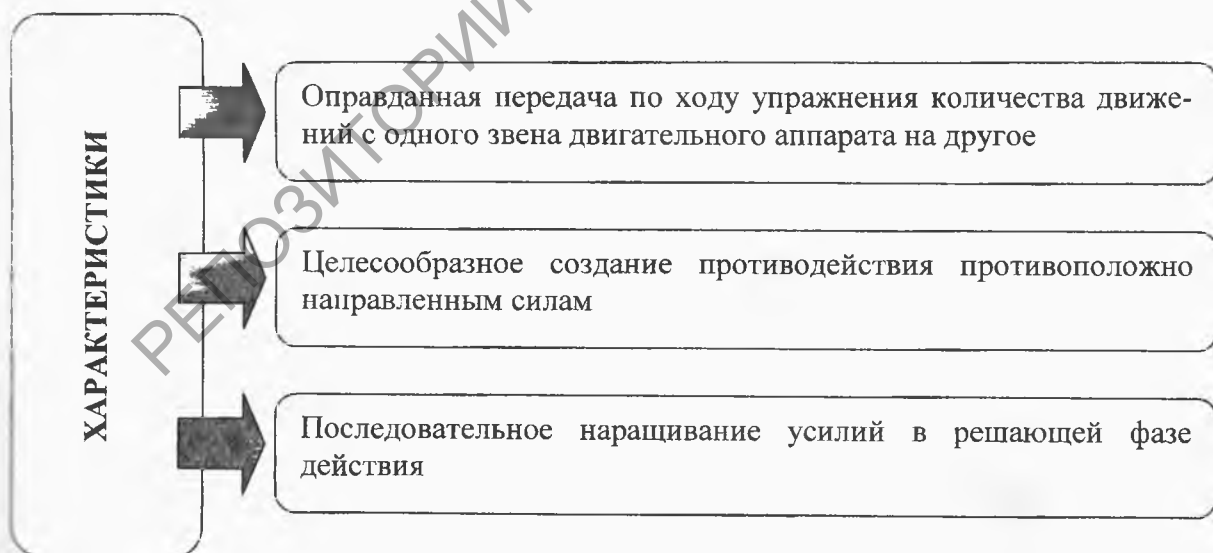


Рисунок 50 – Характеристики динамической структуры физического упражнения



Рисунок 51 – Классификации физических упражнений



Рисунок 52 – Обобщенные качественные характеристики физического упражнения

Тема 2

Методы обучения в физическом воспитании

Метод – способ применения физических упражнений [10, с. 40].

Методический прием – способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации [7, с. 59].

Методика – совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий [7, с. 59].

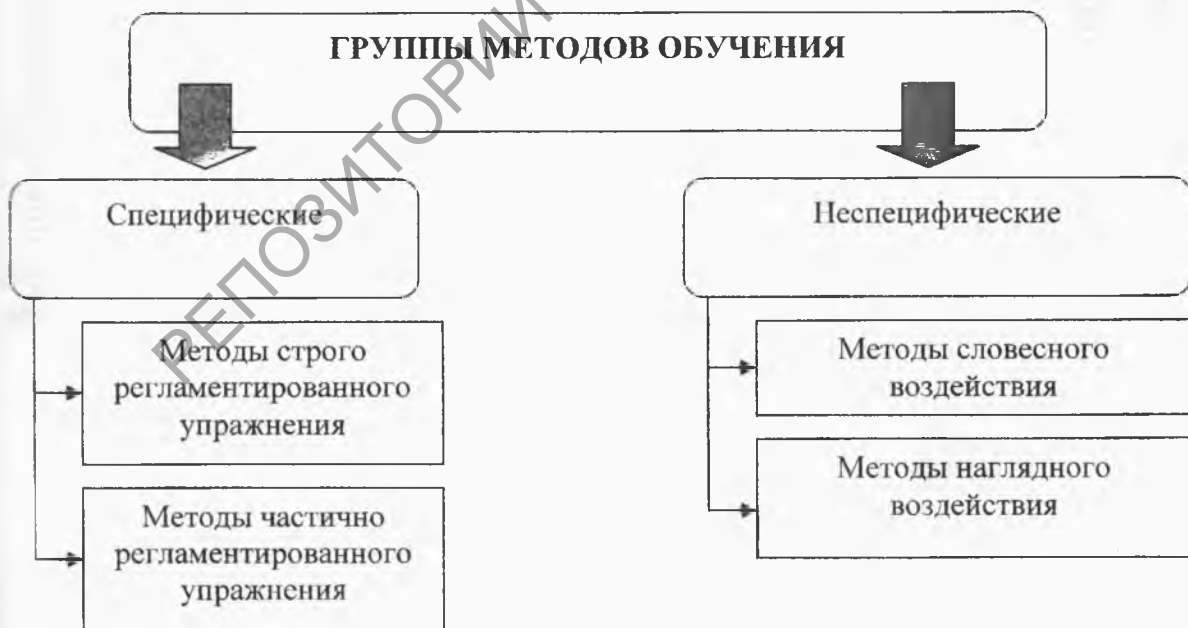


Рисунок 53 – Группы методов обучения в физическом воспитании



Рисунок 54 – Методы строго регламентированного упражнения

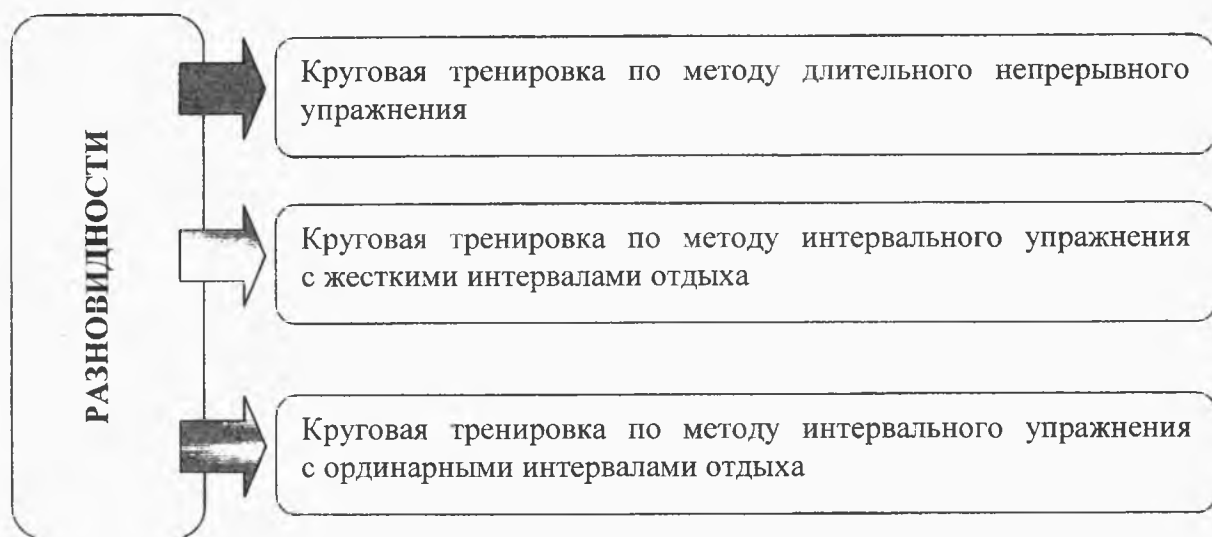


Рисунок 55 – Разновидности метода круговой тренировки

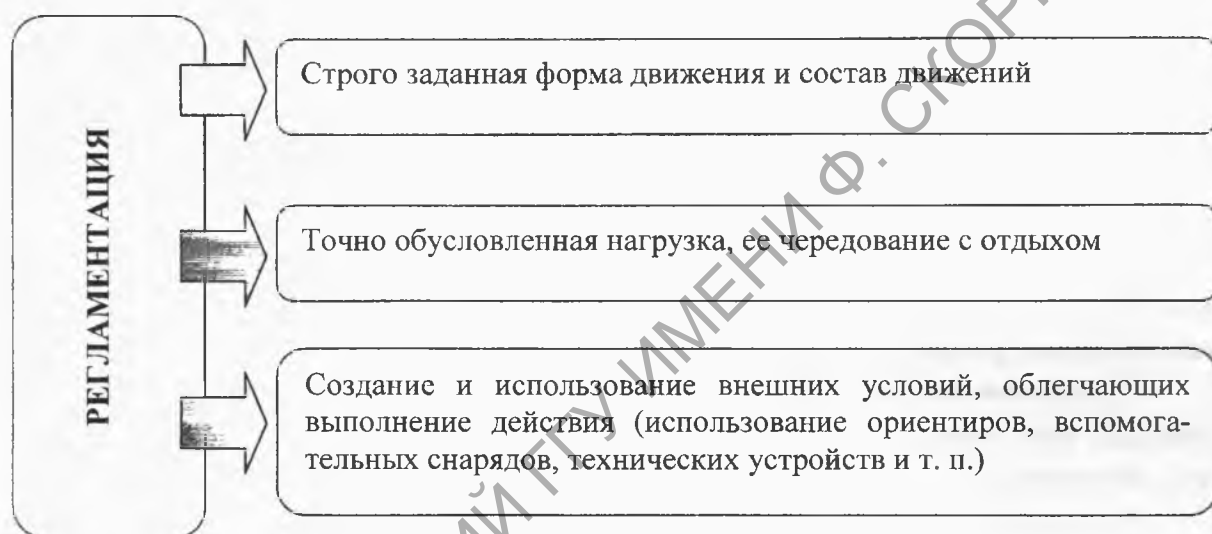


Рисунок 56 – Регламентация в процессе обучения двигательному действию

Нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей [7, с. 69].

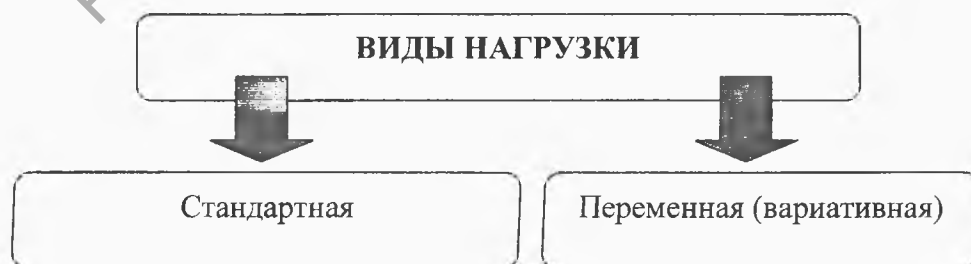


Рисунок 57 – Виды нагрузки

Стандартная нагрузка – это практически одинаковая по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений и др.) нагрузка в каждый момент воздействия [6, с. 69].

Переменная (вариативная) нагрузка – это нагрузка, изменяющаяся в ходе выполнения упражнения [6, с. 70].



Рисунок 58 – Виды интервалов отдыха

Полный (ординарный) отдых – это отдых такой длительности, когда следующая порция нагрузки приходится на фазу полного восстановления работоспособности организма [5].

Сокращенный (жесткий) отдых – это отдых такой длительности, когда следующая порция нагрузки приходится на состояние неполного восстановления работоспособности организма [7].

Суперкомпенсационный (экстремальный) отдых – это такой вид отдыха при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности [7, с. 71].

Активный отдых – это переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление [7, с. 71].

Пассивный отдых – состояние относительного покоя и отсутствие активной двигательной деятельности [7, с. 71].

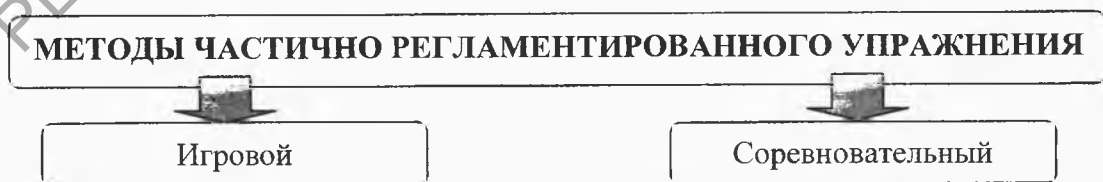


Рисунок 59 – Методы частично регламентированного упражнения

Игровой метод – это определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации [7, с. 79].

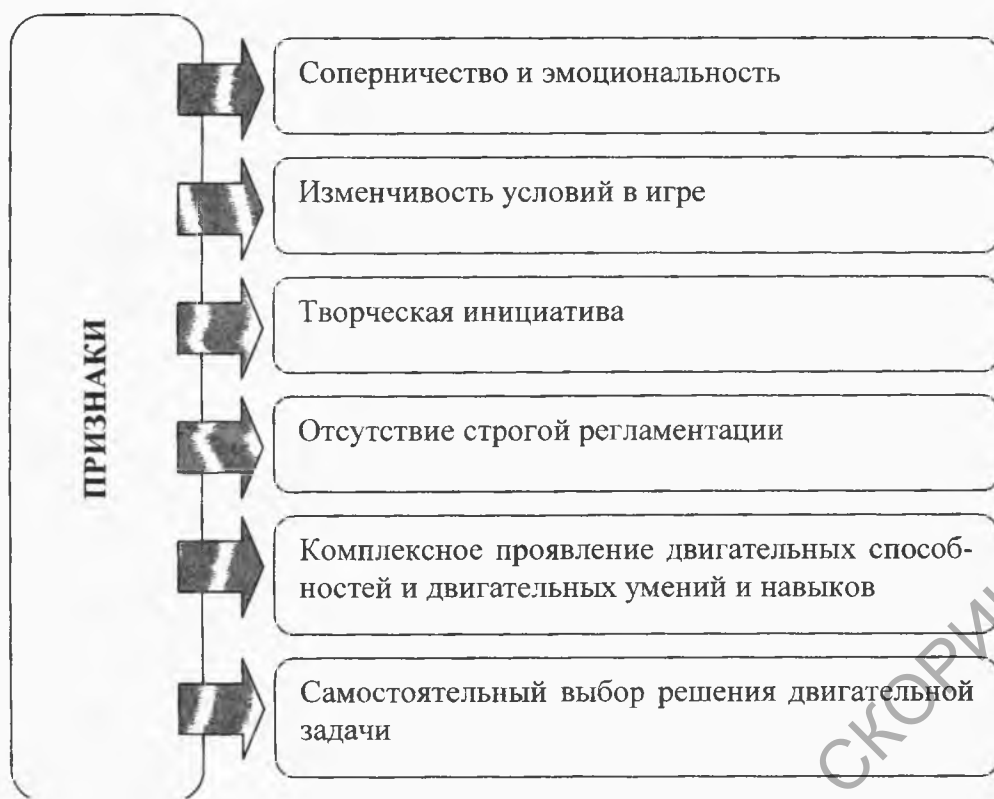


Рисунок 60 – Характерные признаки игрового метода

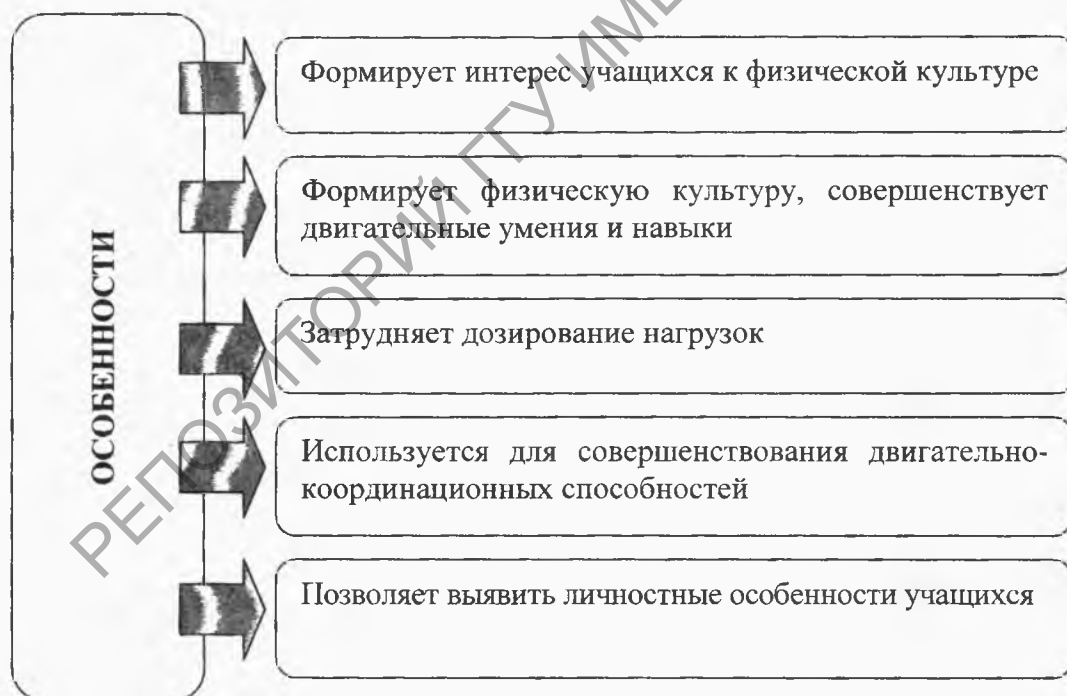


Рисунок 61 – Методические особенности игрового метода

Соревновательный метод – это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований [7, с. 79].

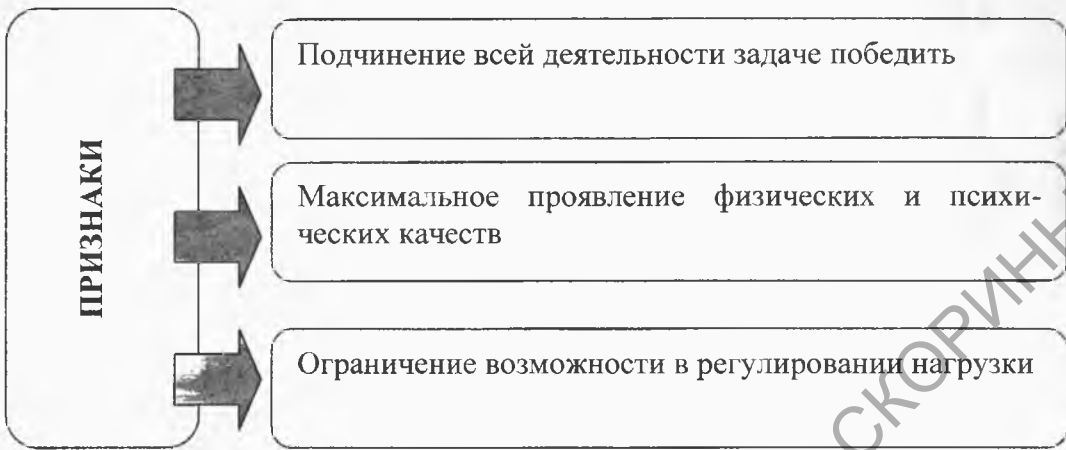


Рисунок 62 – Признаки соревновательного метода



Рисунок 63 – Неспецифические методы физического воспитания

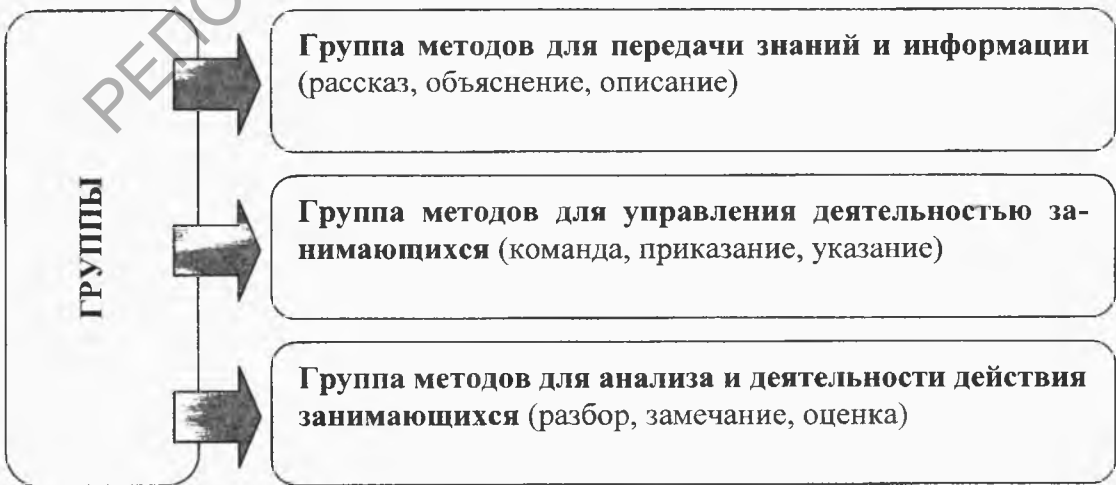


Рисунок 64 – Группы словесных методов

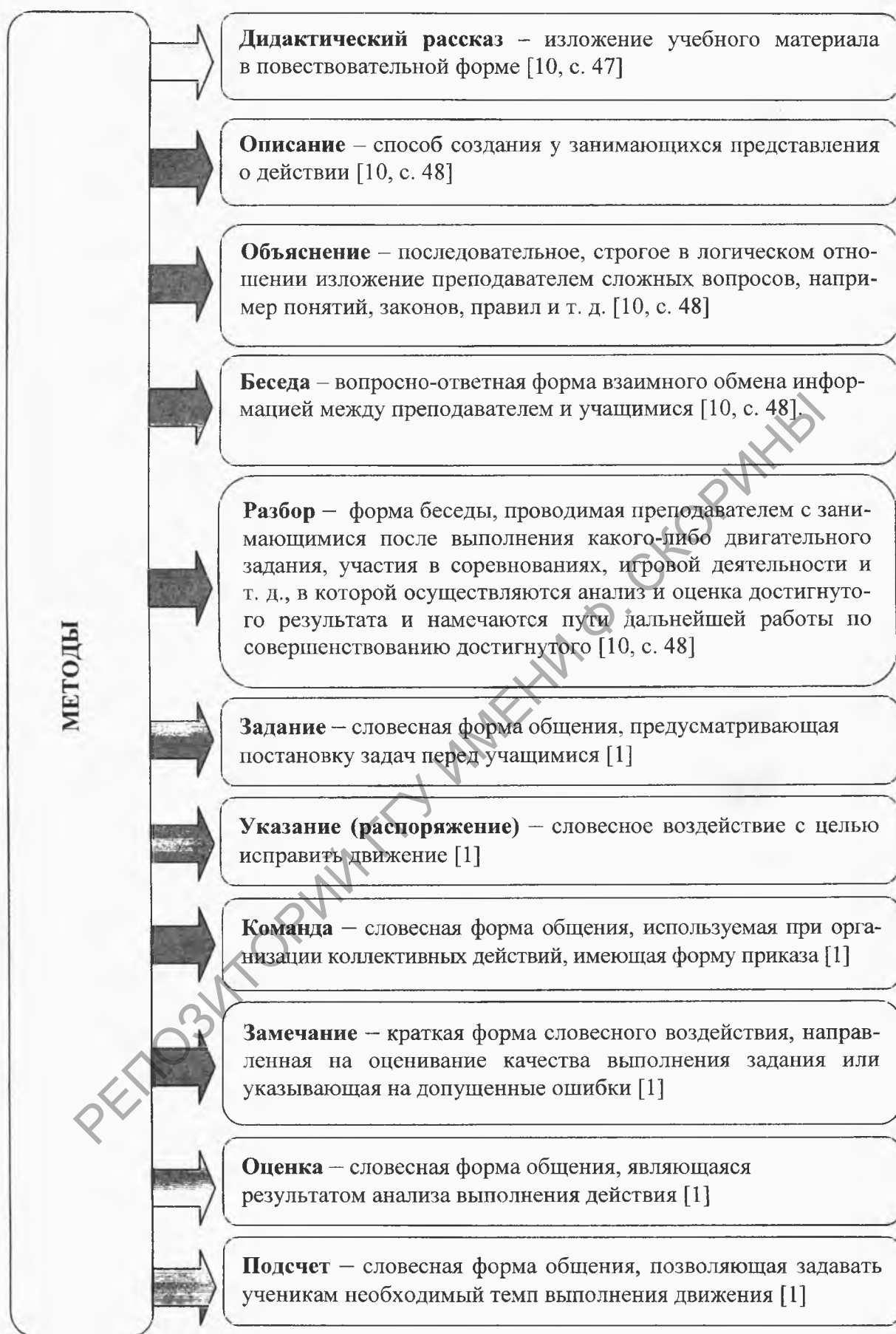


Рисунок 65 – Словесные методы



Рисунок 66 – Группы методов наглядного воздействия

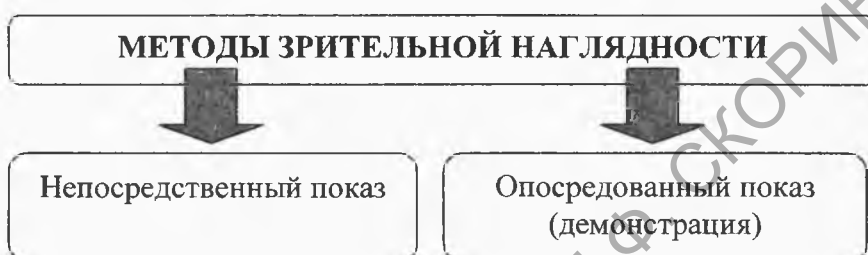


Рисунок 67 – Методы зрительной наглядности

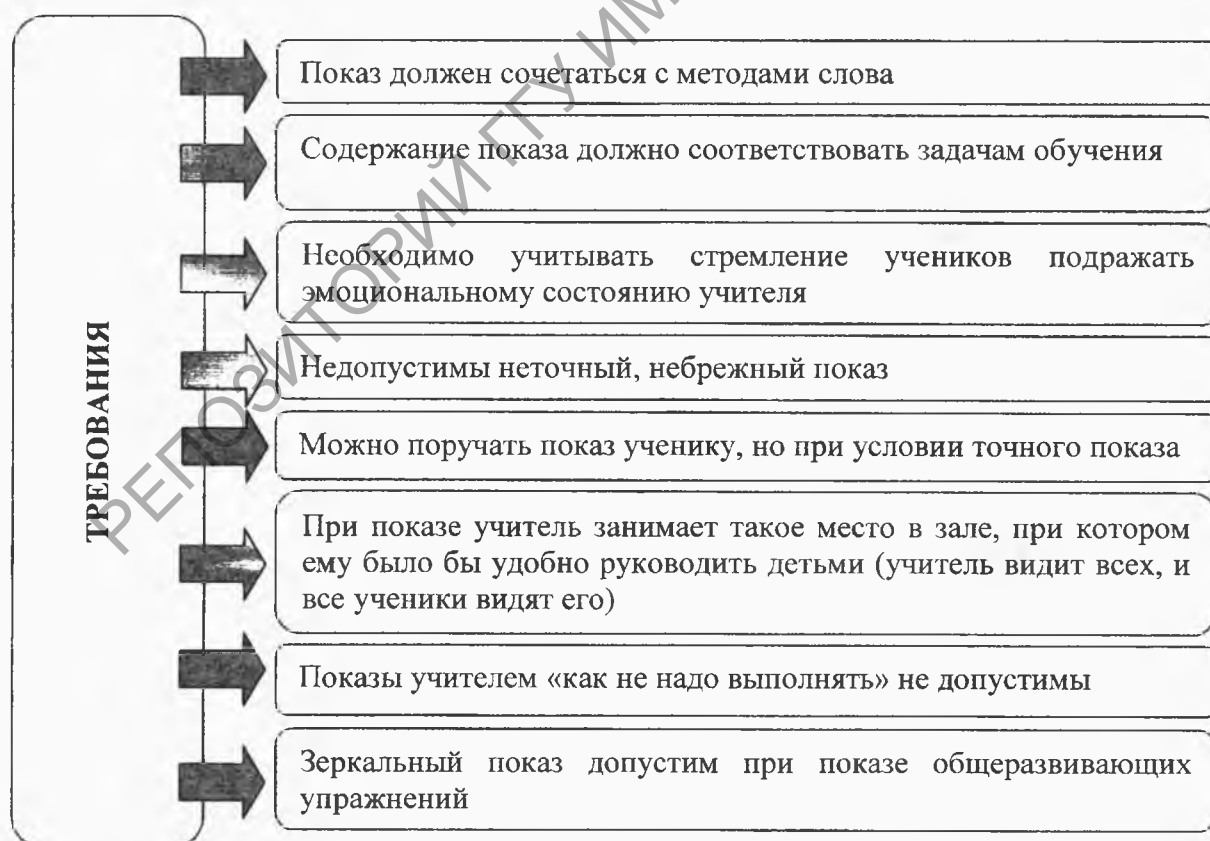


Рисунок 68 – Методические требования к показу

Тема 3

Принципы обучения в физическом воспитании

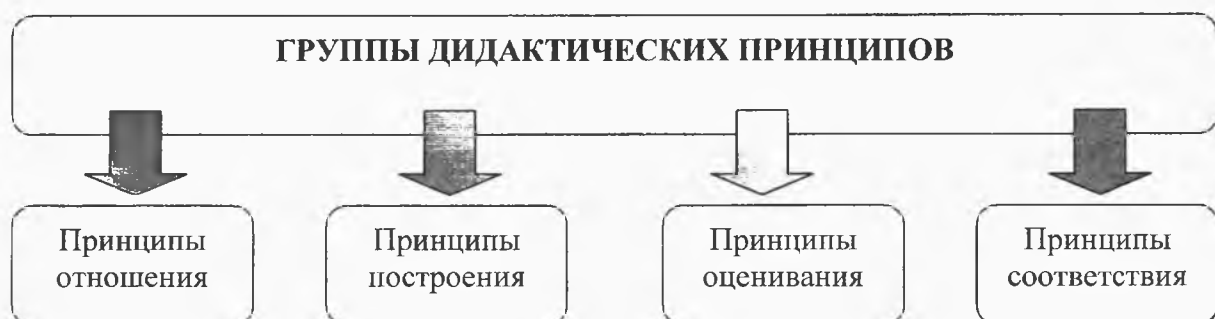


Рисунок 69 – Группы дидактических принципов в физическом воспитании

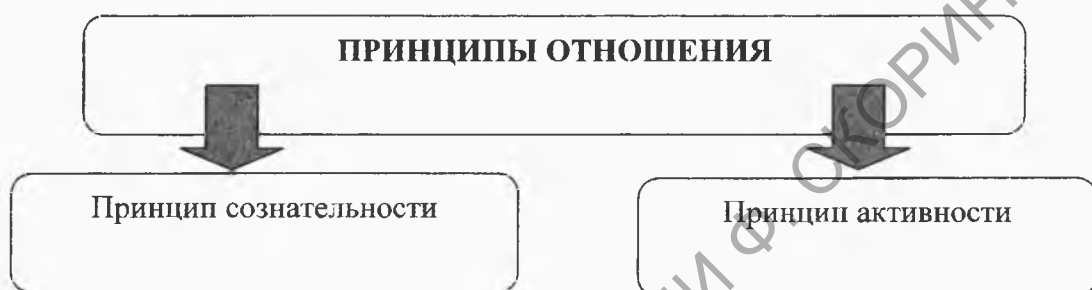


Рисунок 70 – Принципы отношения



Рисунок 71 – Принципы построения

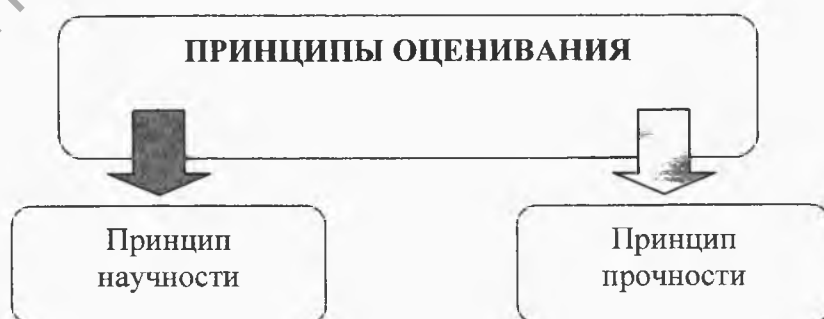


Рисунок 72 – Принципы оценивания



Рисунок 73 – Принципы соответствия

Тема 4

Дидактические основы физического воспитания

Двигательное умение – это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов [10, с. 65].

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения [10, с. 65–66].

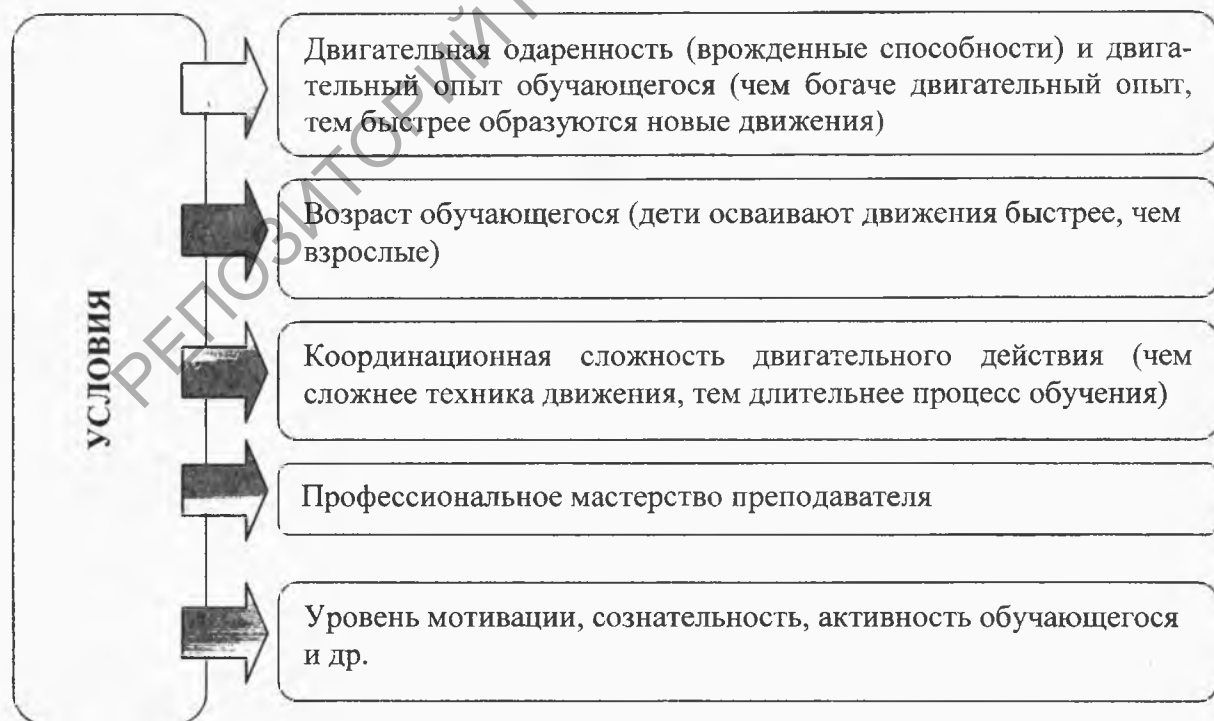


Рисунок 74 – Условия, увеличивающие эффективность процесса обучения двигательному действию

Теория или концепция обучения – совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления [10, с. 67].

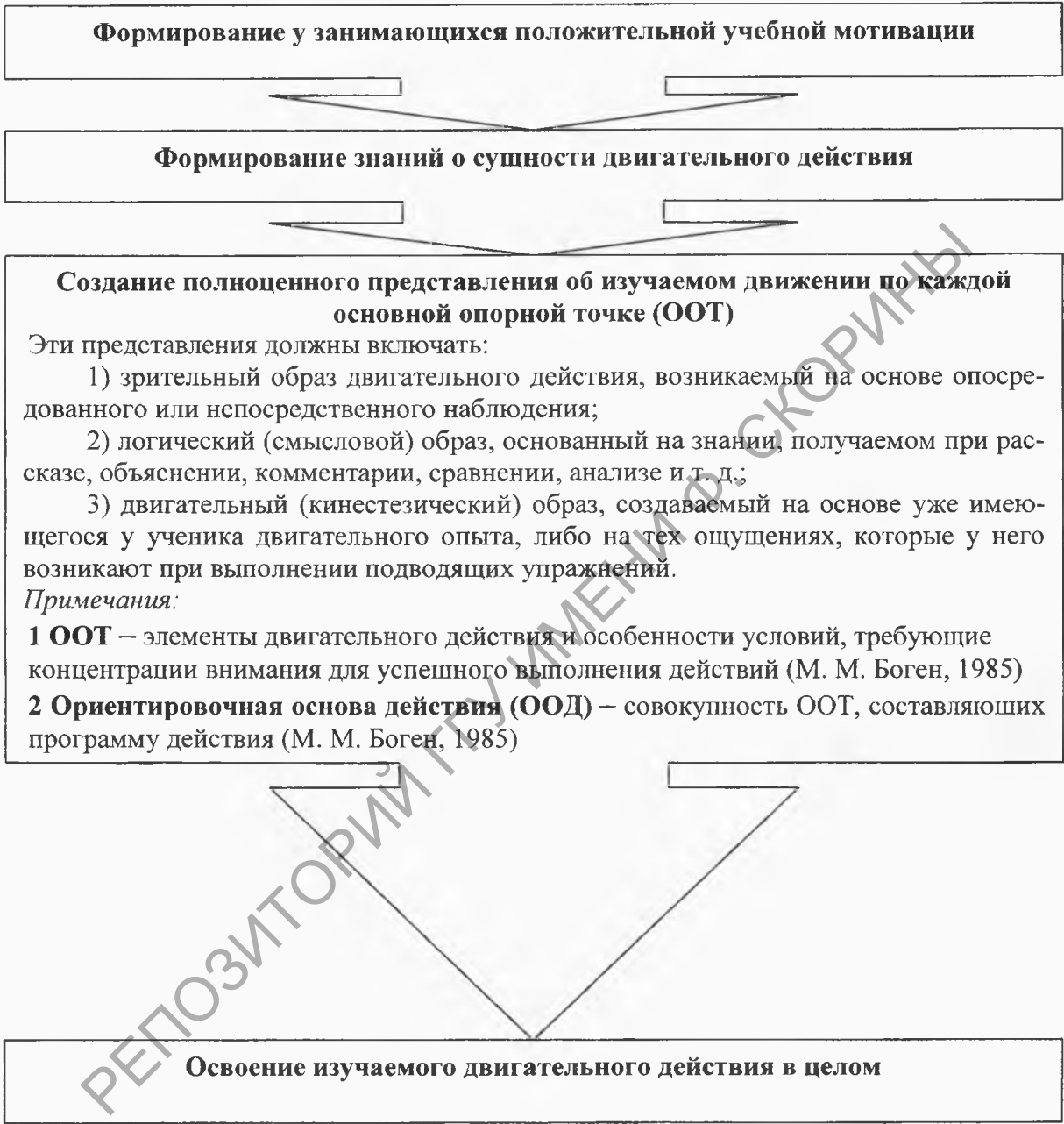


Рисунок 75 – Методическая последовательность при обучении двигательному действию

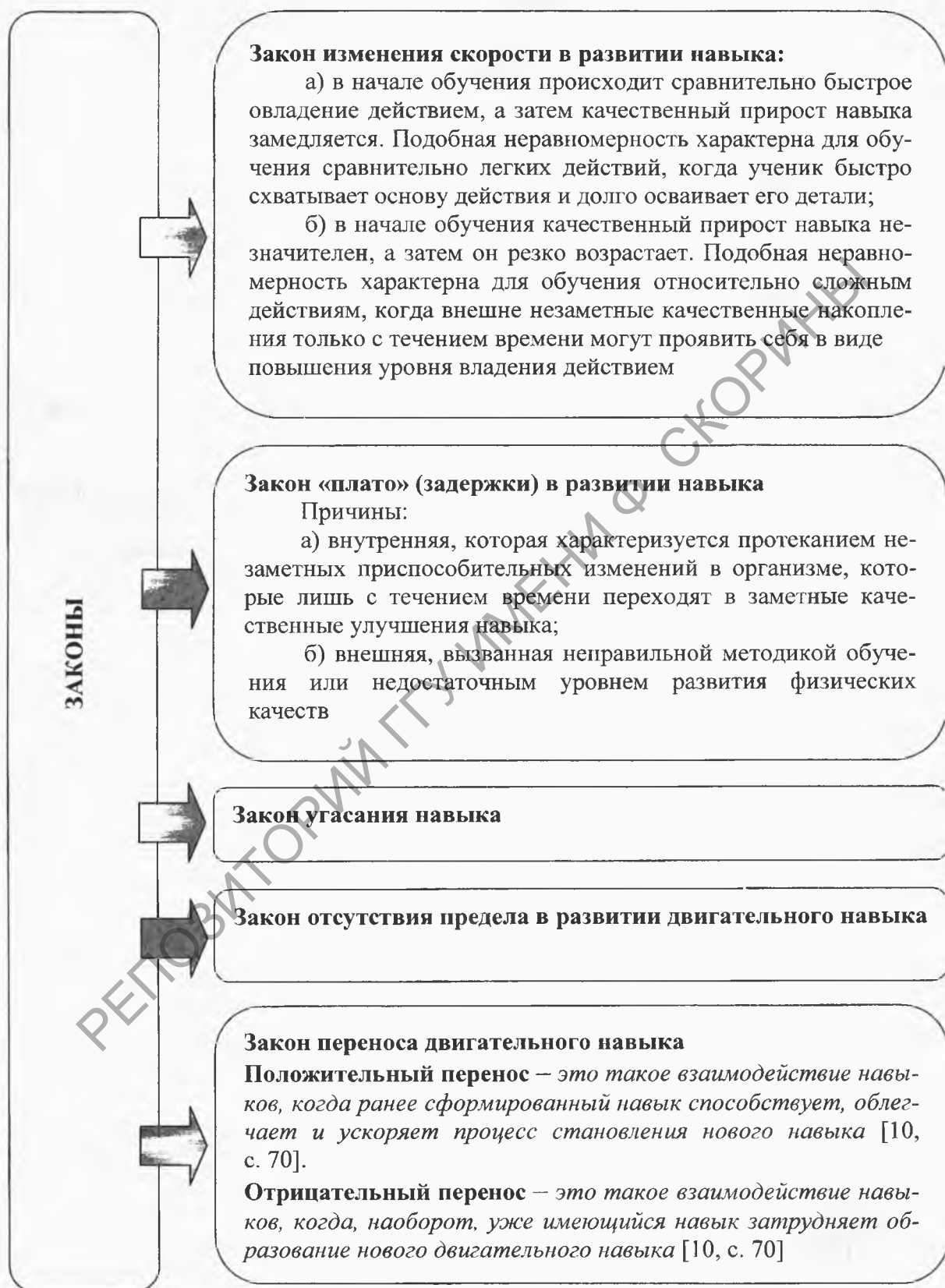


Рисунок 76 – Законы формирования двигательного навыка

Обучение – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает в себя учение и преподавание [10, с. 71].

Учение – это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками [10, с. 71].

Преподавание – это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся [10, с. 71].

ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ

Цель – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Продолжительность этапа зависит от: 1) степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ

Цель – сформировать полноценное двигательное умение.

Задачи: 1) уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники; 2) добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники; 3) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Методы: метод целостного упражнения, методы словесного воздействия (анализ и разбор техники действий, беседа)

ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Цель – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Применяемые методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

Рисунок 77 – Этапы обучения двигательному действию

Тема 5

Формирование личности в процессе физического воспитания

Воспитание в широком смысле – это процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, социальной средой и окружающей природой. Его сущность проявляется как процесс целенаправленного, организационно оформленного взаимодействия всех его участников на субъекта субъектных отношениях, обеспечивающего их гармоничное развитие и эффективное решение социально значимых задач [10, с. 19–20].

Воспитание в узком смысле – это целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса. Оно охватывает деятельность воспитателей, осуществляющих систему педагогических воздействий на ум, чувства, волю воспитуемых, активно реагирующих на эти воздействия под влиянием своих потребностей, мотивов, жизненного опыта, убеждений и других факторов [10, с. 20].

Воспитательный процесс – это целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам [10, с. 20].



Рисунок 78 – Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания

Таблица 2 – Умственное воспитание в физическом воспитании (по Ж. К. Холодову и В. С. Кузнецову)

Умственное воспитание в физическом воспитании		
Задачи	Средства	Методы
– обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения; – развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности; – стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию	– физкультурные занятия; – специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т. п.)	– опрос по преподаваемому материалу; – наблюдение и сравнение; – анализ и обобщение изучаемого материала; – критическая оценка и анализ двигательных действий

Таблица 3 – Трудовое воспитание в физическом воспитании (по Ж. К. Холодову и В. С. Кузнецову)

Трудовое воспитание в физическом воспитании		
Задачи	Средства	Методы
– воспитание трудолюбия; – формирование сознательного отношения к труду; – овладение элементарными трудовыми умениями и навыками	– учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.); – общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.)	– практическое приучение к труду; – беседа; – оценка результатов труда; – пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом)

Таблица 4 – Нравственное воспитание в физическом воспитании (по Ж. К. Холодову и В. С. Кузнецову)

Нравственное воспитание в физическом воспитании		
Задачи	Средства	Методы
– формирование нравственного сознания (т. е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали; – формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.); – формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.); – воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.)	– содержание и организация учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность преподавателя (тренера) и др.	– убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций; – беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка; – диспуты на этические темы; – наглядный пример (прежде всего достойный пример самого педагога, тренера); – практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования); – поощрение; одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.; – оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.; – наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Таблица 5 – Эстетическое воспитание в физическом воспитании (по Ж. К. Холодову и В. С. Кузнецову)

Эстетическое воспитание в физическом воспитании		
Задачи	Средства	Методы
– обогащение занимающихся специальными знаниями; – воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры; – воспитание эстетической оценки тела и движений человека; – воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке	– разнообразные виды самого физического воспитания, праздники и выступления; – природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий; – специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т. п.	– эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово; – технически совершенный и эмоционально-выразительный; – показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным; – вдохновляющий пример в действиях и поступках; – практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями

Тема 6

Профессионализм деятельности и личности педагога в отрасли «Физическая культура и спорт»

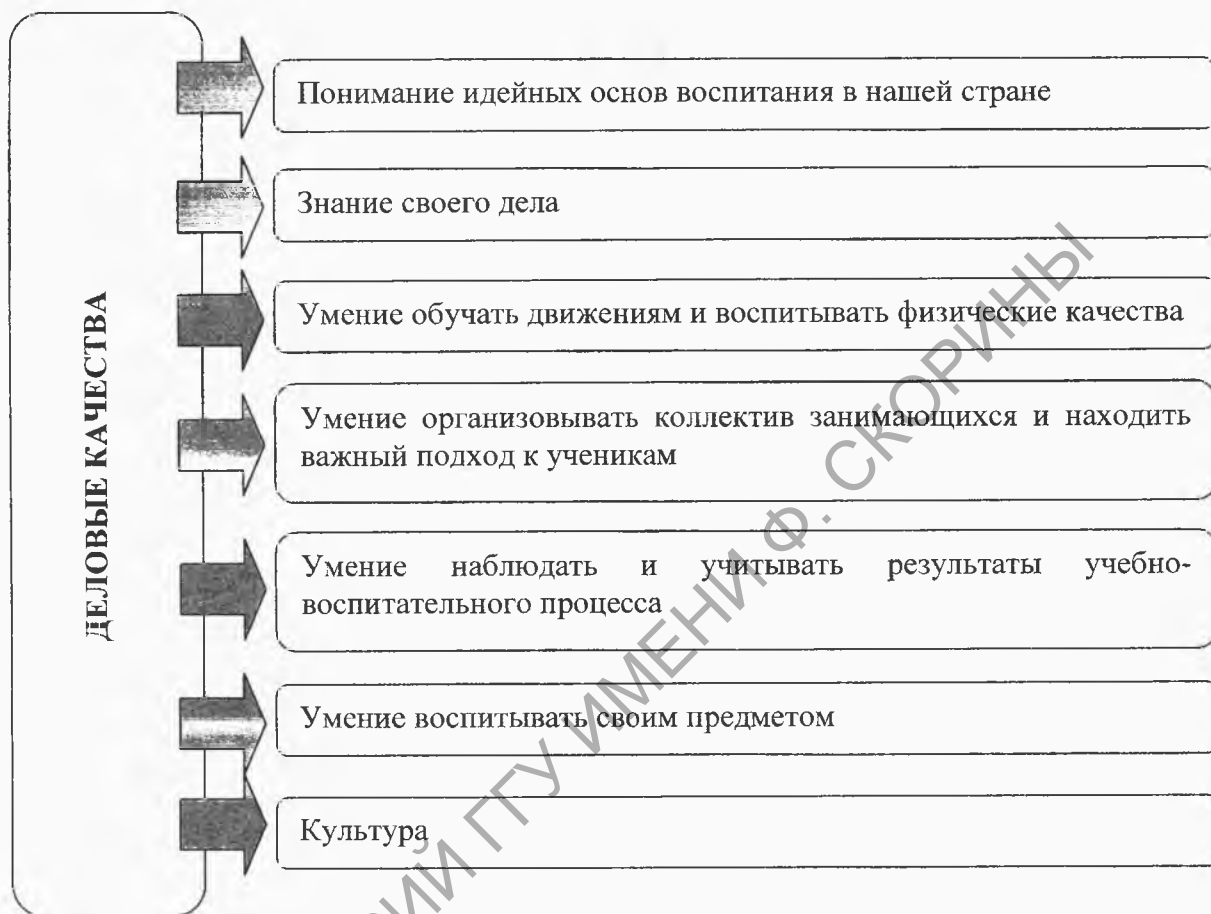


Рисунок 79 – Деловые качества учителя физической культуры (тренера по виду спорта)

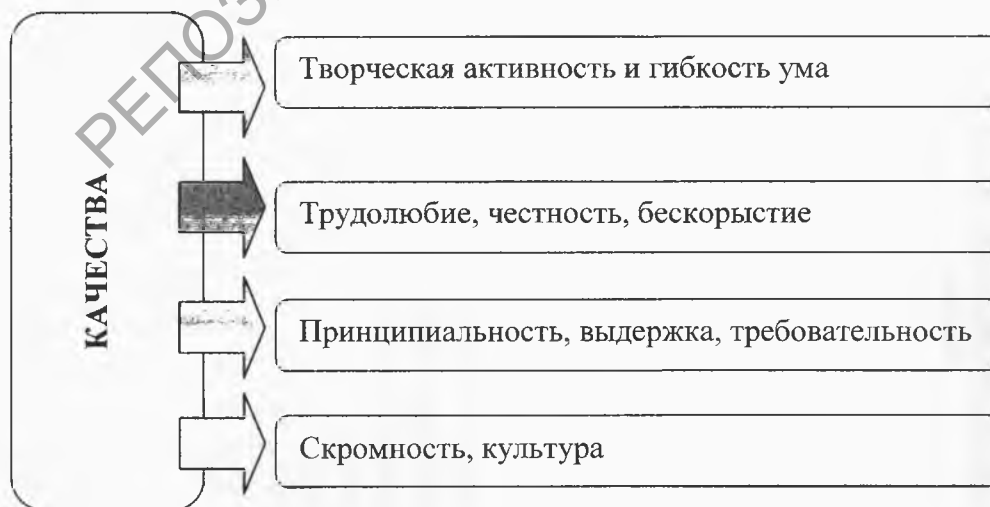


Рисунок 80 – Личностные качества учителя физической культуры (тренера по виду спорта)

3 Методика развития двигательных способностей

Тема 1

Сущность, содержание и структура двигательных способностей



Рисунок 81 – Физические качества человека

Физические качества – это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [5].

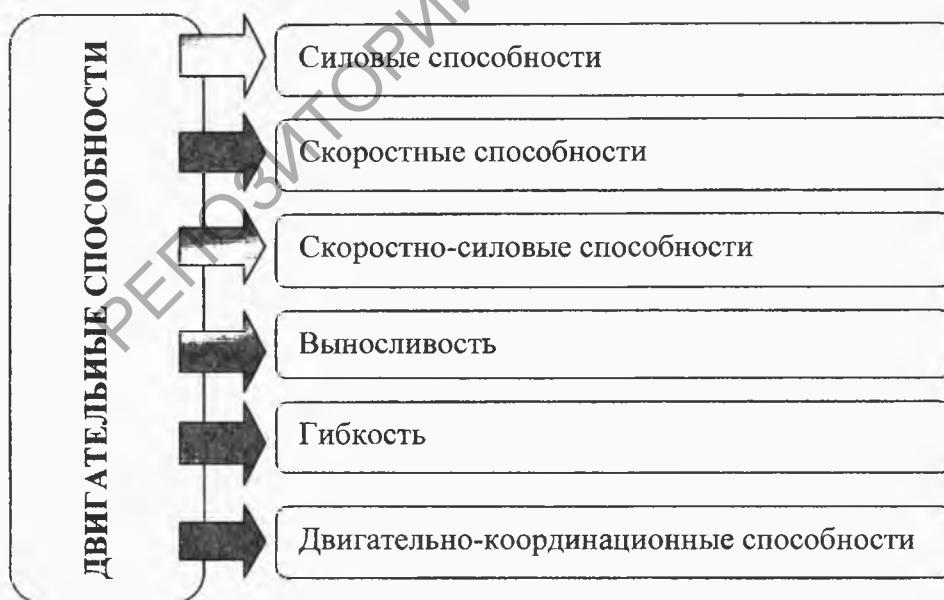


Рисунок 82 – Двигательные способности человека

Двигательные способности – это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности [4].



Рисунок 83 – Классификации двигательных способностей

Потенциальные двигательные способности – двигательные способности, существующие в скрытом, нереализованном виде, в виде анатомо-физиологических задатков [4].

Актуальные двигательные способности – двигательные способности, проявляющиеся реально, в начале и в процессе выполнения двигательной деятельности [4].

Кондиционные или энергетические (в традиционном понимании физические) способности – способности в значительно большей мере зависящие от морфологических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом. К ним относятся силовые способности и выносливость [4].

Координационные способности – это способности, которые преимущественно обусловлены центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования) [4].

Кондиционно-координационные способности – способности, которые в равной мере обусловлены морфологическими и гистологическими перестройками в мышцах и организме в целом и центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования). К ним относятся скоростные способности и гибкость [4].

Специальные двигательные способности – это двигательные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению сходных по происхождению и смыслу двигательных действий [4].

Специфические двигательные способности – это двигательные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению соревновательных упражнений [4].

Элементарные двигательные способности – двигательные способности, которые проявляются в сравнительно простых по структуре двигательных действиях [4].

Сложные двигательные способности – способности, которые проявляются в сложных по структуре двигательных действиях [4].

Общие двигательные способности – потенциальные и реализованные двигательные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий [4].

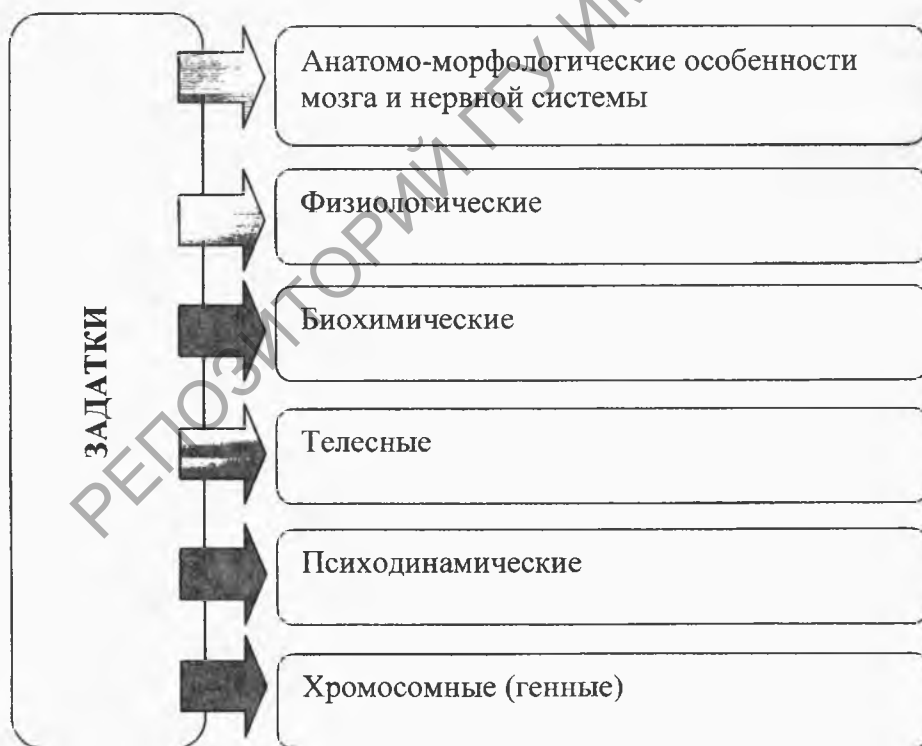


Рисунок 84 – Наследственные задатки, обеспечивающие развитие двигательных способностей

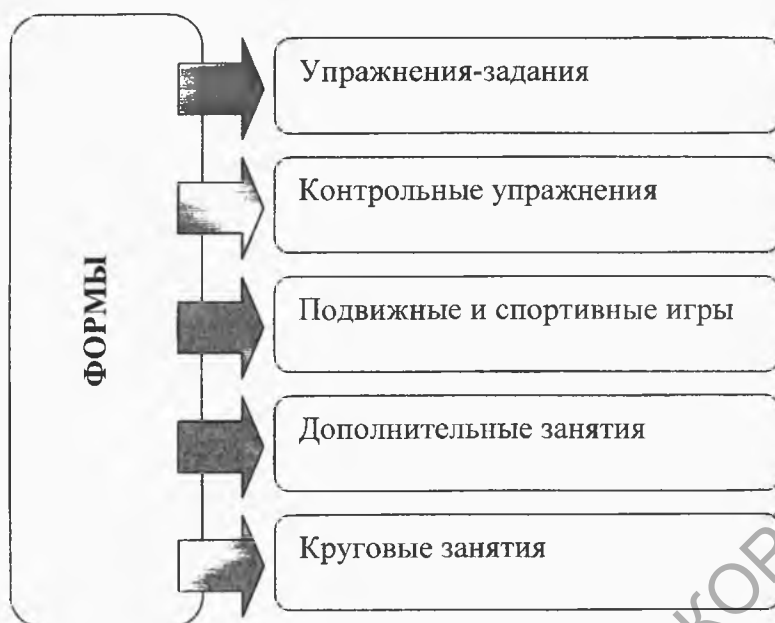


Рисунок 85 – Организационно-методические формы развития двигательных способностей на уроке физической культуры и здоровья

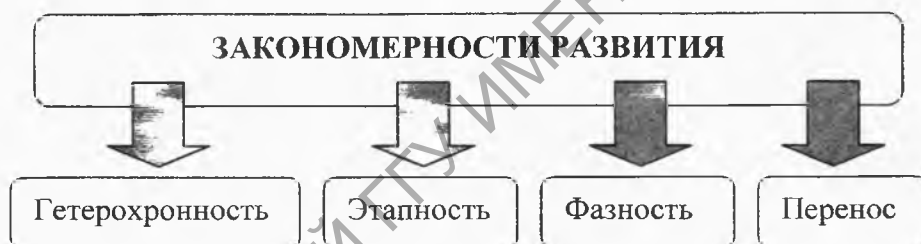


Рисунок 86 – Закономерности развития двигательных способностей

Тема 2

Силовые и скоростно-силовые способности и методика их развития

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений) [10, с. 76].

Силовые способности – комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которого лежит понятие «сила» [10, с. 76].

Статическая сила – сила, проявляемая в статических положениях и позах [10].

Активная статическая сила – сила, проявляемая при мышечном напряжении, создаваемом за счет волевых усилий с использованием

внешних предметов (различные упоры, удержания, противодействия) в статических положениях и позах [10].

Пассивная статическая сила – сила, проявляемая при мышечном напряжении, создаваемом за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении в статических положениях и позах [10].

Медленная сила – сила, проявляемая в медленных движениях с околопредельными, предельными (максимальными) и сверхпредельными отягощениями [10].

Скоростно-силовые способности – это способности, проявляющиеся в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения (прыжки в длину и высоту с места и с разбега, метание снарядов и т. п.) [7, с. 123].

Взрывная сила – способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т. д.) [7, с. 124].

Стартовая сила (компонент взрывной силы) – способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения [10, с. 79].

Ускоряющая сила (компонент взрывной силы) – способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения [10, с. 79].

Быстрая сила (разновидность скоростно-силовых способностей) – непредельное напряжение мышц, проявляемое в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины [9].

Амортизационная сила – способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью (например, остановку после ускорения) [4].

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины [10, с. 79].

Статическая силовая выносливость – способность противостоять утомлению в мышечной работе статического характера, требующей значительных силовых напряжений, без снижения ее эффективности [10].

Динамическая силовая выносливость – способность противостоять утомлению в мышечной работе динамического характера, требующей значительных силовых напряжений, без снижения ее эффективности [10].

Силовая ловкость (к циклической работе и к ациклической работе) – способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц [10].

Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела [10, с. 79–80].

Относительная сила – это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса [10, с. 80].



Рисунок 87 – Силовые способности и их соединение с другими двигательными способностями

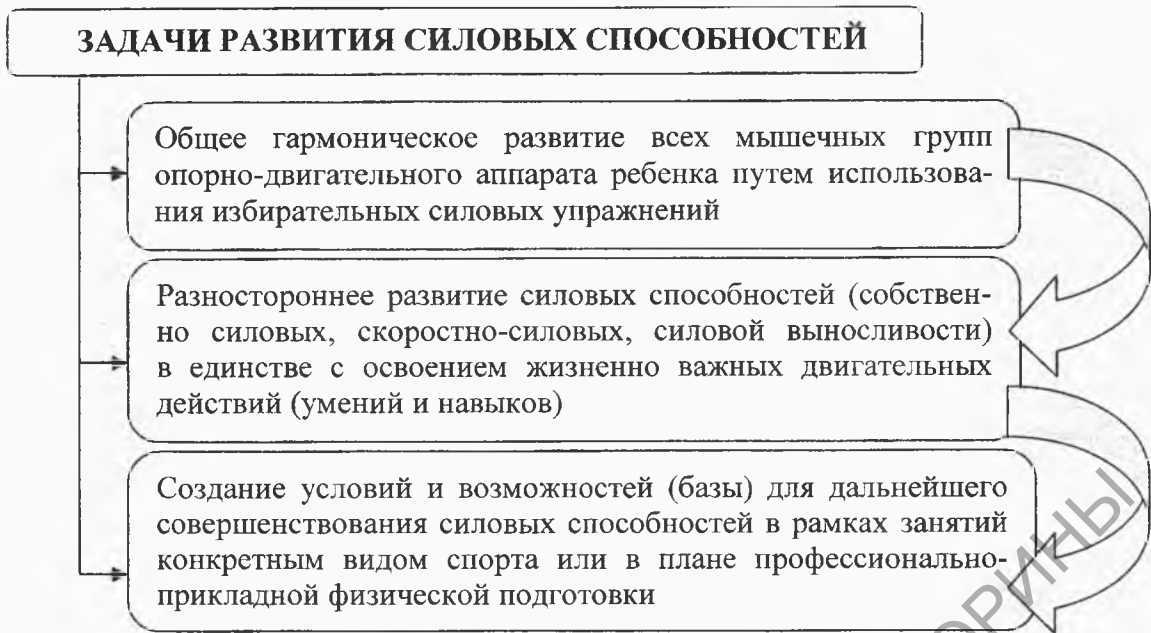


Рисунок 88 – Задачи развития силовых способностей

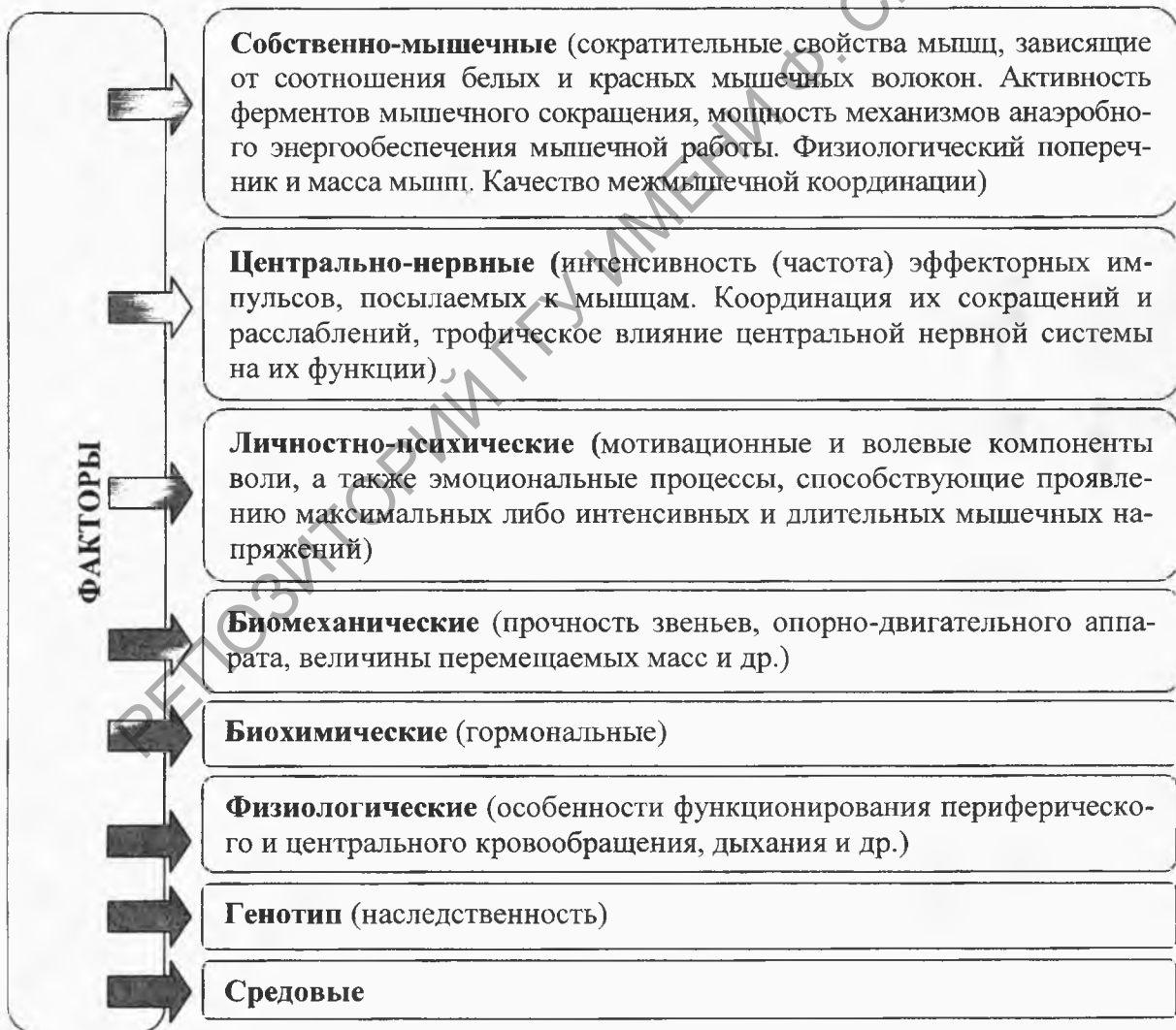


Рисунок 89 – Факторы, определяющие развитие силовых способностей

Таблица 6 – Прирост силы основных групп мышц у школьников различных возрастных групп (по данным В. Ф. Ломейко)

Возрастная группа	Общий прирост силы		Среднегодовой прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Младшая (1–3 классы)	38	26	12,7	8,7
Средняя (5–8 классы)	79	92	15,8	18,4
Старшая (10–11 классы)	28	18	14,0	9,0

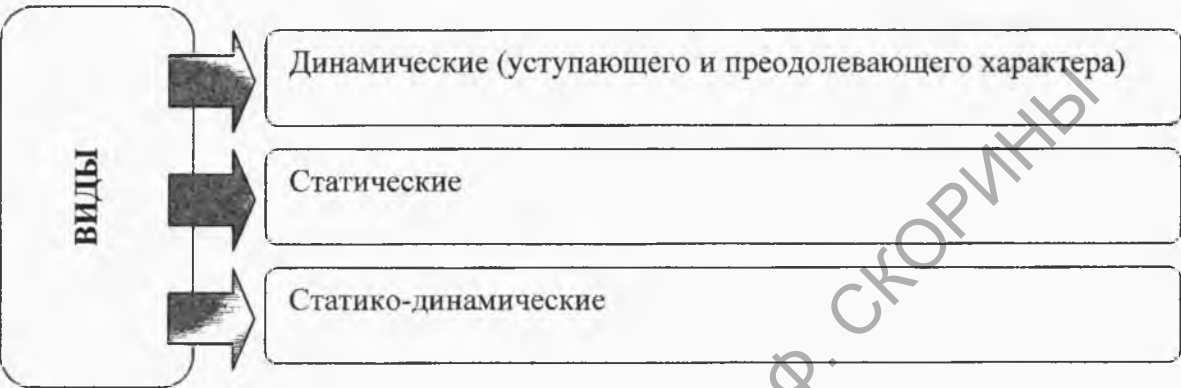


Рисунок 90 – Виды силовых упражнений в зависимости от режима работы мышц

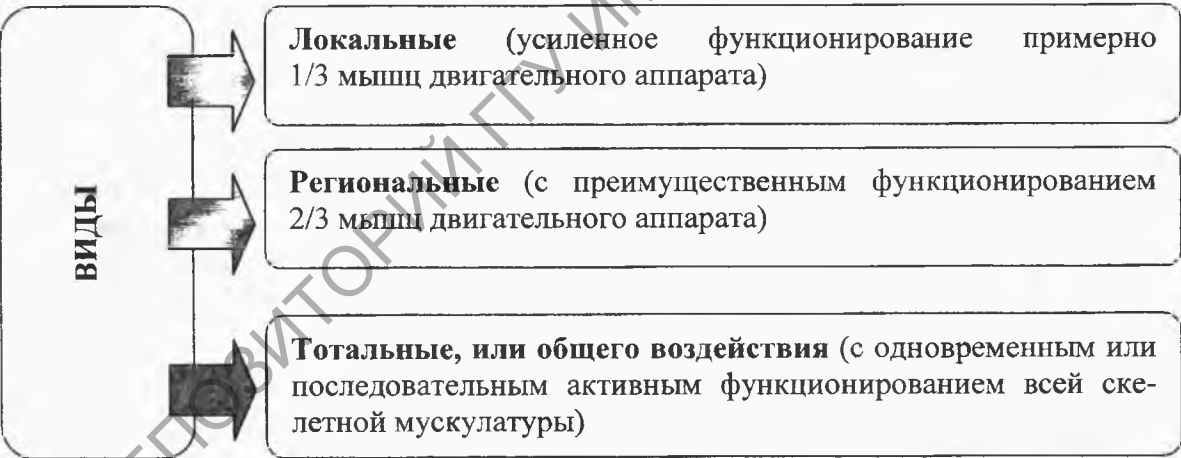


Рисунок 91 – Виды силовых упражнений в зависимости от объема участвующих в работе мышц

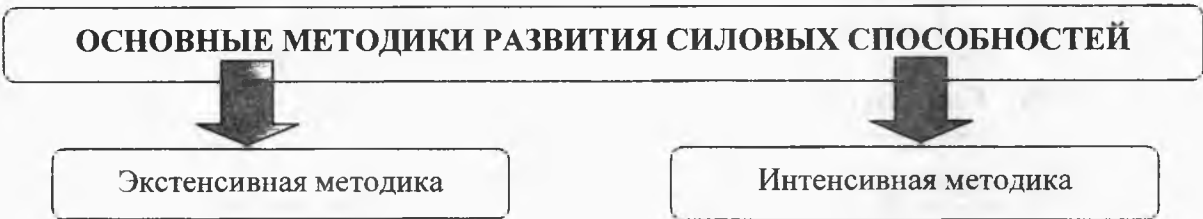


Рисунок 92 – Основные методики развития силовых способностей

Таблица 7 – Методы развития силовых способностей и содержание компонентов нагрузки (по В. И. Ляху)

Методы развития силовых способностей	Направленность методов развития силовых способностей	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
Метод максимальных усилий	Преимущественное развитие максимальной силы	До 100 и более	1–3	2–5	2–5	Медленная	Произвольный
	Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	90–95	5–6	2–5	2–5	Медленная	Произвольный
	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85–90	5–6	3–6	2–3	Средняя	Средний
Метод непределных усилий с нормированным количеством повторений	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	85–90	8–10	3–6	2–3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50–70	15–30	3–6	3–6	Средняя	Высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30–60	50–100	2–6	5–6	Высокая	Высокий
Метод непределных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)	Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)	30–70	До отказа	2–4	5–10	Высокая	Субмаксимальный
	Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)	20–60	До отказа	2–4	1–3	Высокая	Субмаксимальный
Метод динамических усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15–35	1–3	До падения скорости	До восстановления	Максимальная	Высокий
«Ударный» метод	Совершенствование «взрывной» и реактивной способности двигательного аппарата	15–35	5–8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Произвольный

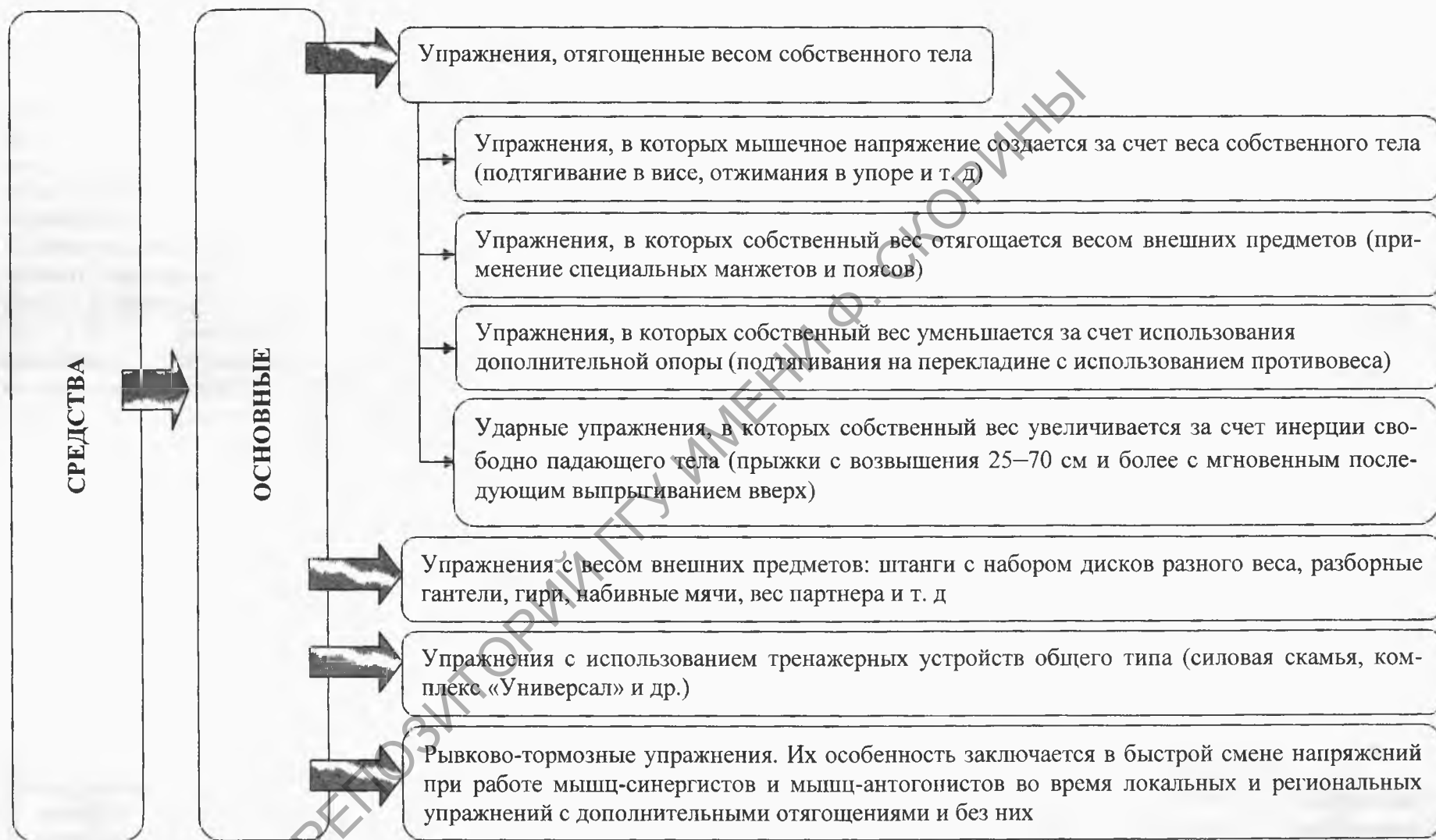
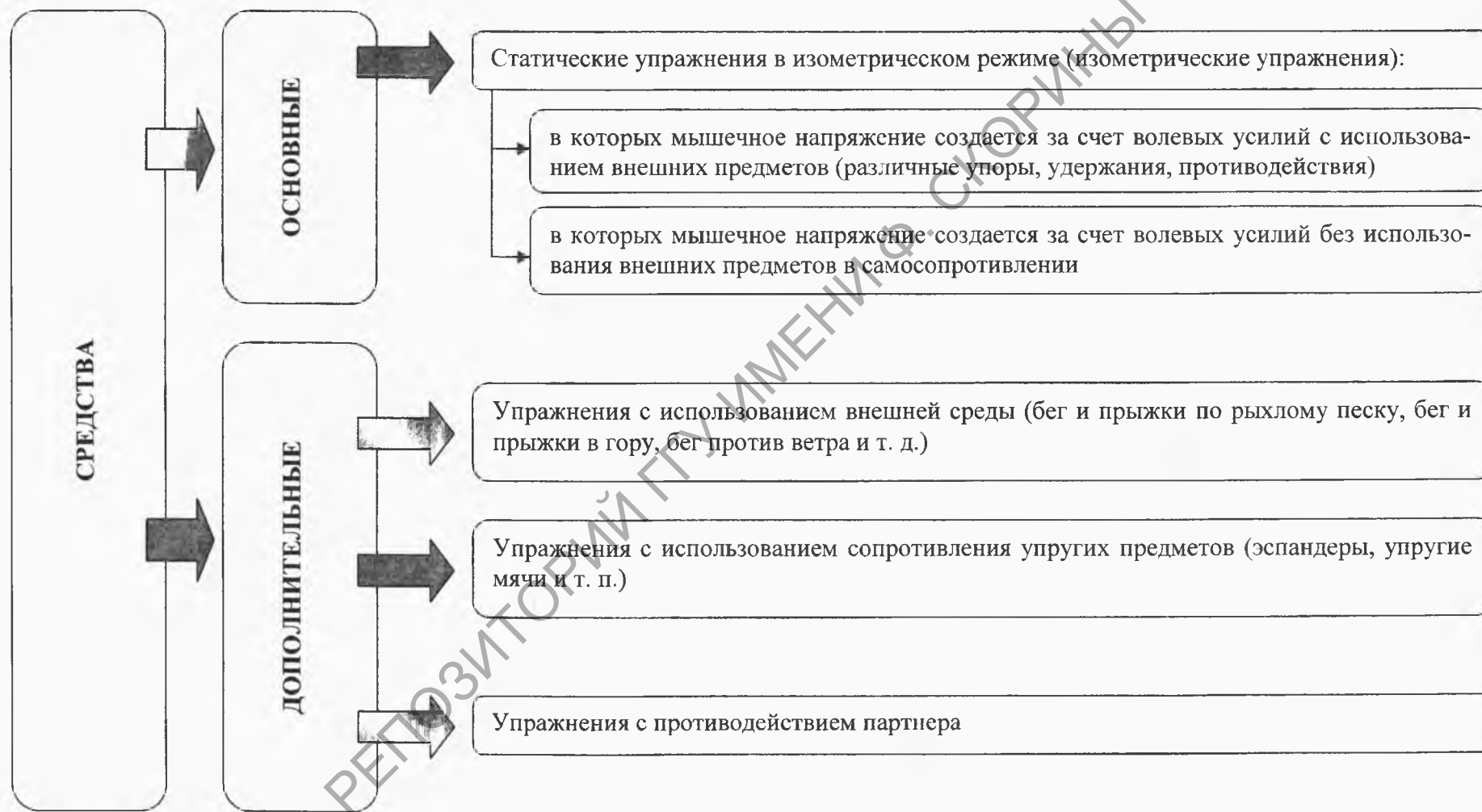


Рисунок 93 – Средства развития силовых способностей



Тема 3

Развитие скоростных способностей

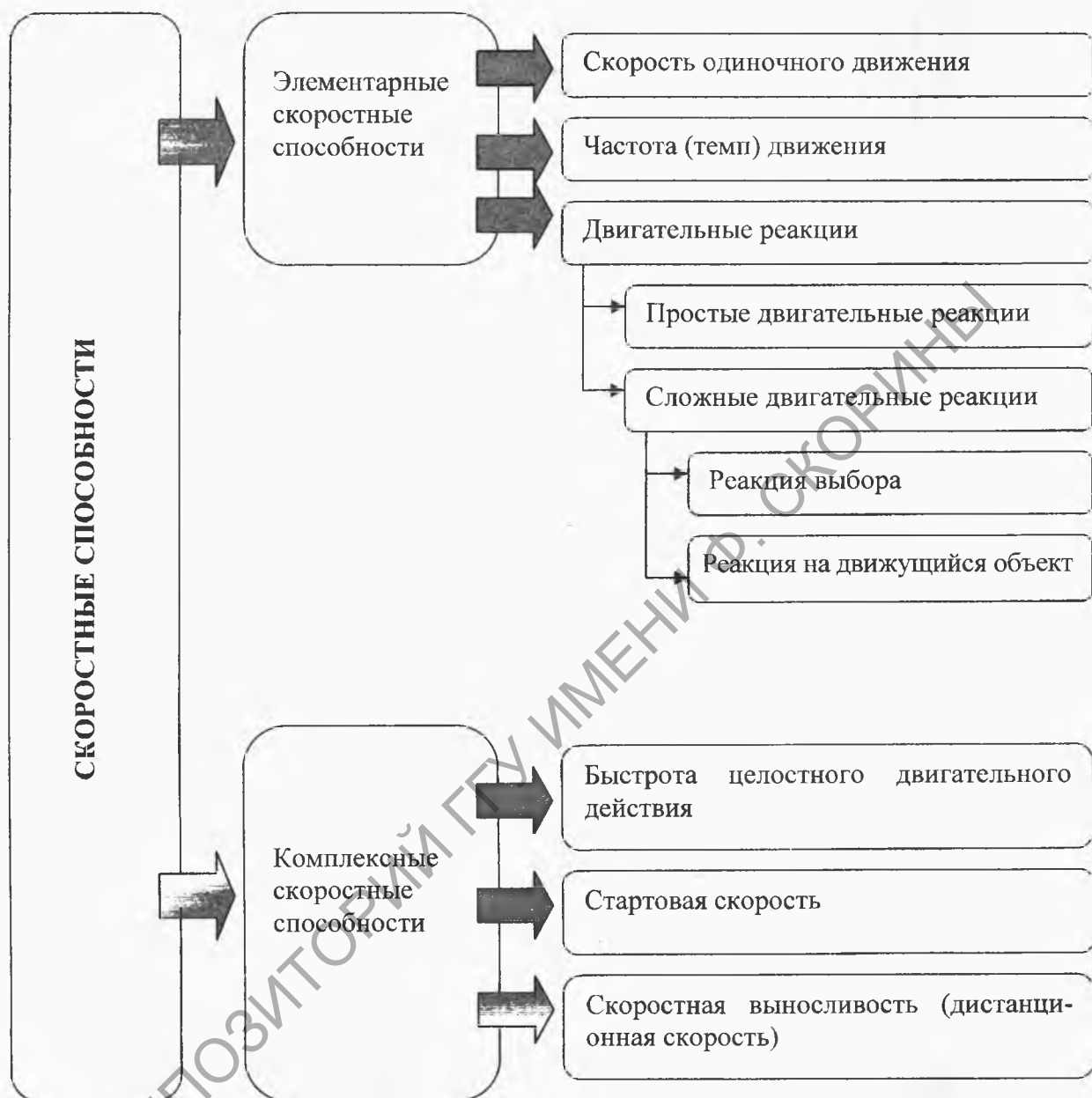


Рисунок 94 – Виды скоростных способностей

Быстрота (скоростные способности) – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [10, с. 92].

Скорость одиночного движения – временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе) [10].

Частота (темп) – количество движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 сек.) [10].

Простая двигательная реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) [7, с. 136].

Реакция «выбора» – это реакция, связанная с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера, противника или окружающей обстановки [7, с. 140].

Реакция на движущийся объект (РДО) – способность человека как можно быстрее реагировать на быстро перемещающийся предмет (прием мяча в волейболе, реакция вратаря на мяч в футболе или на шайбу в хоккее) [10].

Стартовая скорость – способность как можно быстрее набрать максимальную скорость [10].

Скоростная выносливость (дистанционная скорость) – выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удерживать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (темп движений либо такое соотношение скоростей, при котором дистанция преодолевается в полную силу). Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость [10].

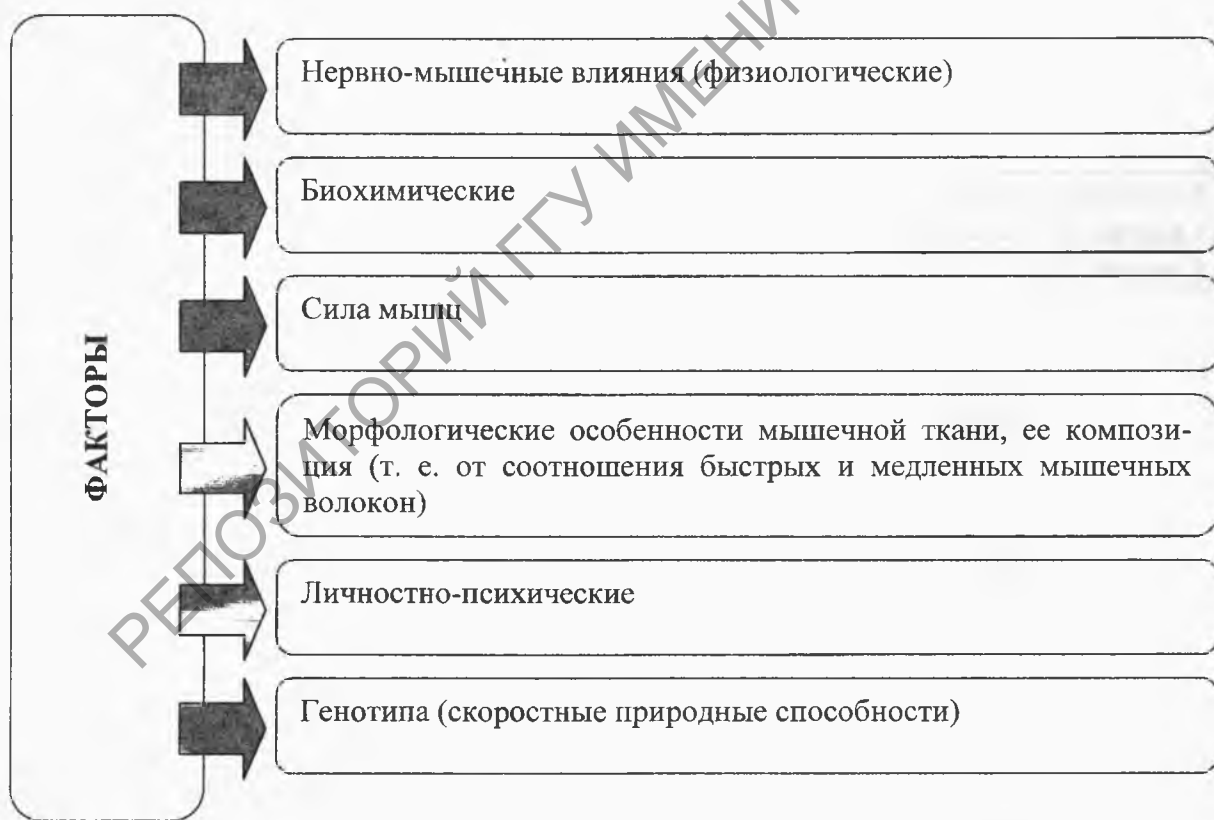


Рисунок 95 – Факторы, определяющие развитие скоростных способностей

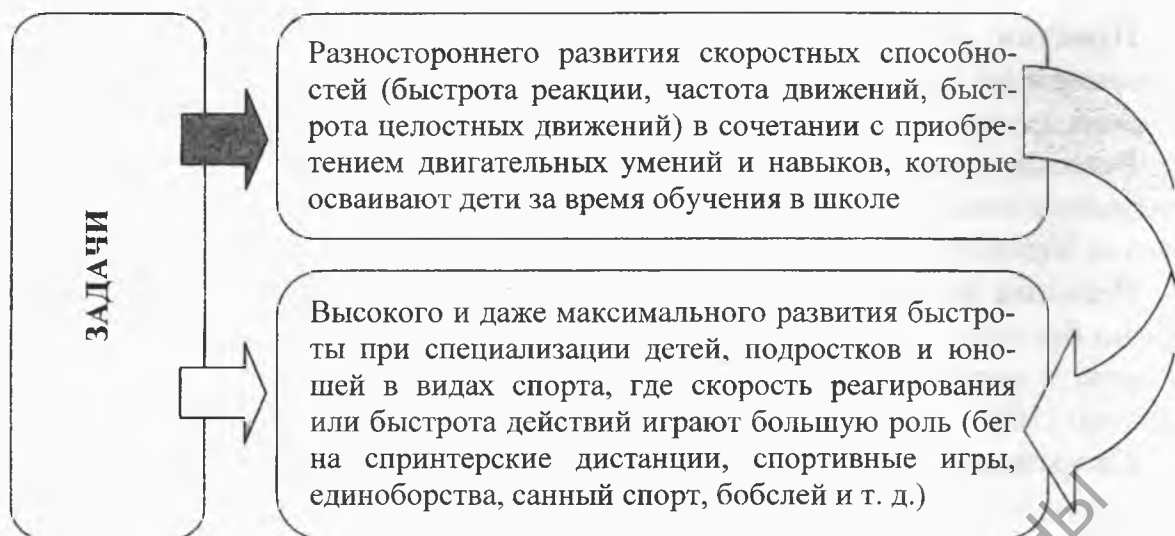


Рисунок 96 – Задачи развития скоростных способностей

Таблица 8 – Прирост быстроты у школьников разных возрастных групп (по данным В. И. Ляха)

Возрастная группа	Общий прирост (быстрота простой реакции, частота движений, быстрота спринтерского бега)		Среднегодовой прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Младшая (1–4 классы)	17,2	18,0	5,7	6,0
Средняя (5–9 классы)	15,4	11,5	3,9	2,9
Старшая (10–11 классы)	3,1	0,5	1,5	0,2

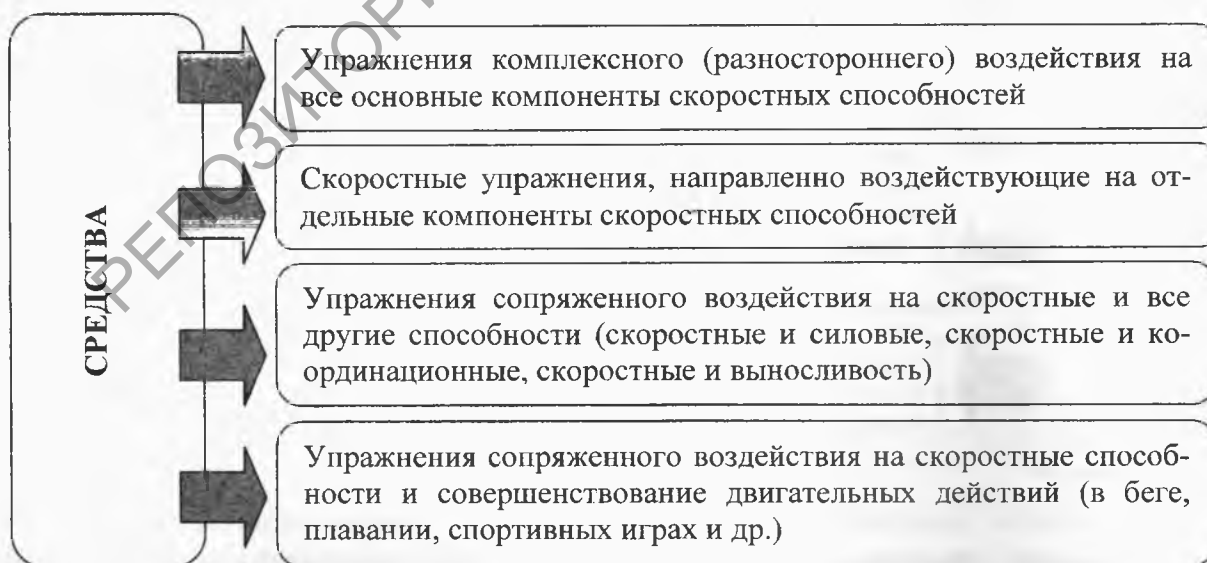


Рисунок 97 – Средства развития скоростных способностей

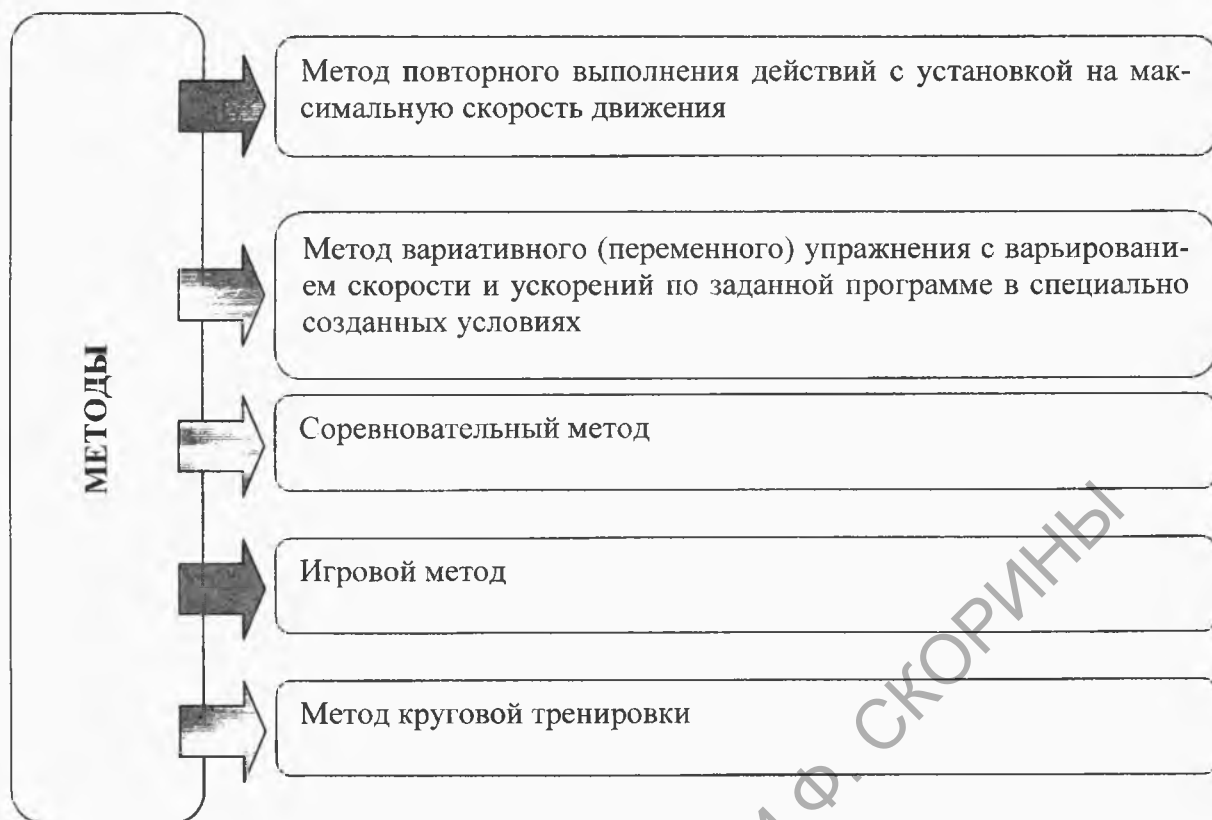


Рисунок 98 – Основные методы развития скоростных способностей



Рисунок 99 – Методики развития скоростных способностей

Таблица 9 – Дозирование нагрузки в упражнениях, направленных на развитие скоростных способностей (по В. И. Ляху)

Группа упражнений	Продолжительность (с)	Число повторений (раз)	Интервал отдыха (с)	Возрастная группа (классы)
Упражнения комплексного воздействия: подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий	до 10 до 15 до 20	1–10 и более 1–10 и более 1–10 и более	Произвольный	1–4 5–9 10–11
Упражнения направленного воздействия: – на быстроту двигательных реакций; – на быстроту выполнения отдельных движений (броски, метания, прыжки); – на улучшение частоты последовательных движений руками, ногами, туловищем	Мгновенное действие От мгновенного до 1–2 с 3–10 5–12 7–15	8–10 10–12 12–14 8–10 10–12 12–14 4–6 4–6 4–6	10–30 10–30 10–30 10–30 10–30 10–30 10–30 10–30 10–30	1–4 5–9 10–11 1–4 5–9 10–11 1–4 5–9 10–11
Упражнения сопряженного воздействия: – на скоростные и силовые способности; – на скоростные и координационные способности; – на скоростные способности и выносливость	От мгновенного до 1–2 с От мгновенного до 10 с 10–30 15–60 20–90	8–10 1–10 2–4 2–4 2–4	10–30 10–30 60–120 60–180 60–240	1–11 1–11 1–4 5–9 10–11

Скоростной барьер – стабилизация как пространственных, так и временных характеристик (скорость и частота) скоростного движения [4].

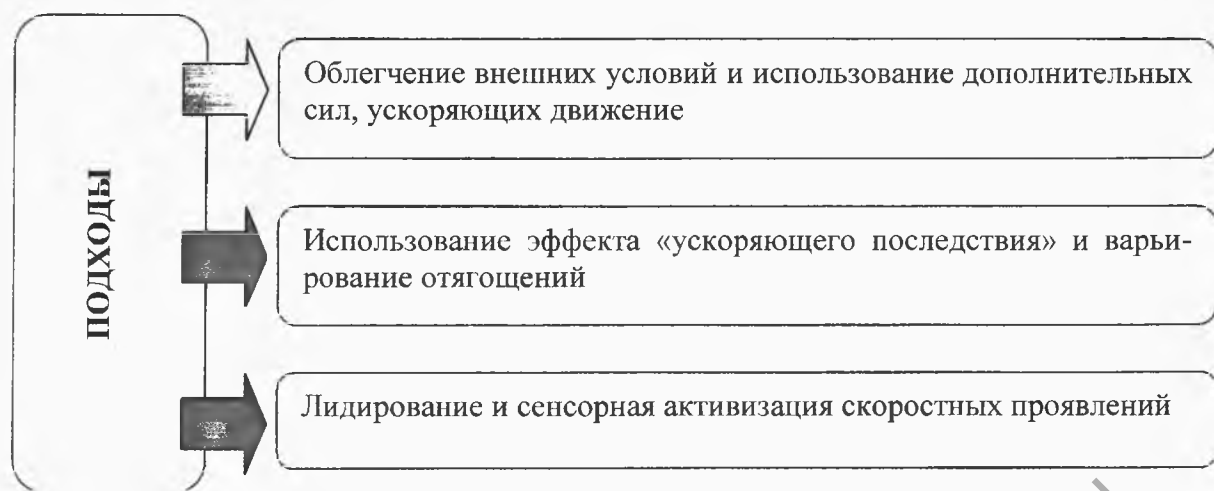


Рисунок 100 – Методические подходы «ломки» скоростного барьера

Тема 4

Выносливость и методика ее развития



Рисунок 101 – Типы и виды выносливости

Выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности [7, с. 166].

Общая выносливость (общая аэробная) – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечного аппарата [10, с. 103–104].

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (скоростной, силовой, координационной) [10, с. 104].

Координационная выносливость – это выносливость, которая проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т. п.) [10, с. 117].

Силовая выносливость – способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности [10, с. 117].

Скоростная выносливость – выносливость, которая проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ [10, с. 116–117].

Специфическая выносливость – выносливость, определяемая специфическими особенностями вида спорта (специфическая выносливость марафонца, специфическая выносливость велосипедиста и т. д.) [4].

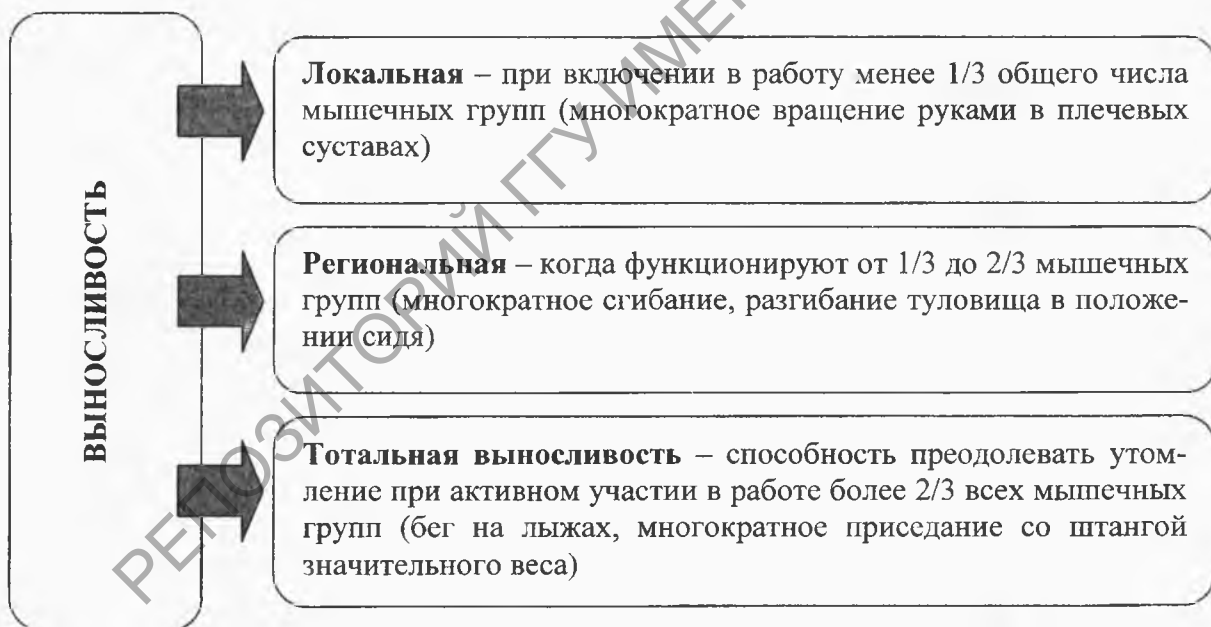


Рисунок 102 – Классификация выносливости по признаку вовлеченности мышечных групп, принимающих активное участие в работе

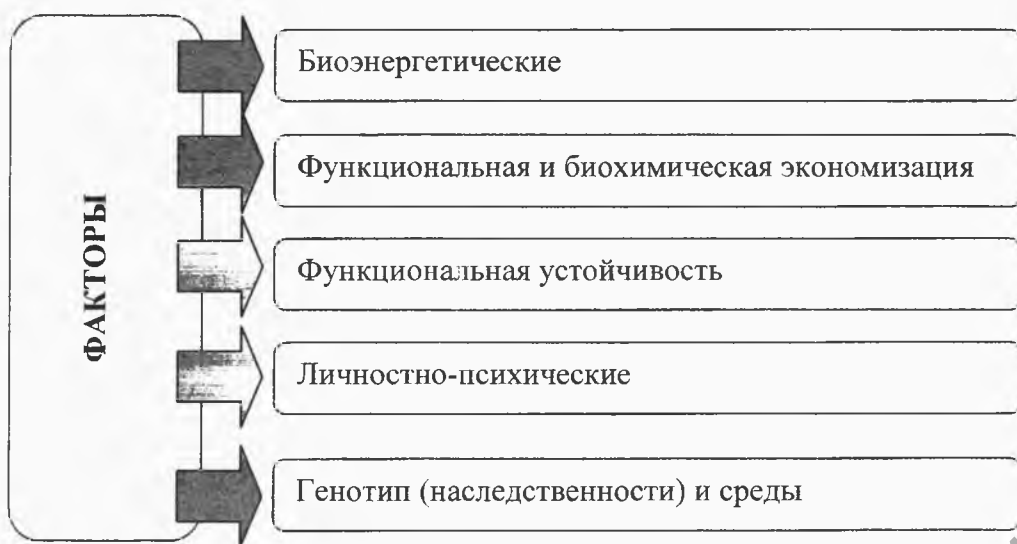


Рисунок 103 – Факторы, определяющие развитие выносливости

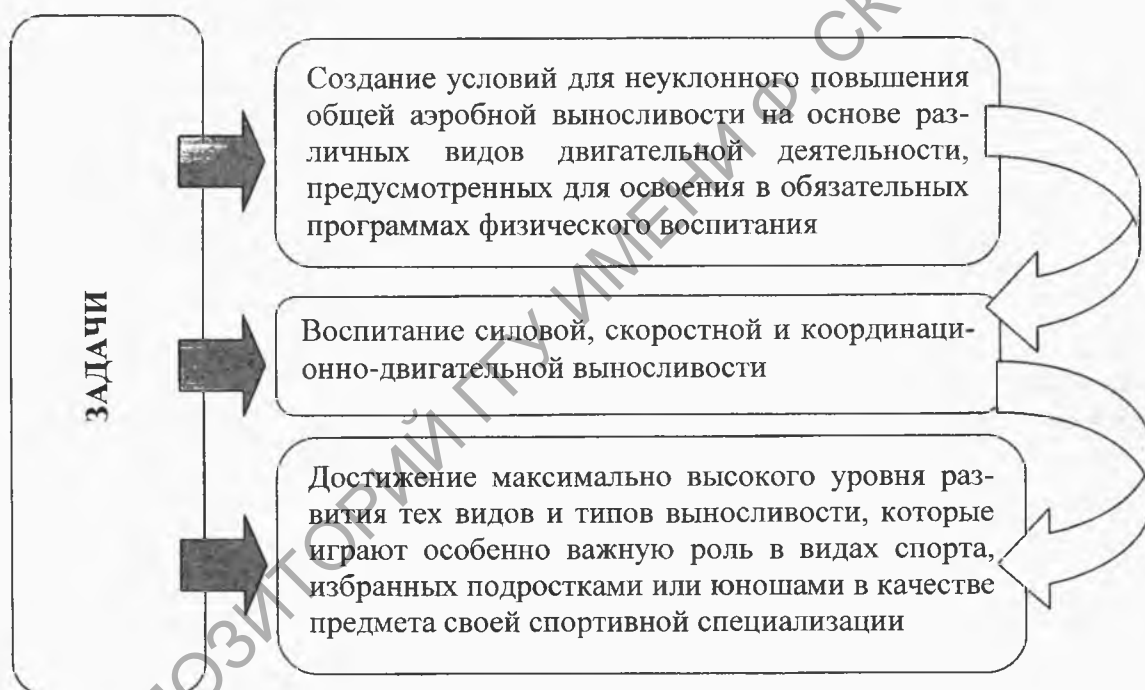


Рисунок 104 – Задачи развития выносливости

Таблица 10 – Прирост аэробной (общей) выносливости у школьников различных возрастных групп (по данным В. И. Ляха)

Возрастная Группа	Общий прирост (бег в течение 5, 6, 12, 15 минут)		Среднегодовой прирост (бег в течение 5, 6, 12, 15 минут)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Младшая (1–4 классы)	31,6	22,1	7,9	5,5
Средняя (5–9 классы)	13,0	8,4	3,3	2,1
Старшая (10–11 классы)	6,4	2,1	2,1	0,7

Таблица 11 – Прирост аэробной (скоростной) выносливости у школьников различных возрастных групп (по данным В. И. Ляха)

Возрастная группа	Общий прирост (бег в течение 40 с, 2, 3, 4 мин)		Среднегодовой прирост (бег в течение 40 с, 2, 3, 4 мин)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Младшая (1–4 классы)	13,4	14,4	3,4	3,6
Средняя (5–9 классы)	16,4	4,0	4,1	1,0
Старшая (10-11 классы)	6,3	– 1,8	2,1	– 0,6

Таблица 12 – Прирост анаэробной (силовой) выносливости у школьников различных возрастных групп (по данным В. И. Ляха)

Возрастная группа	Общий прирост силовой выносливости		Среднегодовой прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Младшая (1–4 классы)	11,7	29,7	10,4	7,4
Средняя (5–9 классы)	37,5	13,1	9,4	3,3
Старшая (10–11 классы)	26,7	– 6,0	8,5	– 2,0



Рисунок 105 – Средства развития общей выносливости

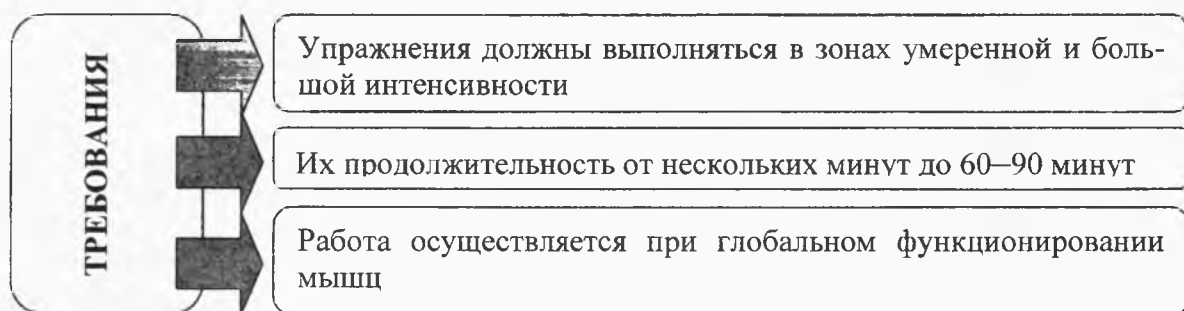


Рисунок 106 – Требования, предъявляемые к упражнениям на выносливость

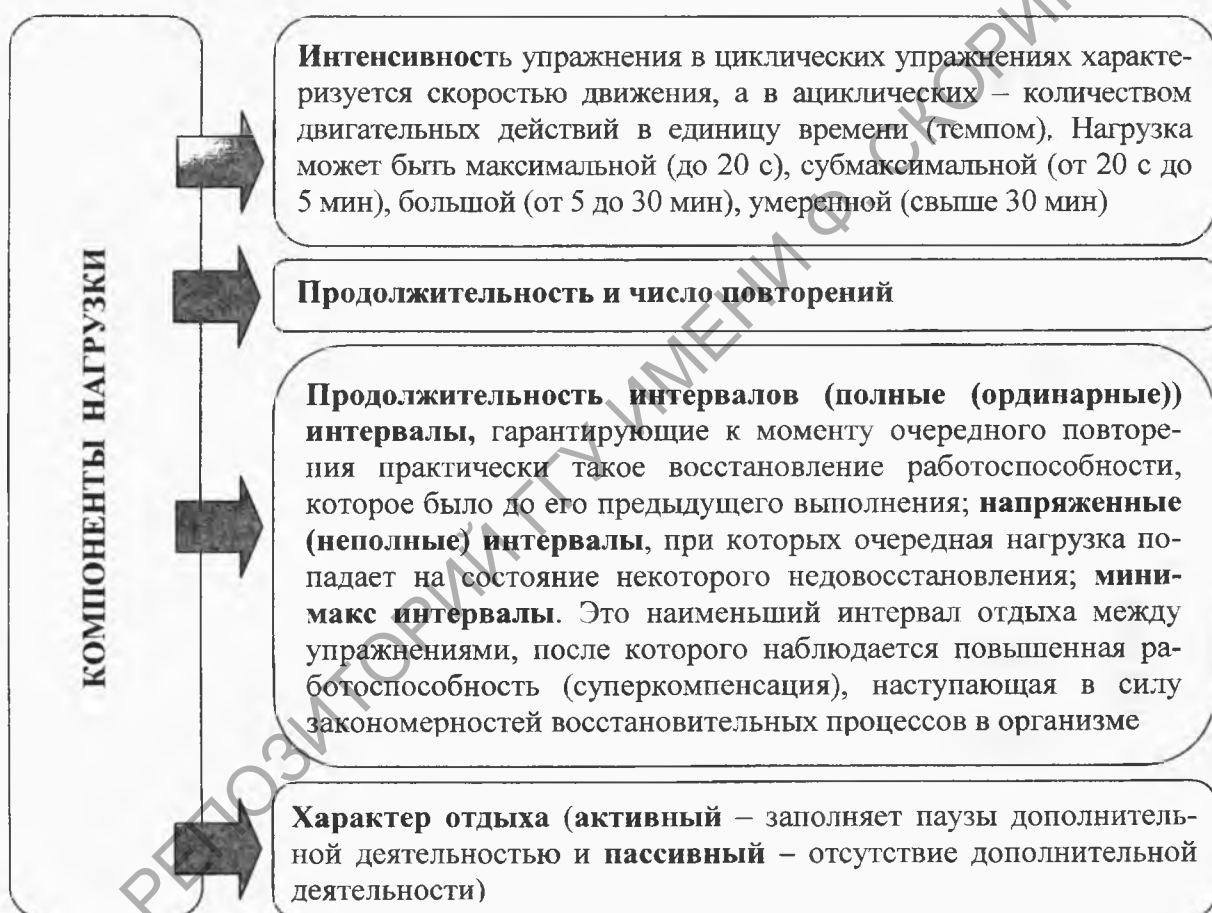


Рисунок 107 – Компоненты суммарной нагрузки физического упражнения на организм

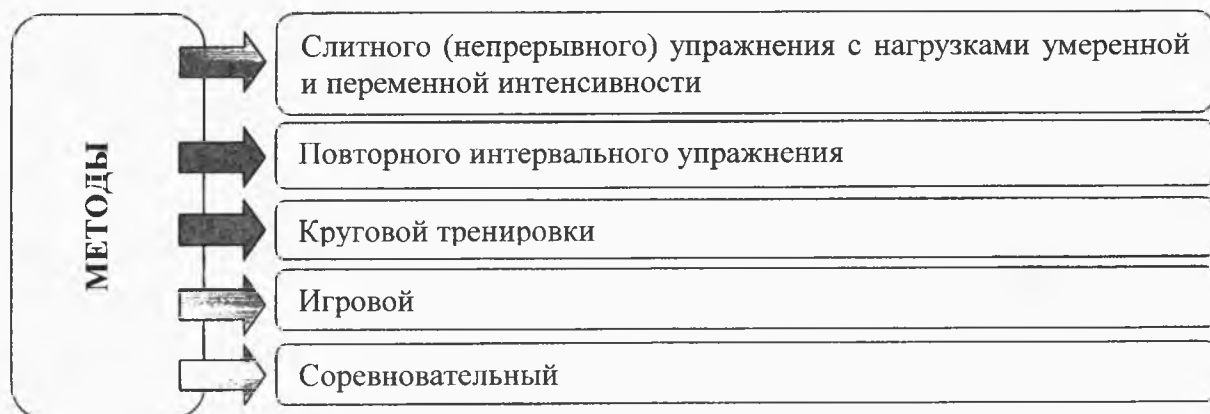


Рисунок 108 – Основные методы развития общей выносливости

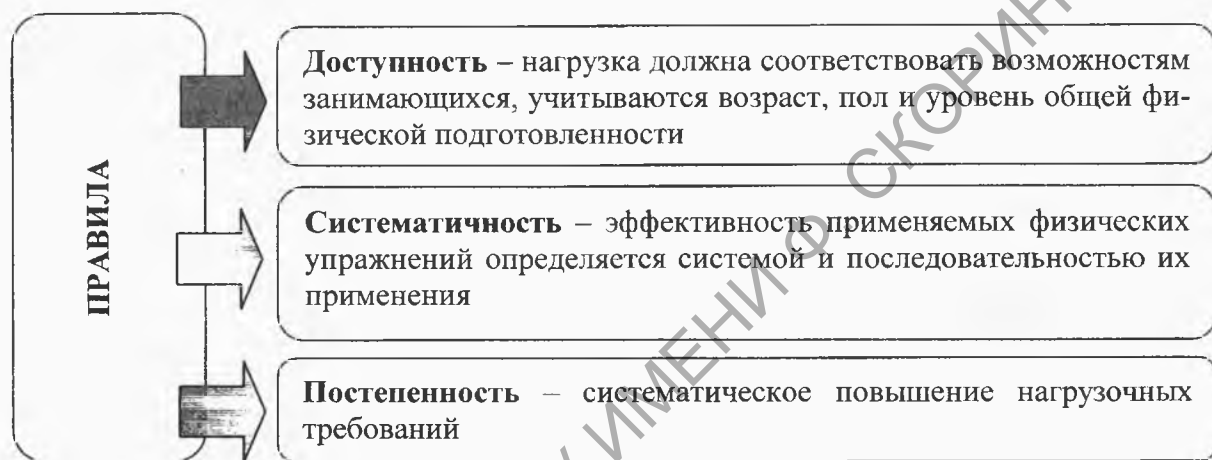


Рисунок 109 – Правила методики развития общей выносливости

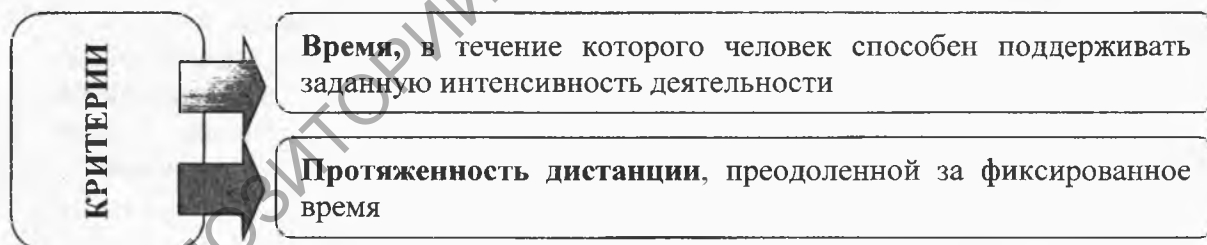


Рисунок 110 – Критерии оценки уровня развития выносливости

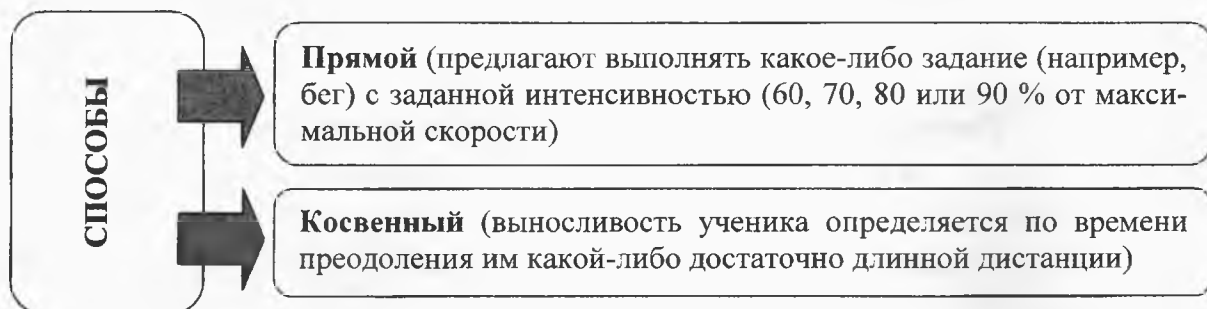


Рисунок 111 – Способы оценки выносливости

Таблица 13 – Методы и характерные показатели нагрузки при совершенствовании общей (аэробной) выносливости у учащихся разного возраста (по В. И. Ляху)

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение/средство
	Число повторений	Длительность	Интенсивность		
1 Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем: 5–10 мин (1–4 классы); 10–15 мин (5–9 классы); 15–25 мин (10–11 классы)	Умеренная и переменная. ЧСС во время работы от 120–130 до 160–170 уд/мин	Без пауз	Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.
2 Повторного интервального упражнения	3–4, при хорошей подготовке больше	1–2 мин, (для начинающих); 3–4 мин (для достаточно тренированных)	Субмаксимальная, ЧСС от 120–140 вначале до 170–180 уд/мин	Активный (бег трусцой, ходьба), неполный	Те же, что и выше
3 Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов: 1–3 раза	Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции 30–60 с	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально); 1/2–1/3 ПМ (вначале), 2/3–3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий)
4 Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов: 1–2 раза	5–12 мин, длительность работы на одной станции 30–45 с	Субмаксимальная, переменная	Отдых между станциями 30–60 сек; отдых между кругами – 3 мин	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом, на гимнастической стенке и т. д.
5 Игровой	1	Не менее 5–10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т. п.
6 Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6 или 12 минут бег, бег на 600–800 м (1–4 классы), 1000–1500 м (5–9 классы), 2000–3000 м (10–11 классы).

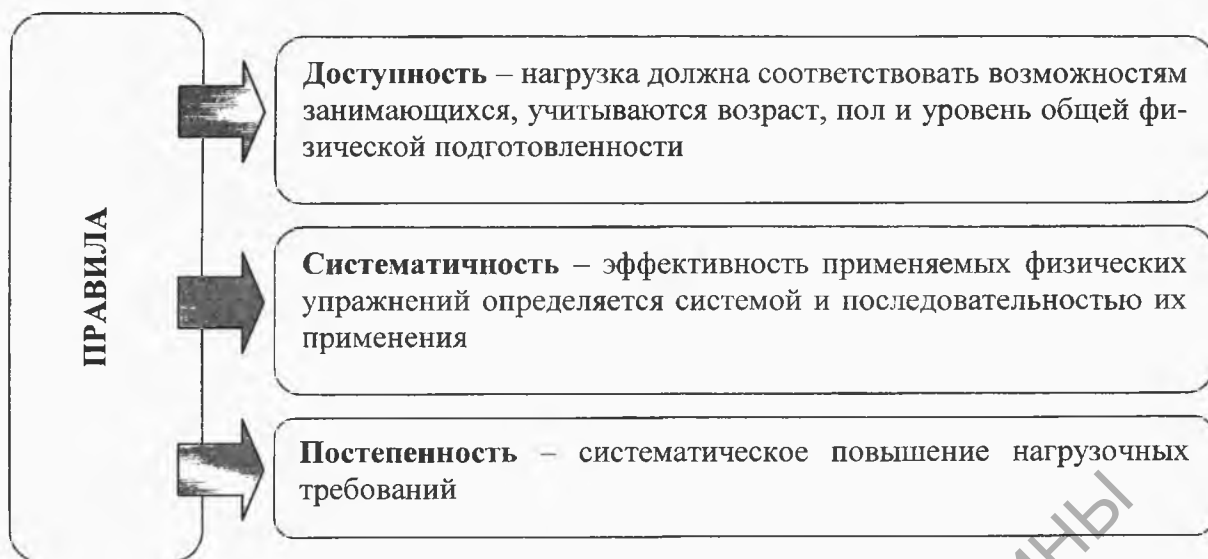


Рисунок 109 – Правила методики развития общей выносливости

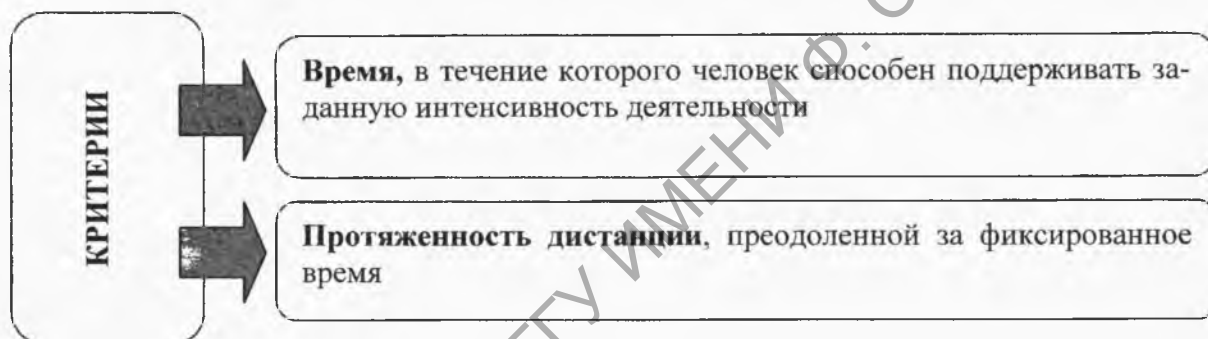


Рисунок 110 – Критерии оценки уровня развития выносливости

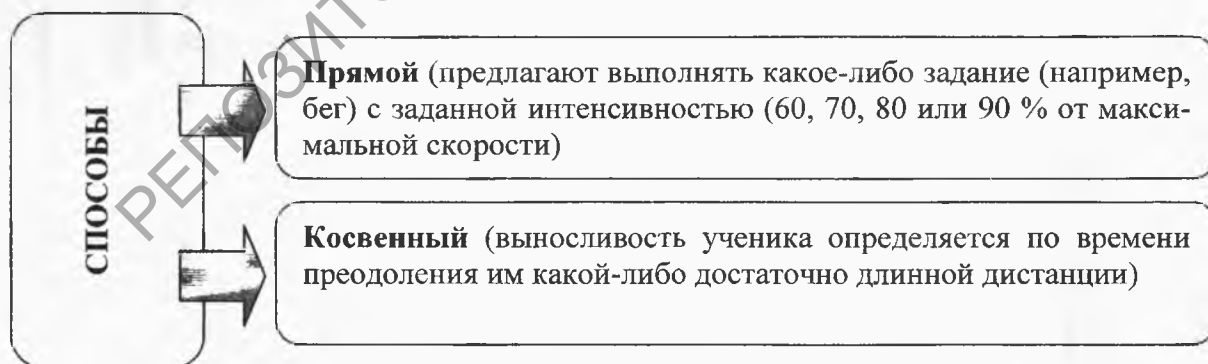


Рисунок 111 – Способы оценки выносливости

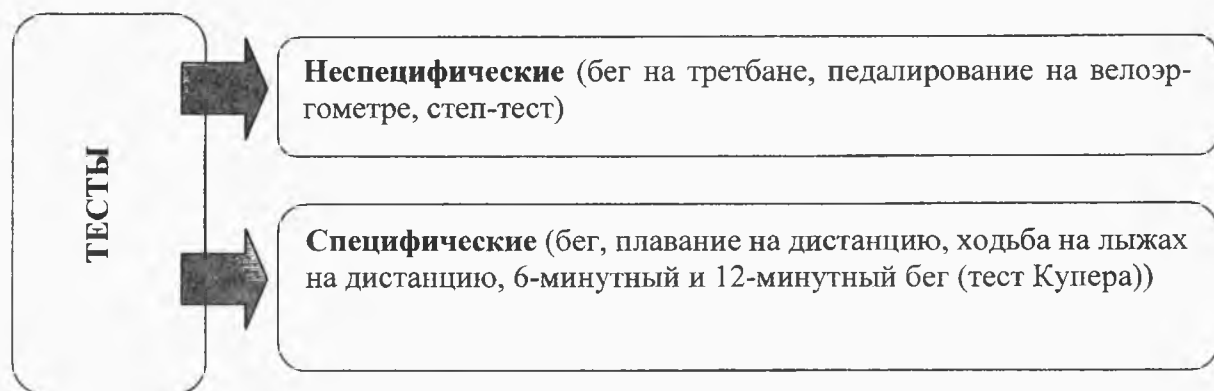


Рисунок 112 – Тесты, используемые для оценки уровня развития выносливости

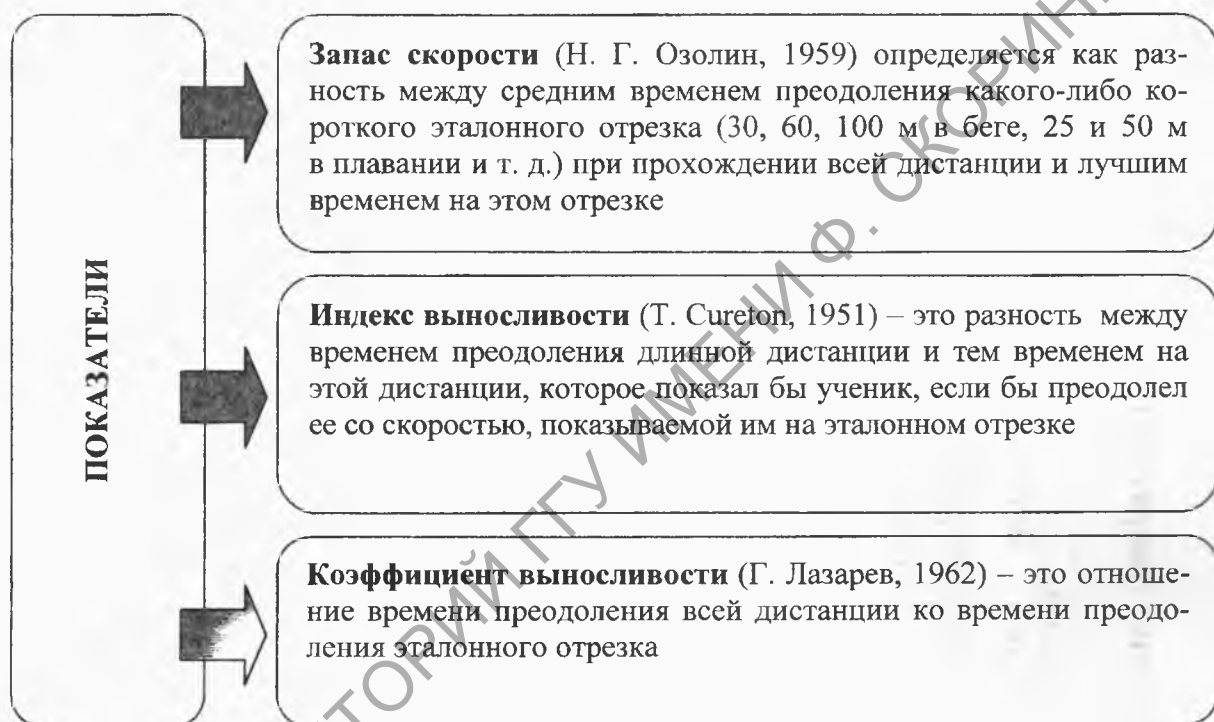


Рисунок 113 – Относительные показатели выносливости

Таблица 14 – Методы и показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости (по В. И. Ляху)

Вид выносливости	Нагрузка			Отдых	Упражнение/ средство	Метод
	Число повторений	Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробная-аэробная)	От 10 до 15–30 раз	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Неполный 20–40 с	Круговая тренировка 20–30 с – работа, 20 с – отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-креатин-фосфатном энергетическом источнике	3–5	От 8 до 45 с	Максимальная	Пассивный	3 x 100 м, 4 x 60 м	Повторный
Скоростная, основанная на анаэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения	1–2	От 45 с до 2 мин	Субмаксимальная – 85–95 % от максимальной мощности	Неполный 30–60 с	Темповый бег 2 x 200 м	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения	1–3	2–10 мин	Средняя – от 60–65 до 70–75 % от максимальной мощности	Неполный	Бег 2 x 3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный
Координационная	1–3	2–10 мин	-//-	Без пауз	Игровые упражнения и игры, специально подобранные гимнастические упражнения и др.	Игровой

Таблица 15 – Примерное время пробегания отрезков (с) с различной интенсивностью
(по данным Г. П. Богданова, 1977)

Длина отрезка (м)	Интенсивность (%)	Возраст и пол													
		11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
		Мальчики							Девочки						
100	70	22	20	20	19	17	17	17	24	24	22	21	17	22	22
	80	21	19	18	17	16	16	16	22	22	20	19	18	20	20
	90	19	17	17	16	15	14	14	20	20	19	18	19	19	19
150	70	39	37	31	30	28	27	27	40	37	35	34	33	36	37
	80	36	34	29	27	26	25	25	37	34	32	31	30	33	34
	90	33	31	26	26	24	23	23	34	31	30	29	28	30	31
200	70	53	50	45	44	42	40	40	60	56	53	50	50	54	56
	80	49	46	42	40	39	37	37	55	52	49	46	46	50	51
	90	45	43	39	37	35	34	34	51	48	45	43	42	46	46
300	70	84	76	76	70	68	64	63	96	91	84	83	81	87	91
	80	78	70	63	65	62	59	58	89	85	78	77	75	80	84
	90	71	64	60	59	57	54	54	82	78	72	70	68	73	77
400	70	117	106	96	94	91	84	84	140	133	118	123	124	131	139
	80	108	98	89	87	84	79	78	129	123	109	114	115	121	128
	90	99	90	81	80	77	73	72	118	112	100	105	106	111	117

Таблица 16 – Методы развития силовой выносливости и их направленность в упражнениях с отягощениями (по В. И. Ляху)

Методы развития силовых способностей	Направленность методов развития силовых способностей	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин.	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
Метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50–70	15–30	3–6	3–6	Средняя	Высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30–60	50–100	2–6	5–6	Высокая	Высокий
Метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)	Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)	30–70	До отказа	2–4	5–10	Высокая	Субмаксимальный
	Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)	20–60	До отказа	2–4	1–3	Высокая	Субмаксимальный

Тема 5

Двигательно-координационные способности и методика их совершенствования

Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [10, с. 130].

Двигательно-координационные способности – способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [10, с. 130].

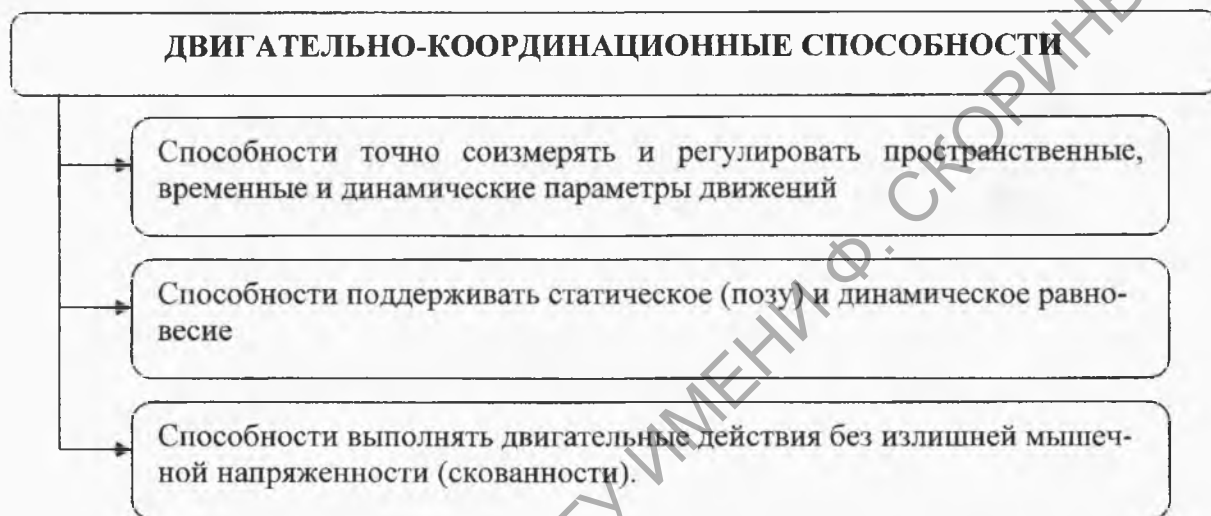


Рисунок 114 – Группы двигательных-координационных способностей

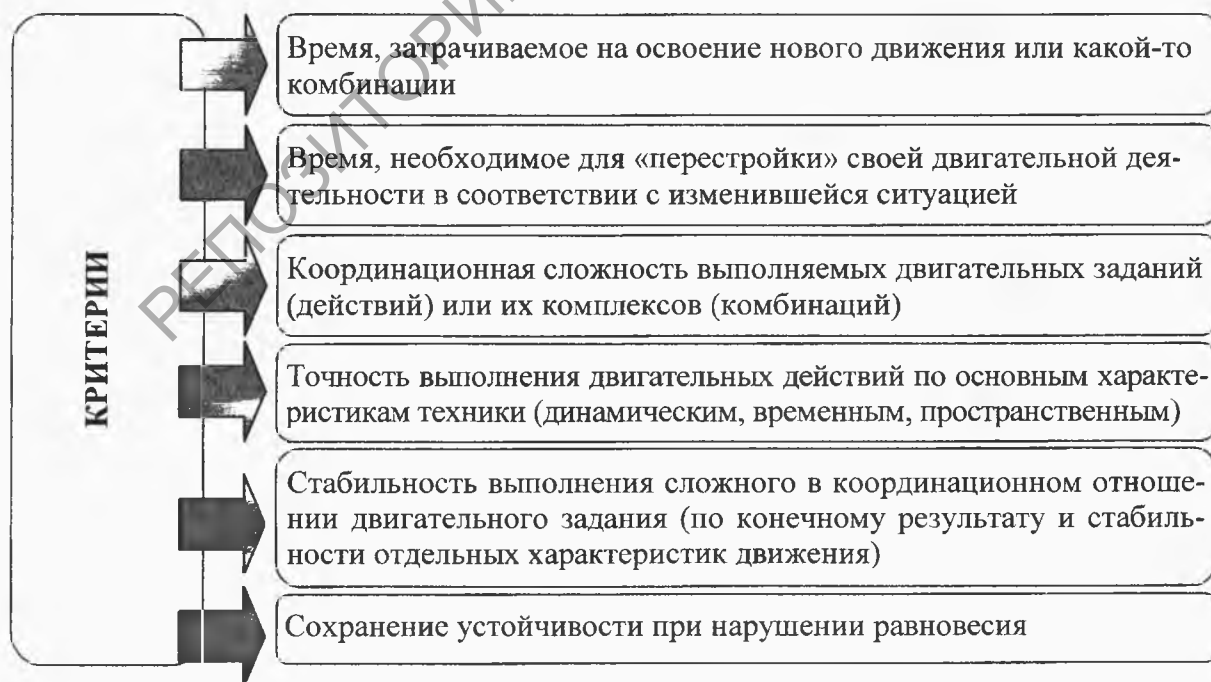


Рисунок 115 – Критерии оценки координатных способностей

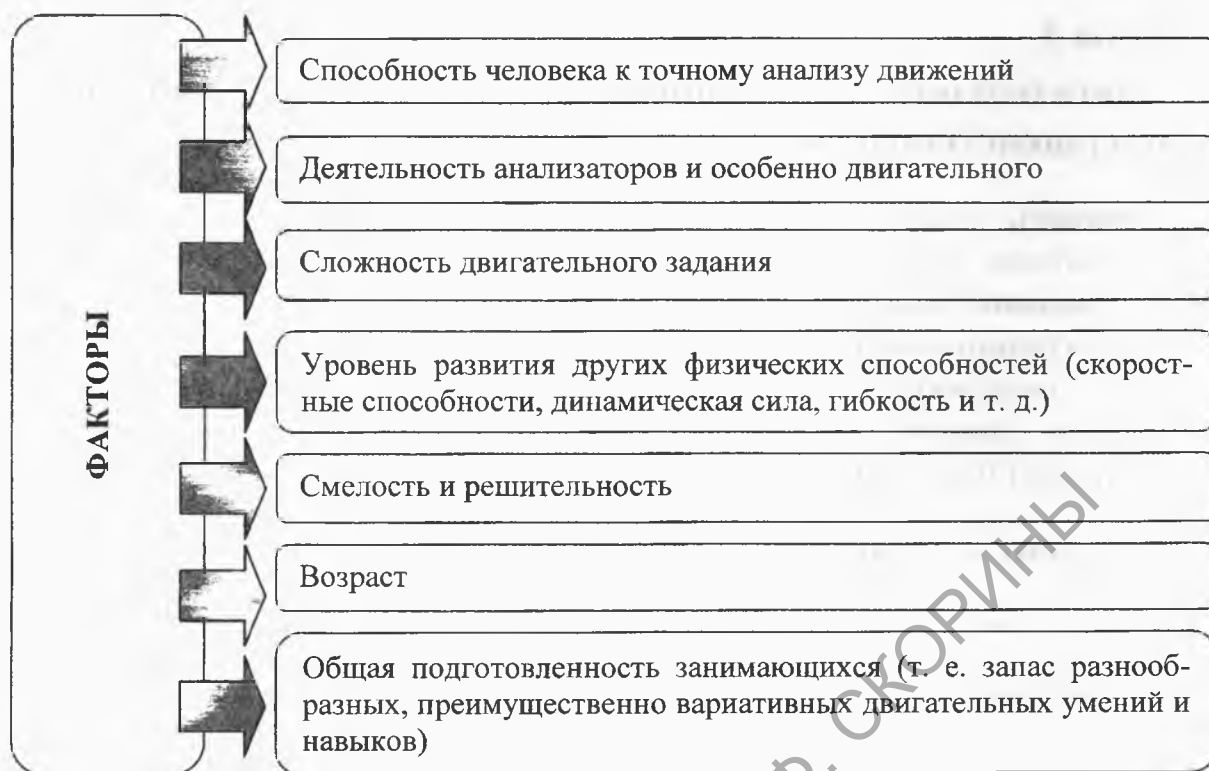


Рисунок 116 – Факторы, определяющие проявление и совершенствование двигательно-координационных способностей

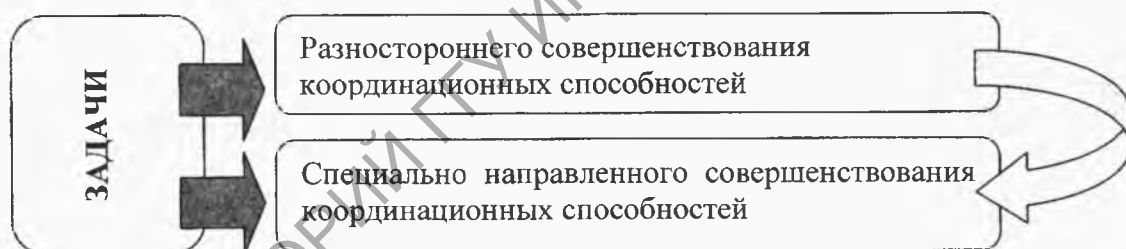


Рисунок 117 – Задачи совершенствования координационных способностей

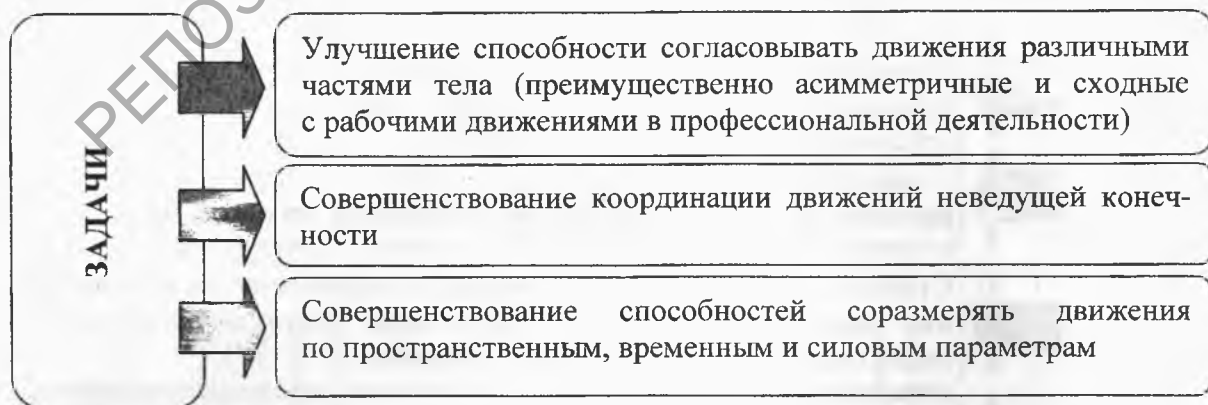


Рисунок 118 – Задачи по совершенствованию координационных способностей в профессионально-прикладной физической подготовке

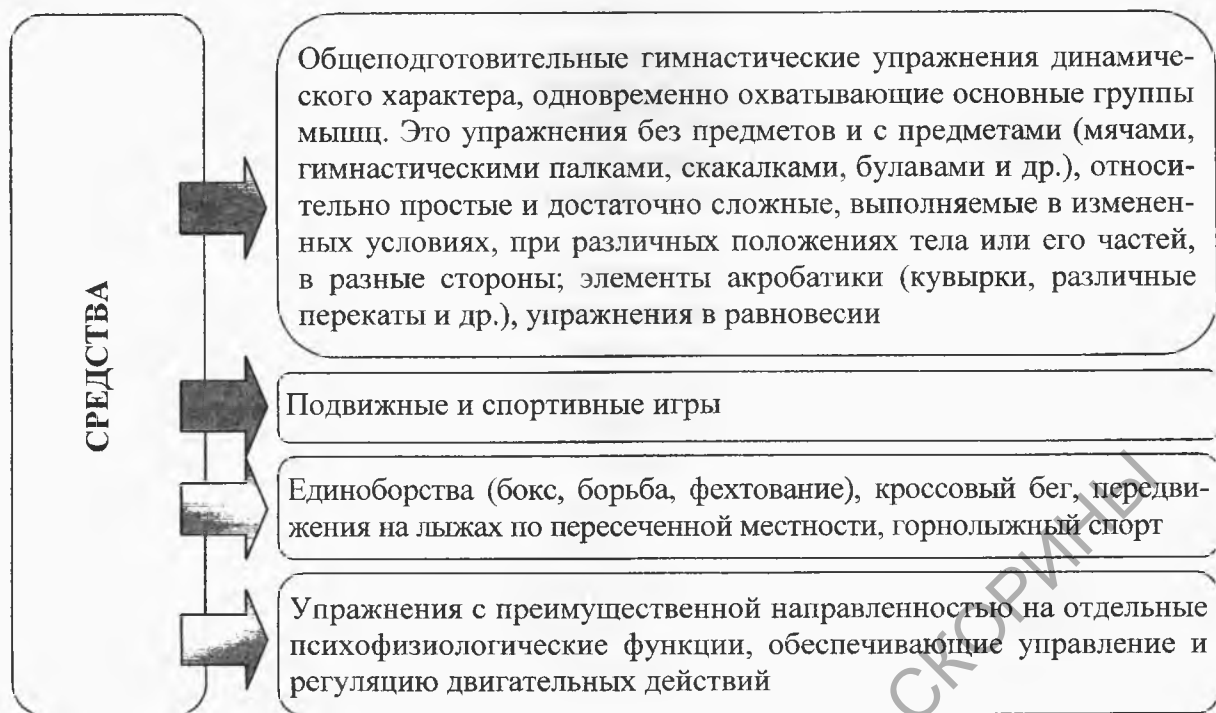


Рисунок 119 – Средства совершенствования двигательнo-координационных способностей

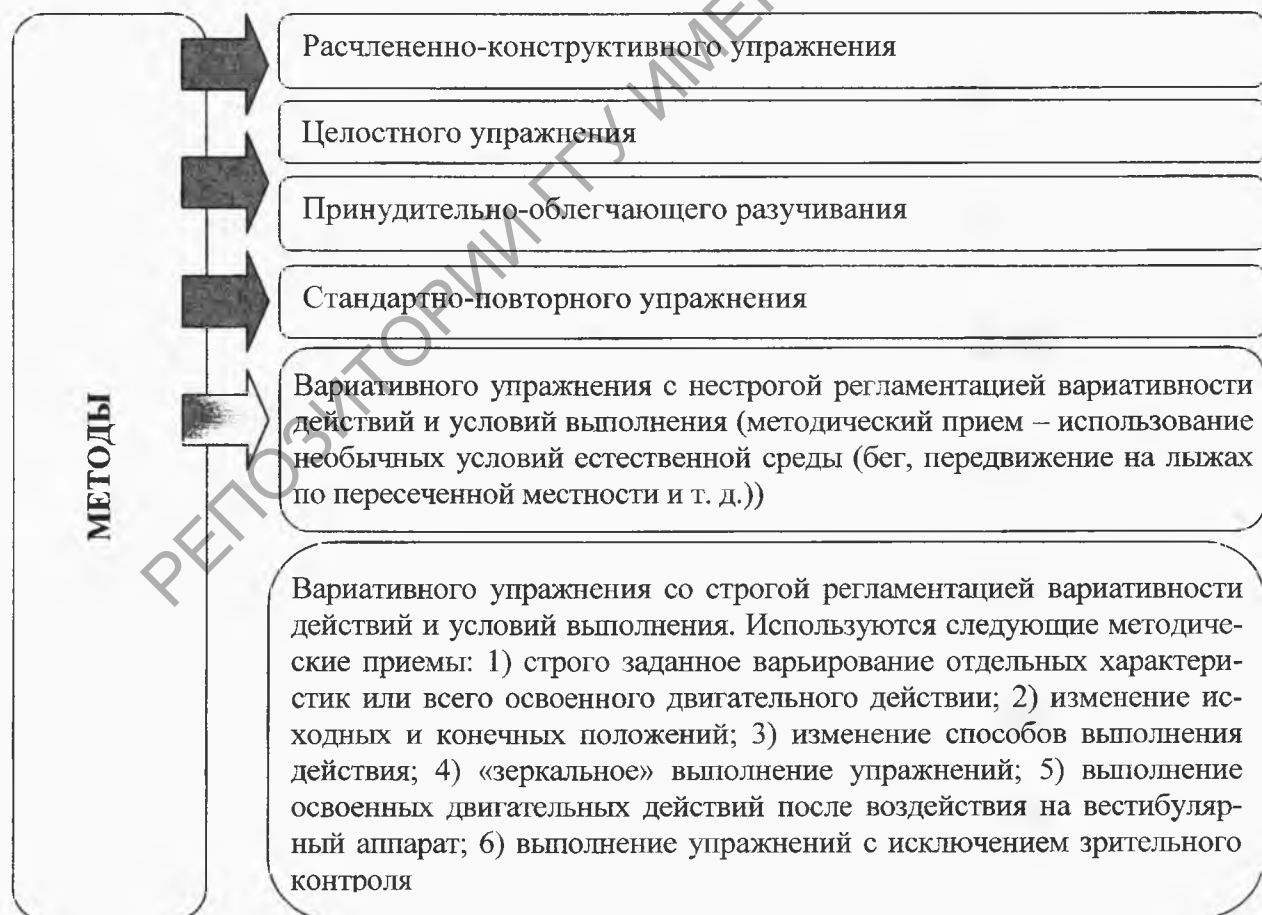


Рисунок 120 – Методы и методические приемы совершенствования двигательнo-координационных способностей

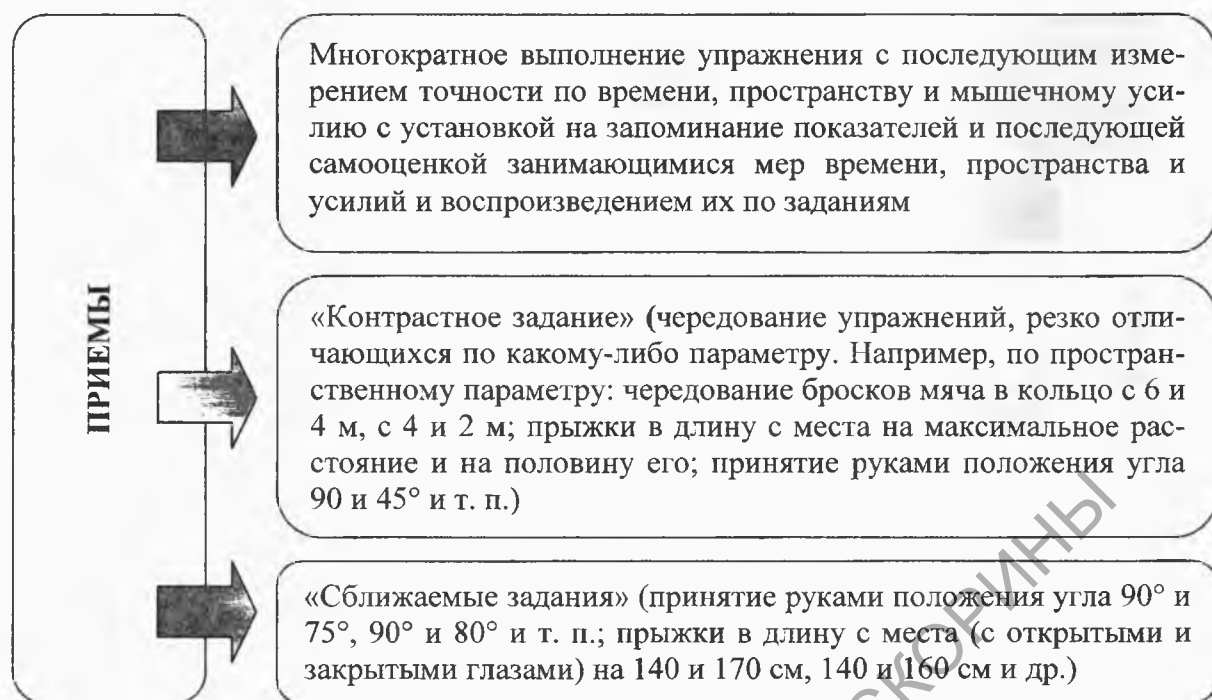


Рисунок 121 – Методические приемы для совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений

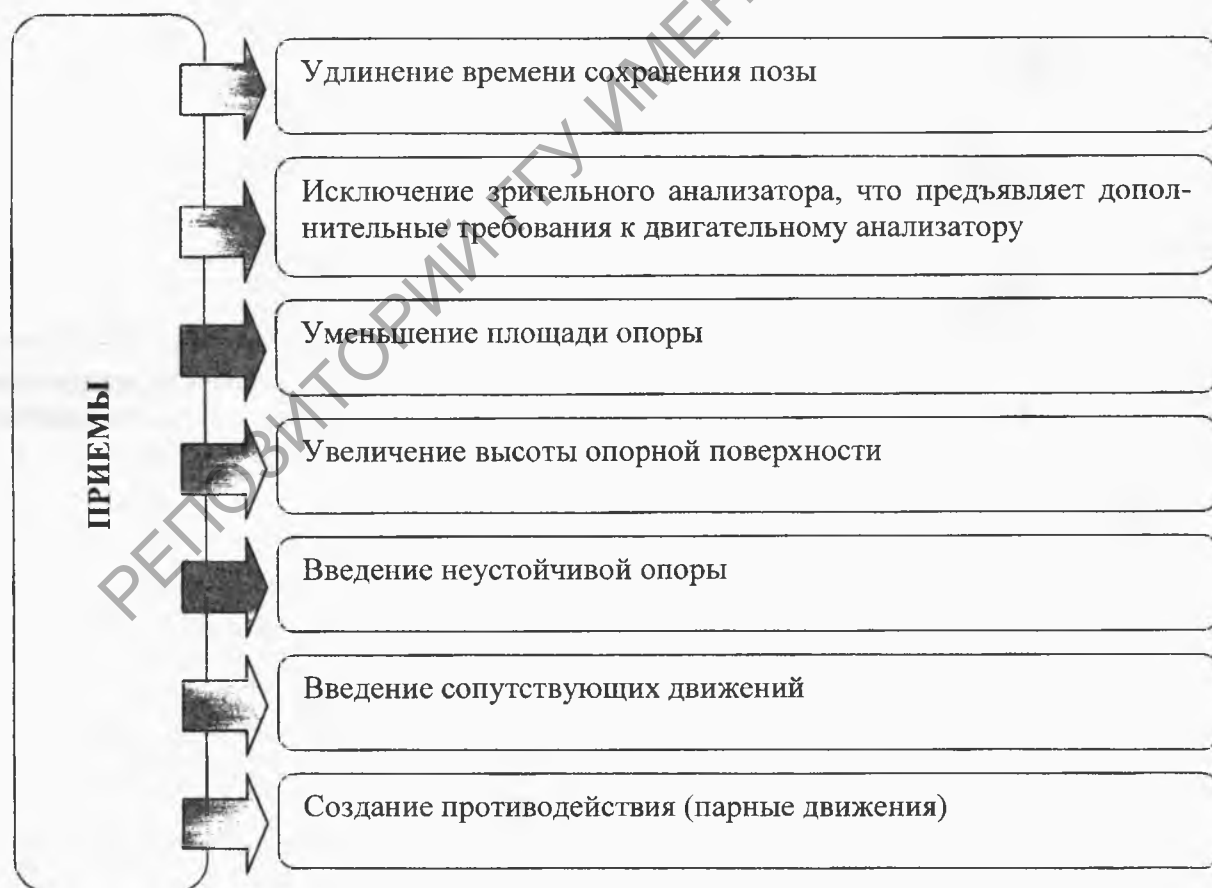


Рисунок 122 – Методические приемы для совершенствования познестатического (статического) равновесия

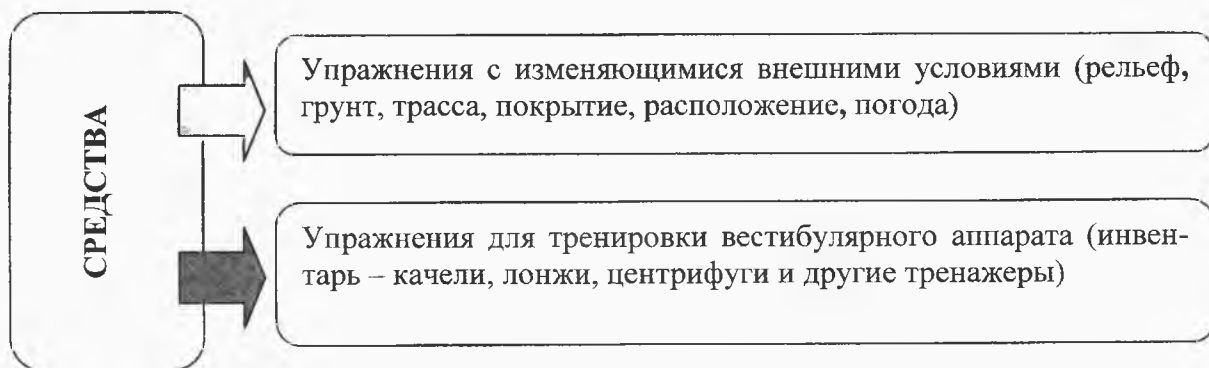


Рисунок 123 – Средства и методические приемы для совершенствования динамического равновесия

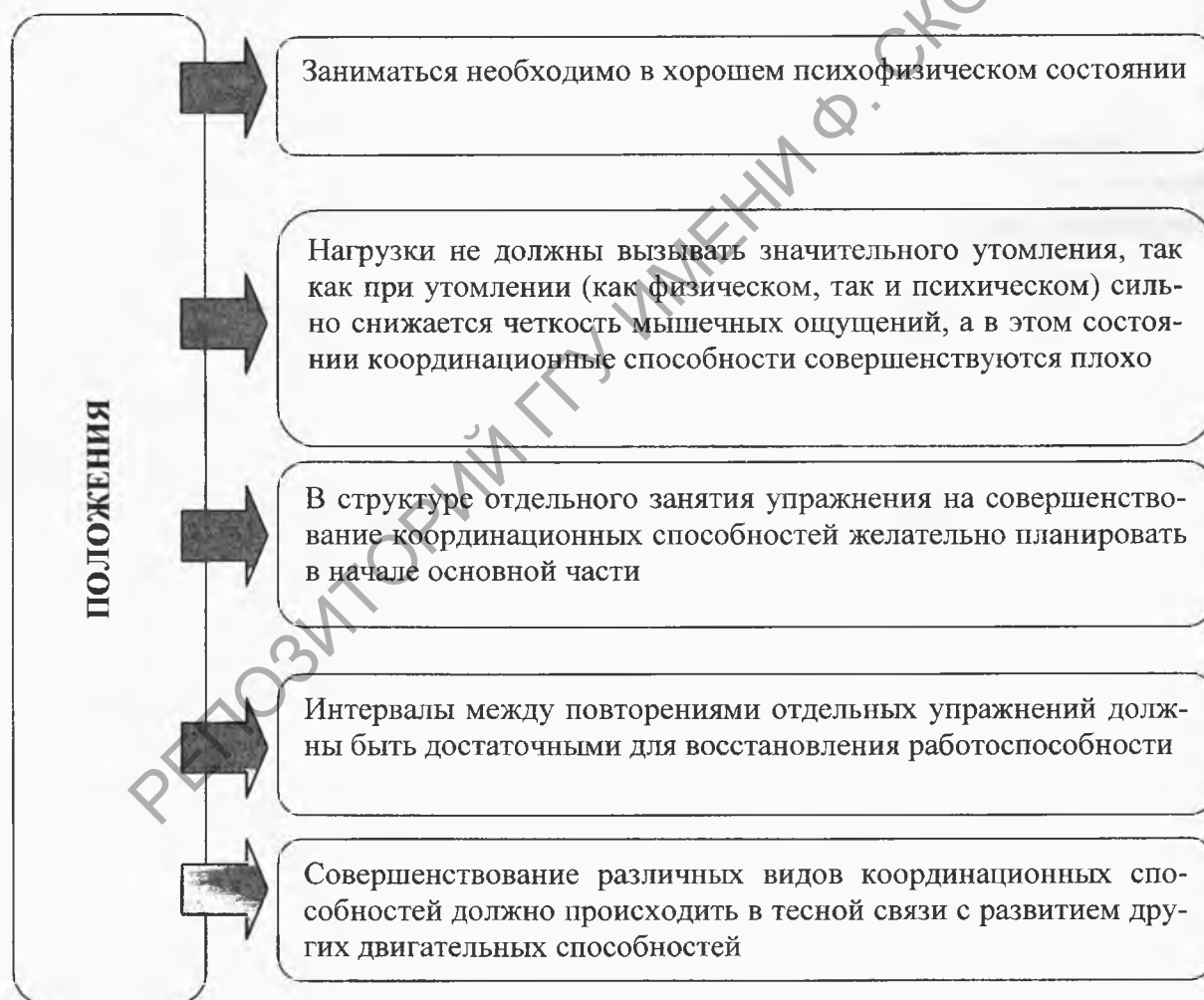


Рисунок 124 – Основные положения при занятиях «на координацию»

Тема 6

Гибкость и методика её развития

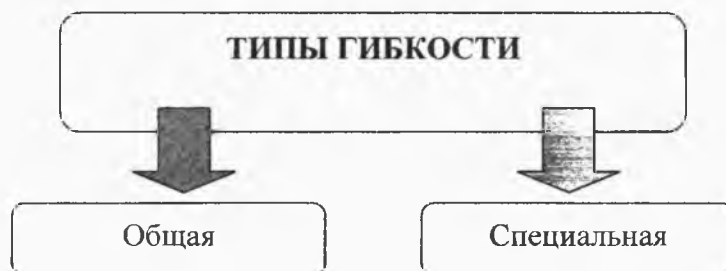


Рисунок 125 – Типы гибкости

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга [7, с. 182].

Общая гибкость – высокая подвижность (амплитуда движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.) [10].

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности [7, с. 183].

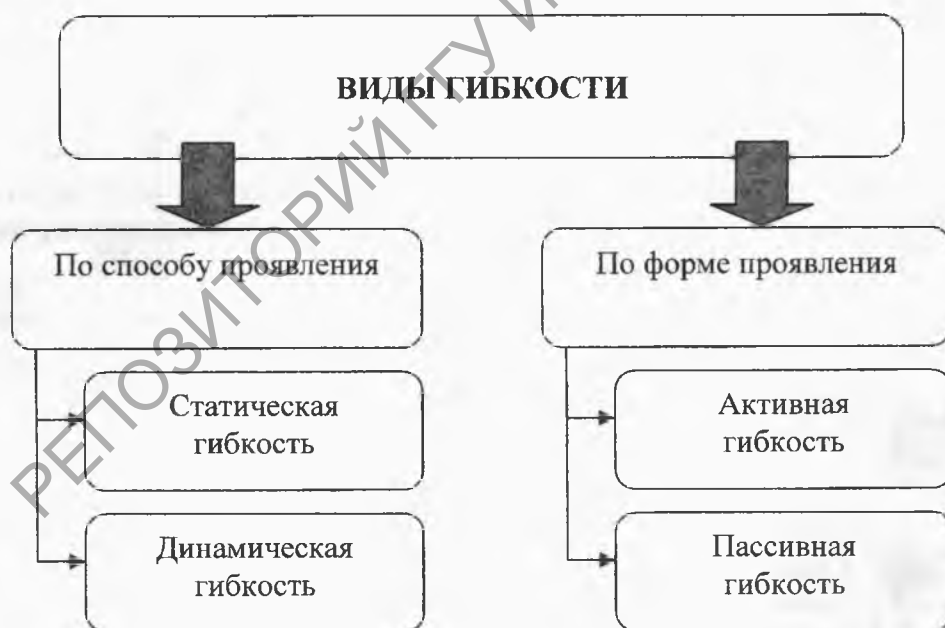


Рисунок 126 – Виды гибкости

Статическая гибкость – гибкость, проявляемая в статических широко амплитудных движениях (стретчинг) [10].

Динамическая гибкость – гибкость, проявляемая в динамических широко амплитудных движениях [10].

Активная гибкость — это способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав [7, с. 183].

Пассивная гибкость определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнера и т. д. [7, с. 183].

Дефицит активной гибкости – разница между величинами активной и пассивной гибкости [4].

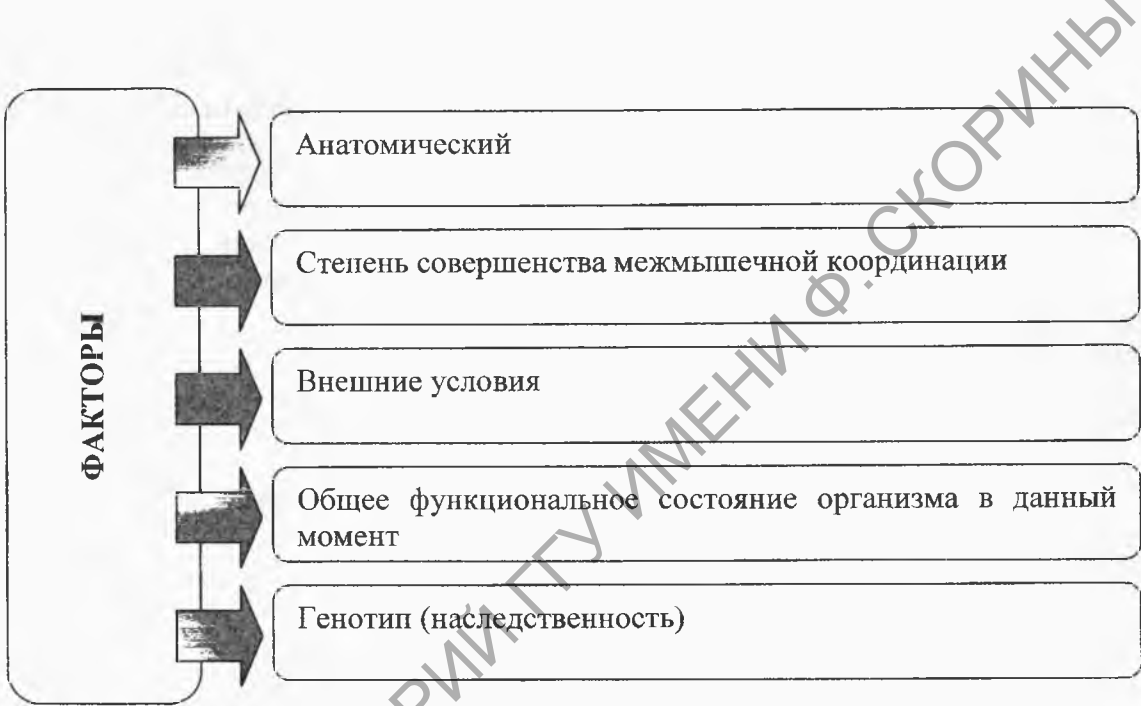


Рисунок 127 – Факторы, определяющие проявление и развитие гибкости

Таблица 17 – Темпы прироста активной и пассивной гибкости, (обобщенные данные подвижности в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных) (по В. И. Ляху)

Возраст, лет	Гибкость, % прироста			
	Активная		Пассивная	
	Мальчики, юноши	Девочки, девушки	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
7–10	4,9	3,2	–1,9	–0,1
11–14	–0,1	–0,1	–0,8	–1,7
15–17	–2,1	–2,1	–2,0	–2,0

Таблица 18 – Темпы прироста активной и пассивной гибкости, (обобщенные данные подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах) (по В. И. Ляху)

Возраст, лет	Гибкость, % прироста			
	Активная		Пассивная	
	Мальчики, юноши	Девочки, девушки	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
7–10	5,5	6,2	–8,7	–9,5
11–14	–1,7	–2,6	–3,4	–2,3
15–17	–7,8	–2,4	–2,6	–2,1

Таблица 19 – Темпы прироста активной гибкости позвоночного столба, (обобщенные данные подвижности его различных отделов) (по В. И. Ляху)

Возраст, лет	Пол	Активная гибкость, % прироста			
		Тазобедренный сустав при сгибании туловища	Нижне- грудной поясничный отдел	Верхне- грудной отдел	Шейный отдел позвоночного столба
7–10	Мальчики	18,8	8,6	22,9	17,0
	Девочки	6,6	17,2	–6,2	22,2
11–14	Мальчики	3,4	5,1	11,6	6,0
	Девочки	10,4	20,0	6,4	4,1
15–17	Мальчики	–9,5	–14,3	–20,0	–18,7
	Девочки	–4,1	–10,3	–4,2	–9,3

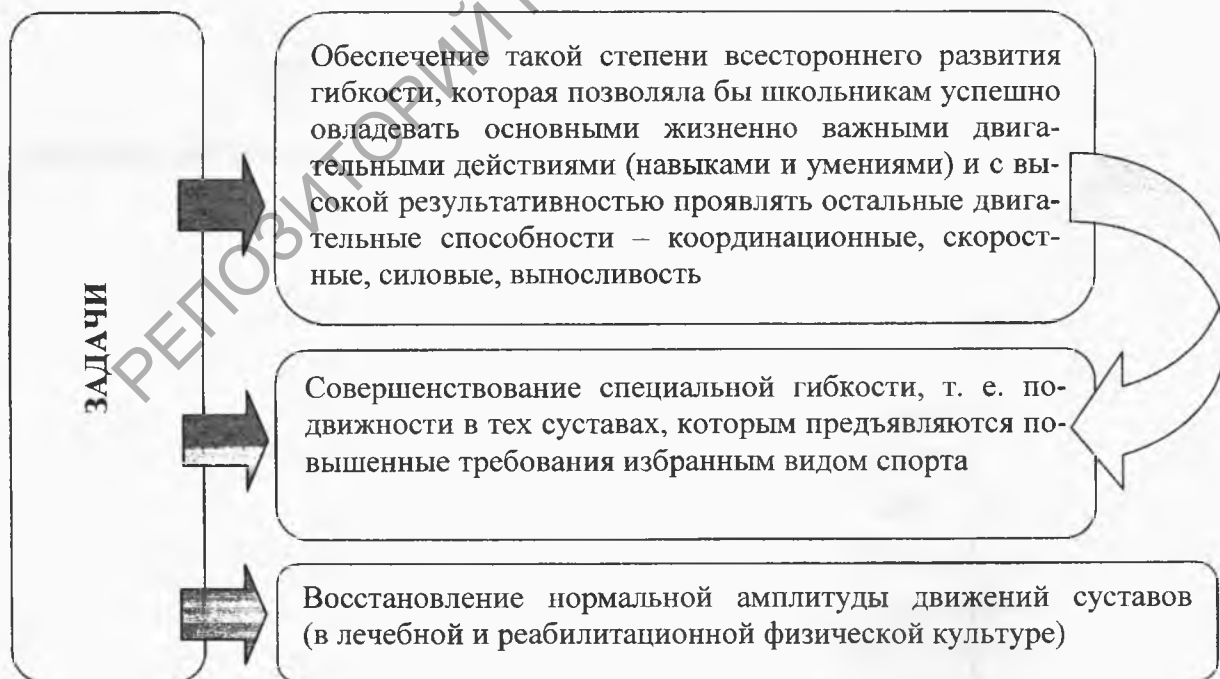


Рисунок 128 – Задачи развития гибкости

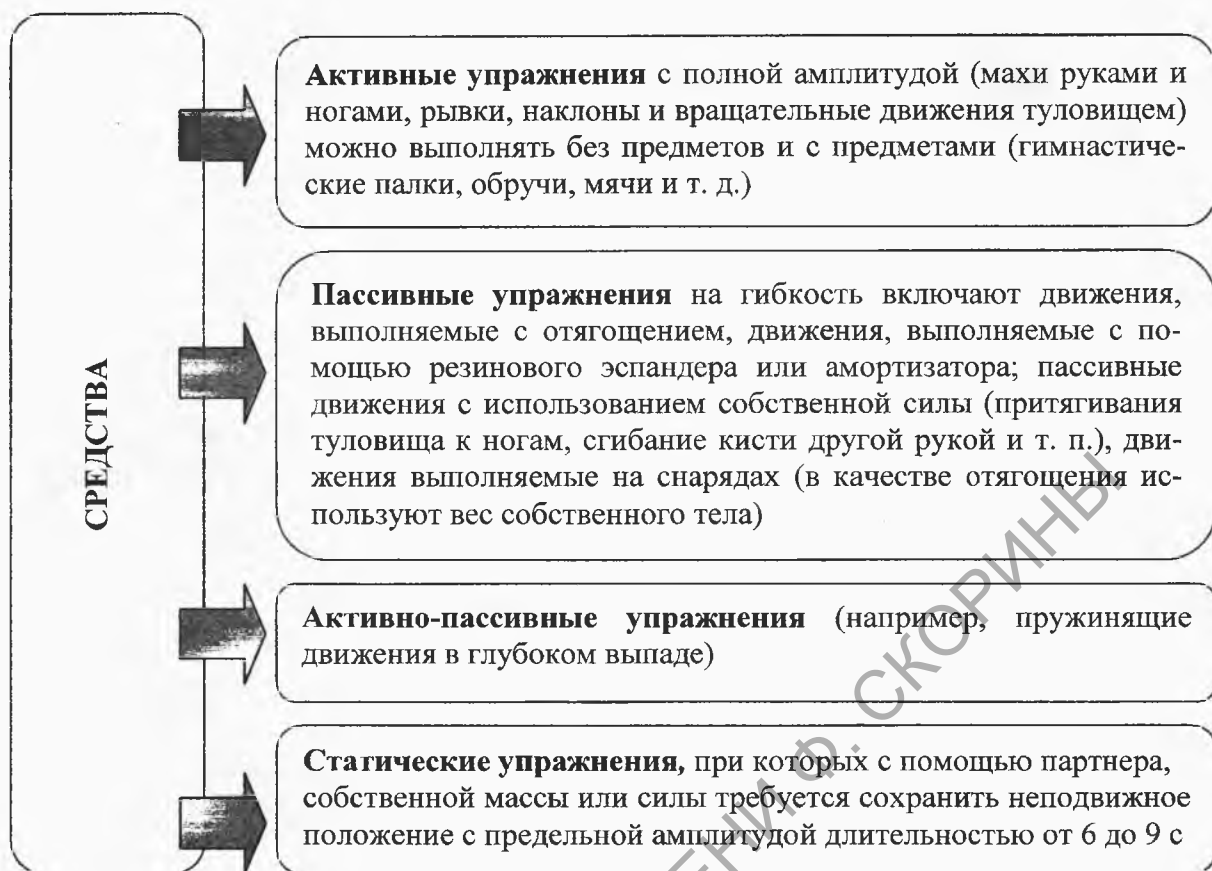


Рисунок 129 – Основные средства развития гибкости



Рисунок 130 – Основные методы развития гибкости

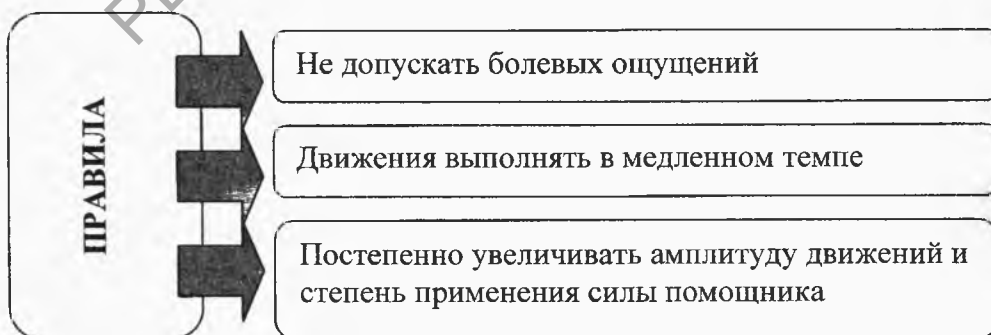


Рисунок 131 – Основные правила применения упражнений в растягивании

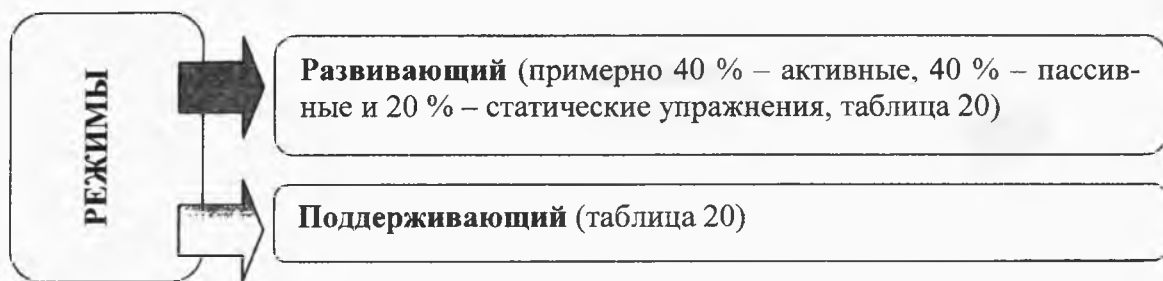


Рисунок 132 – Режимы развития гибкости

Таблица 20 – Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста и юных спортсменов (количество повторений) (по В. И. Ляху)

Сустав	Количество повторений					
	Учащиеся, лет			Юные спортсмены, лет		Стадия поддержания подвижности в суставах
	7–10	11–14	15–17	10–14	15 и старше	
Позвоночный столб	20–30	30–40	40–50	50–60	80–90	40–50
Тазобедренный	15–25	30–35	35–45	40–50	60–70	30–40
Плечевой	15–25	30–35	35–45	45–50	50–60	30–40
Лучезапястный	15–25	20–25	25–30	20–25	30–35	20–25
Коленный	10–15	15–20	20–25	15–20	20–25	20–25
Голеностопный	10–15	15–20	20–25	15–20	20–25	10–15

Стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц [10, с. 126].

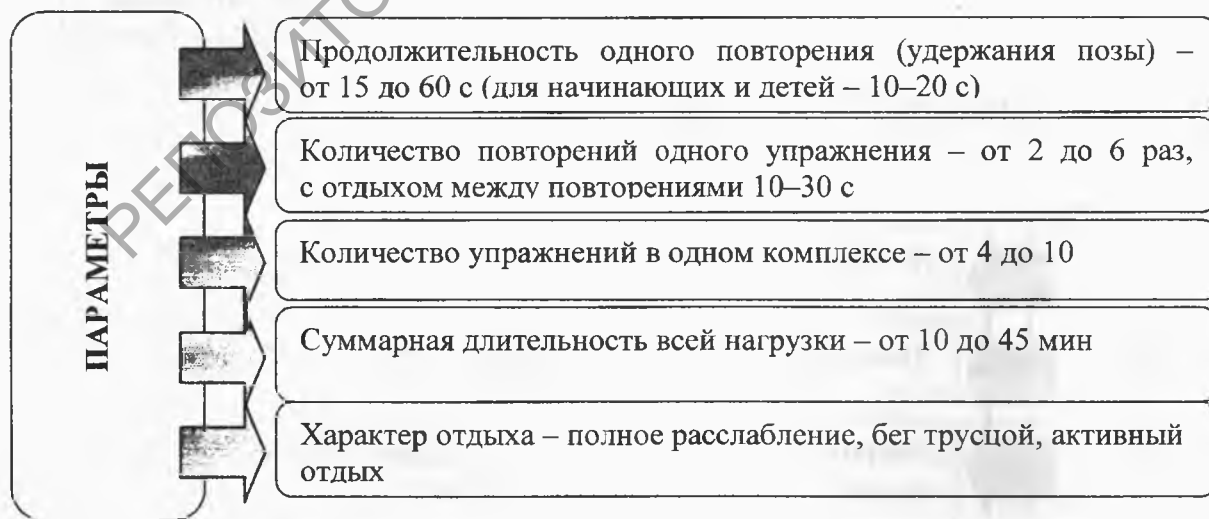


Рисунок 133 – Стретчинг (определенные параметры тренировки)

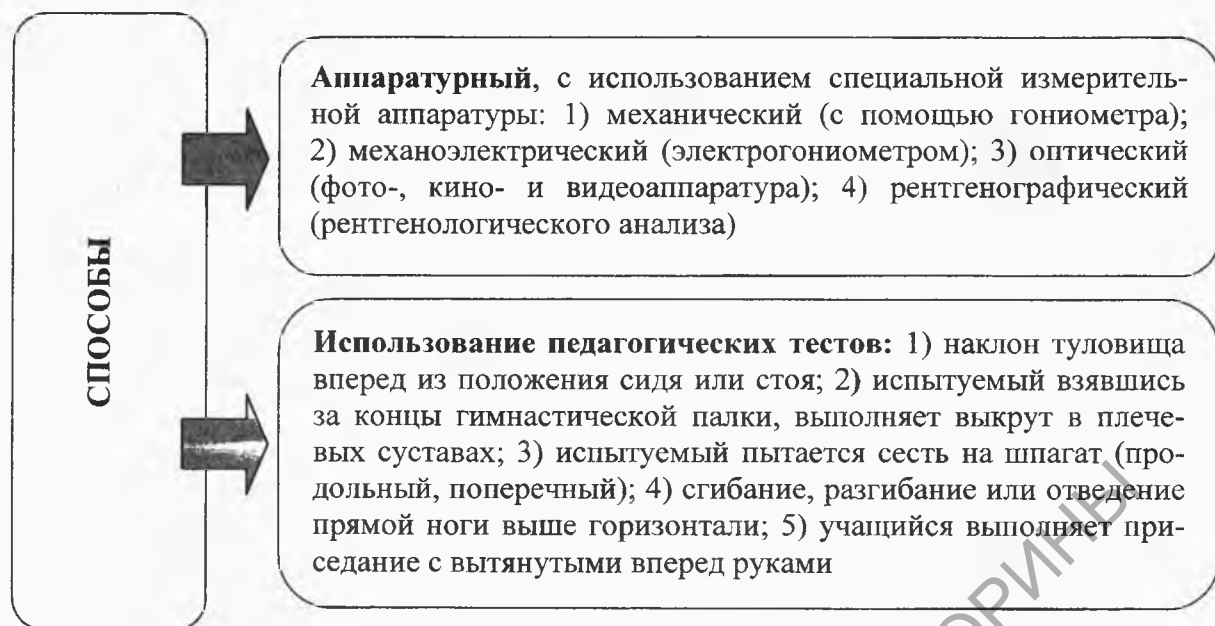


Рисунок 134 – Способы оценки уровня развития гибкости

Тема 7

Методика формирования осанки

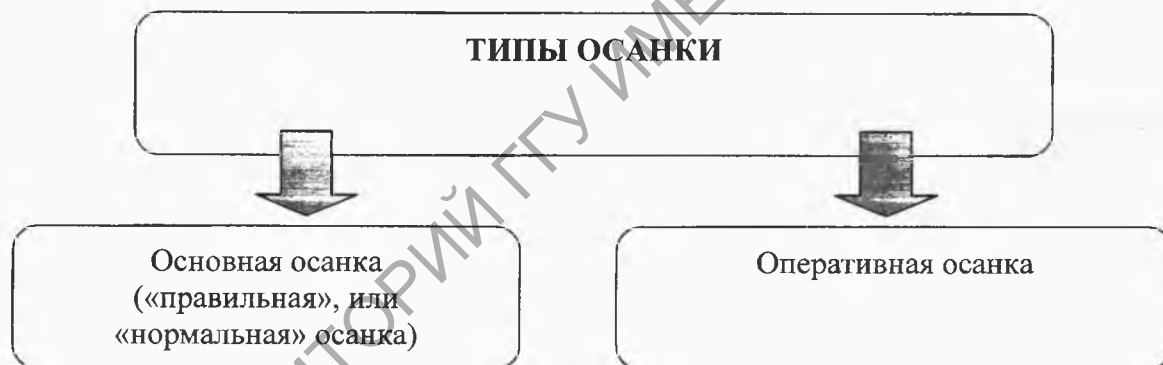


Рисунок 135 – Типы осанки

Осанка – привычная манера удерживать свое тело в вертикальном положении, соблюдаемом в повседневной жизни [5].

Осанка – индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда произвольных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни [5, с. 263].

Основная осанка – проявление осанки, выраженное в позе прямохождения [5, с. 263].

Оперативная осанка – вариативные формы проявления осанки в условиях трудовой, спортивной и других видов деятельности (рабочая осанка, осанка боксера, осанка фехтовальщика, осанка бегуна и т. д.) [5, с. 263].



Рисунок 136 – Задачи по формированию осанки

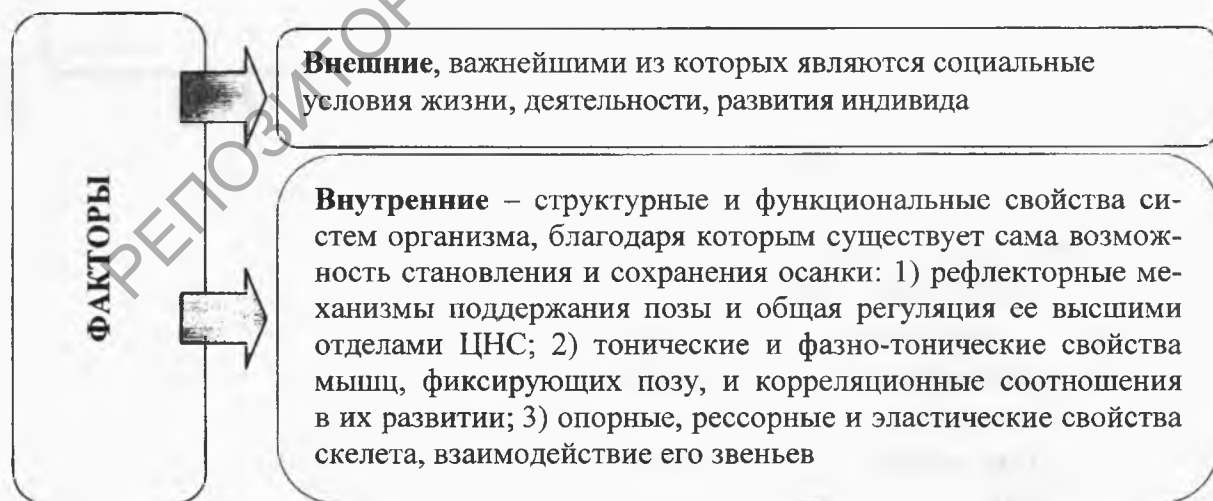


Рисунок 137 – Факторы, определяющие правильную осанку и ее формирование

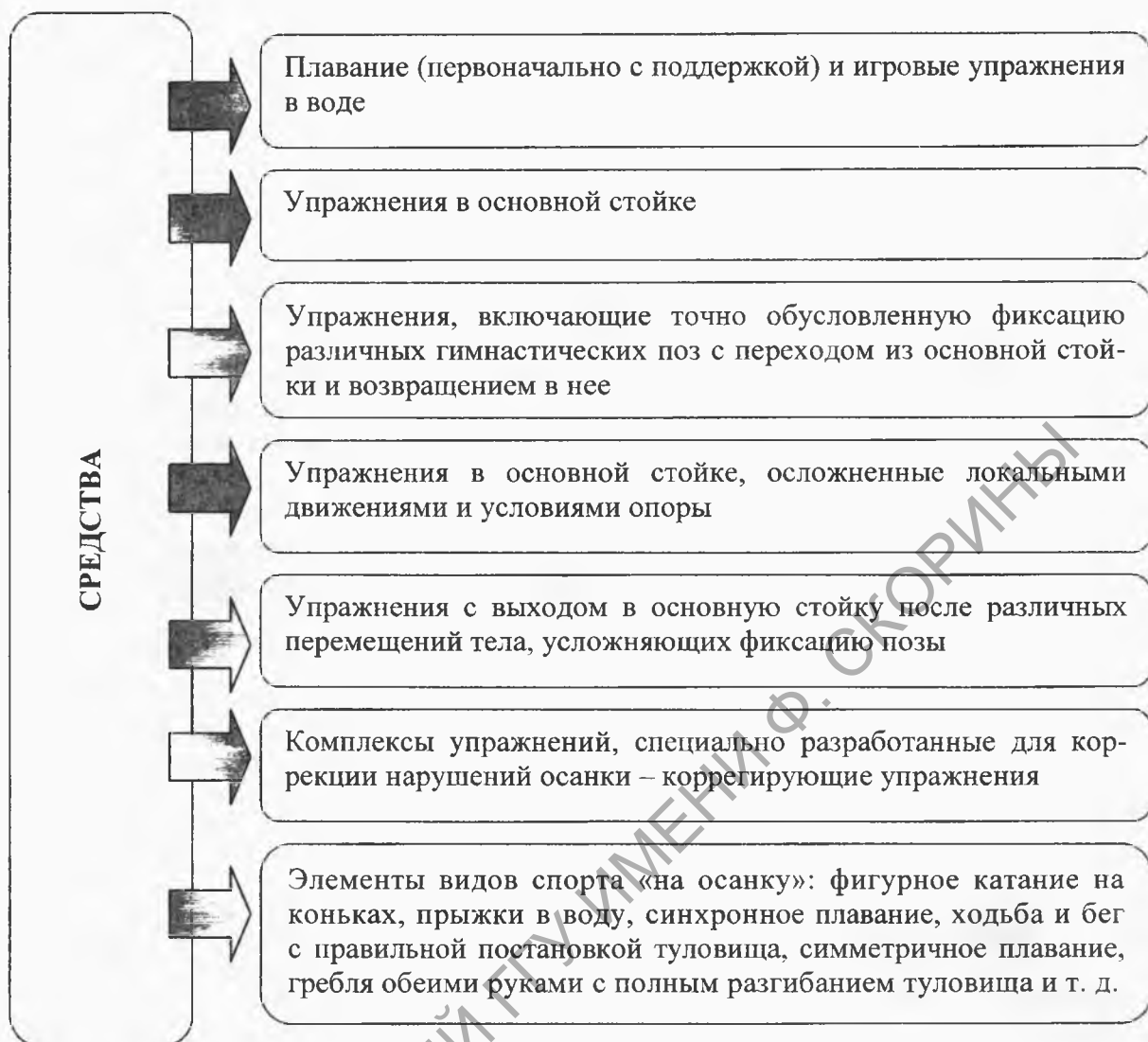


Рисунок 138 – Средства формирования правильной осанки

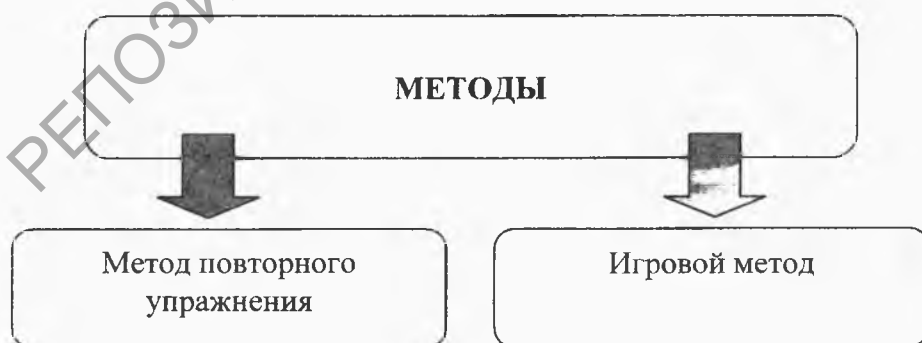


Рисунок 139 – Основные методы формирования правильной осанки



Рисунок 140 – Основы формирования правильной осанки

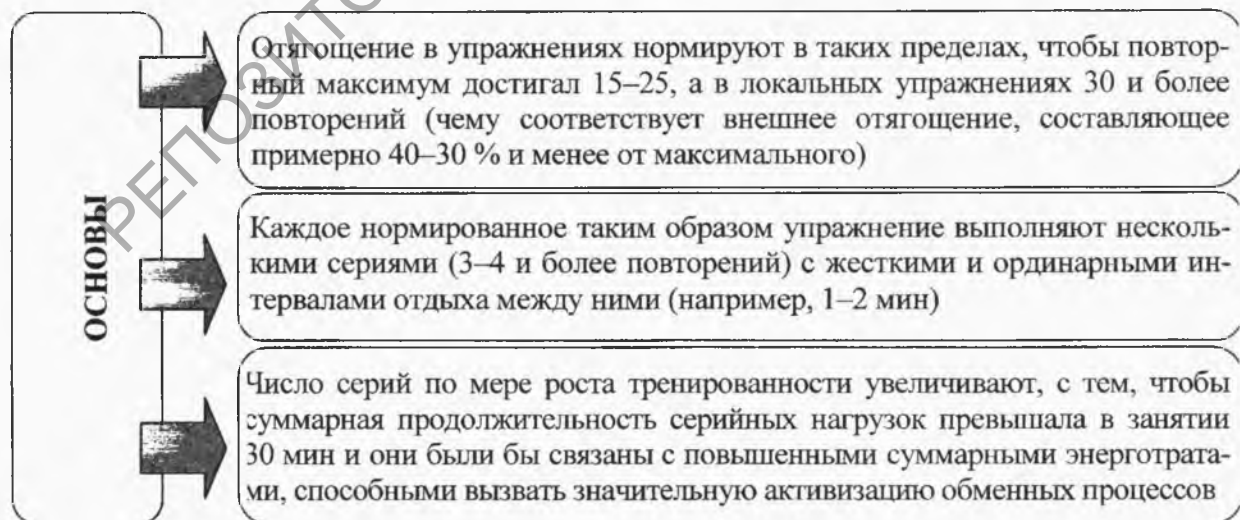


Рисунок 141 – Основы методики уменьшения жировой массы тела в процессе занятий физическими упражнениями

Тема 8

Педагогические тесты как средство диагностики двигательных способностей

Тест – измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека.

Тестирование – процесс испытаний.

Результат тестирования – полученное в итоге измерения числовое значение.

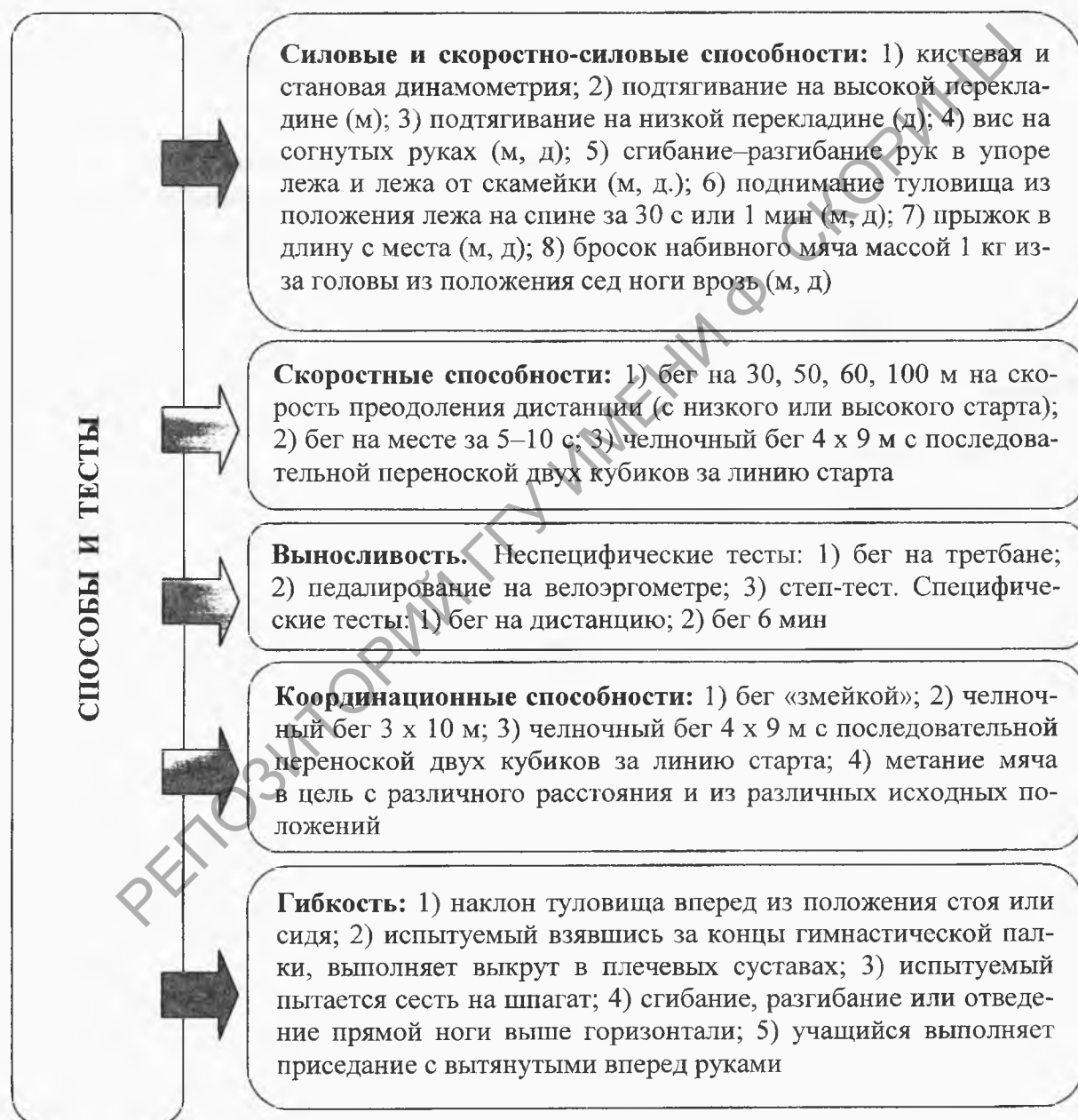


Рисунок 142 – Способы и педагогические тесты, используемые для оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ

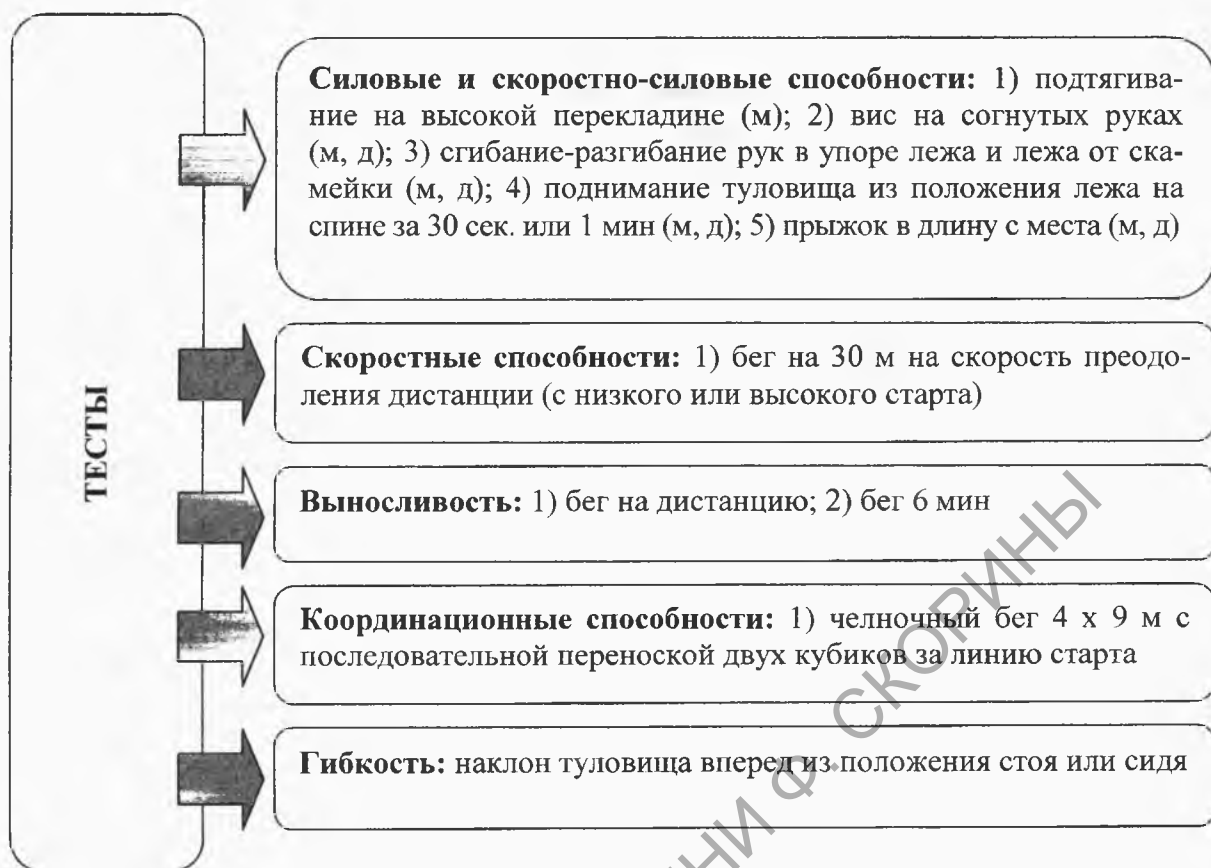


Рисунок 143 – Педагогические тесты, используемые для оценки общей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ

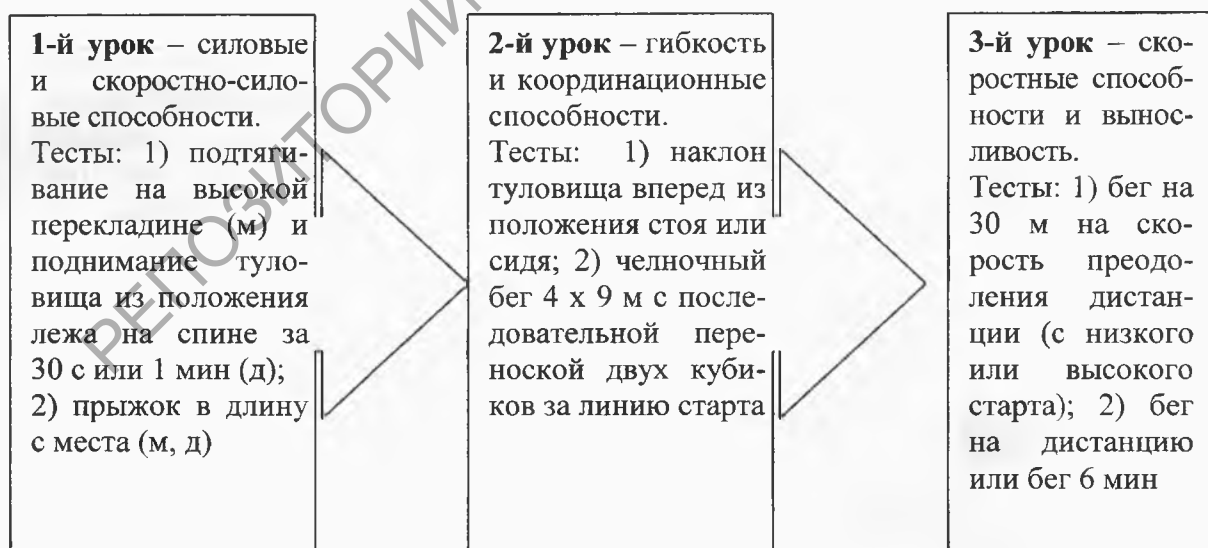


Рисунок 144 – Последовательность проведения тестов для оценки общей физической подготовленности школьников в начале первой и конце четвертой четвертей

В конце первой четверти оценивают изменение уровня развития скоростных (бег 30 м), скоростно-силовых (прыжок в длину с места) качеств и общей выносливости (6-минутный бег)

В конце второй четверти оценивают изменение уровня развития статической, динамической силы и силовой выносливости (вис на согнутых руках, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или подтягивание в висе на перекладине, или поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине), гибкости (наклон вперед, сидя на полу)

В конце третьей четверти оценивают изменение уровня развития координационных способностей (челночный бег 4 x 9 метров), гибкости (наклон вперед, сидя на полу). Если позволяют природные условия или размеры спортивного зала, оценивают уровень общей выносливости (6-минутный бег)

В конце четвертой четверти оценивают изменение уровня всех двигательных способностей (схема 144)

Рисунок 145 – Оценка динамики показателей физической подготовленности школьников по четвертям

Часть 2

Методические основы физического воспитания

Тема 1

Концепция физического воспитания детей и учащейся молодежи

Концепция – система взглядов на что-либо, единый определяющий замысел, классическая, ведущая мысль преобразования объекта из реального (проблемного) состояния в потребностное (беспроблемное).

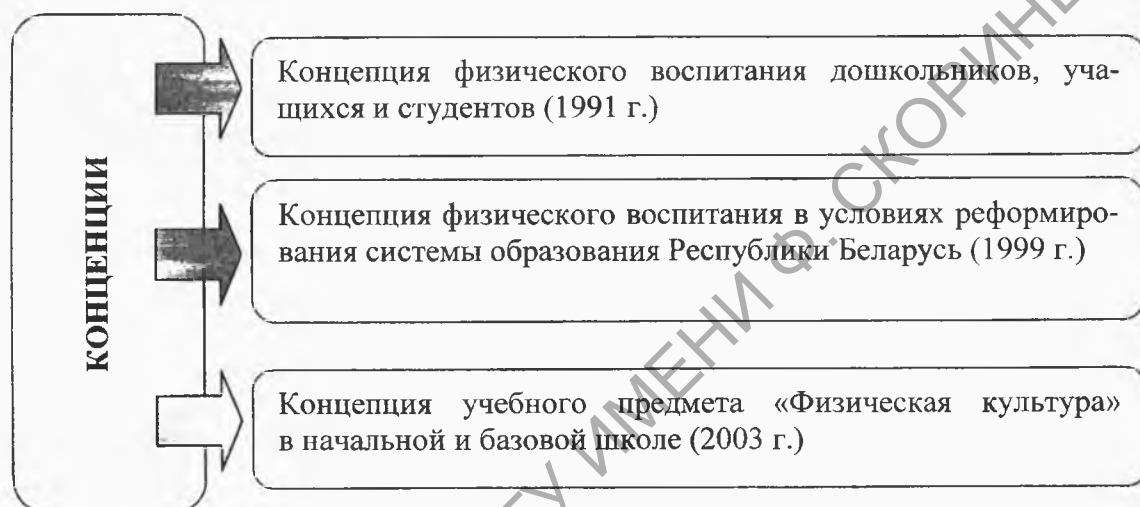


Рисунок 146 – Концепции физического воспитания

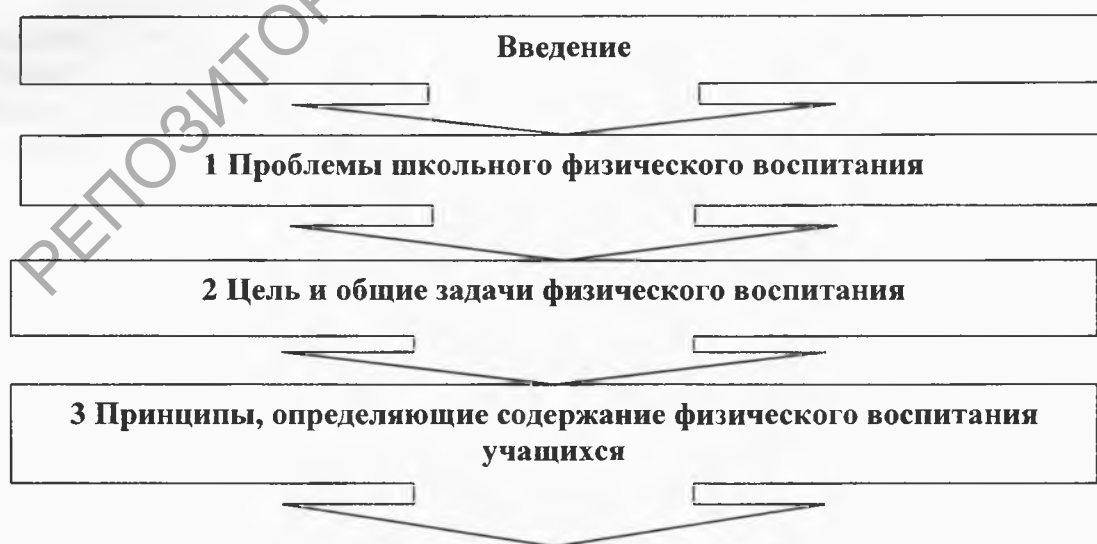


Рисунок 147 – Структура и содержание Концепции физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов (1991 г.)

Окончание рисунка 147 – Структура и содержание Концепции
физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов (1991 г.)

4 Содержание физического воспитания

4.1 Уровень начального практического приобщения к физической культуре (до 6–7 лет). 4.2 Уровень начальной физкультурной грамотности (1–4 классы). 4.3 Уровень базовой физкультурной образованности (5–9 классы). 4.4 Уровень углубленной образованности с прикладной направленностью. 4.5 Уровень зрелой творческой образованности

5 Требования к программам нового поколения

6 Место физического воспитания в учебном плане

7 Повышение эффективности физического воспитания

7.1 Усиление оздоровительной направленности физического воспитания в школе. 7.2 Формирование самостоятельности и активности учащихся на уроках физической культуры. 7.3 Расширение внеурочных и внутришкольных программ. 7.4 Снижение школьного травматизма. 7.5 Компьютеризация учебного процесса по физическому воспитанию

8 Условия успешной реализации концепции физического воспитания

8.1 Развитие материально-технической базы. 8.2 Кадровое обеспечение. 8.3 Научно-методическое обеспечение физического воспитания

9 Структура управления физическим воспитанием учащейся молодежи

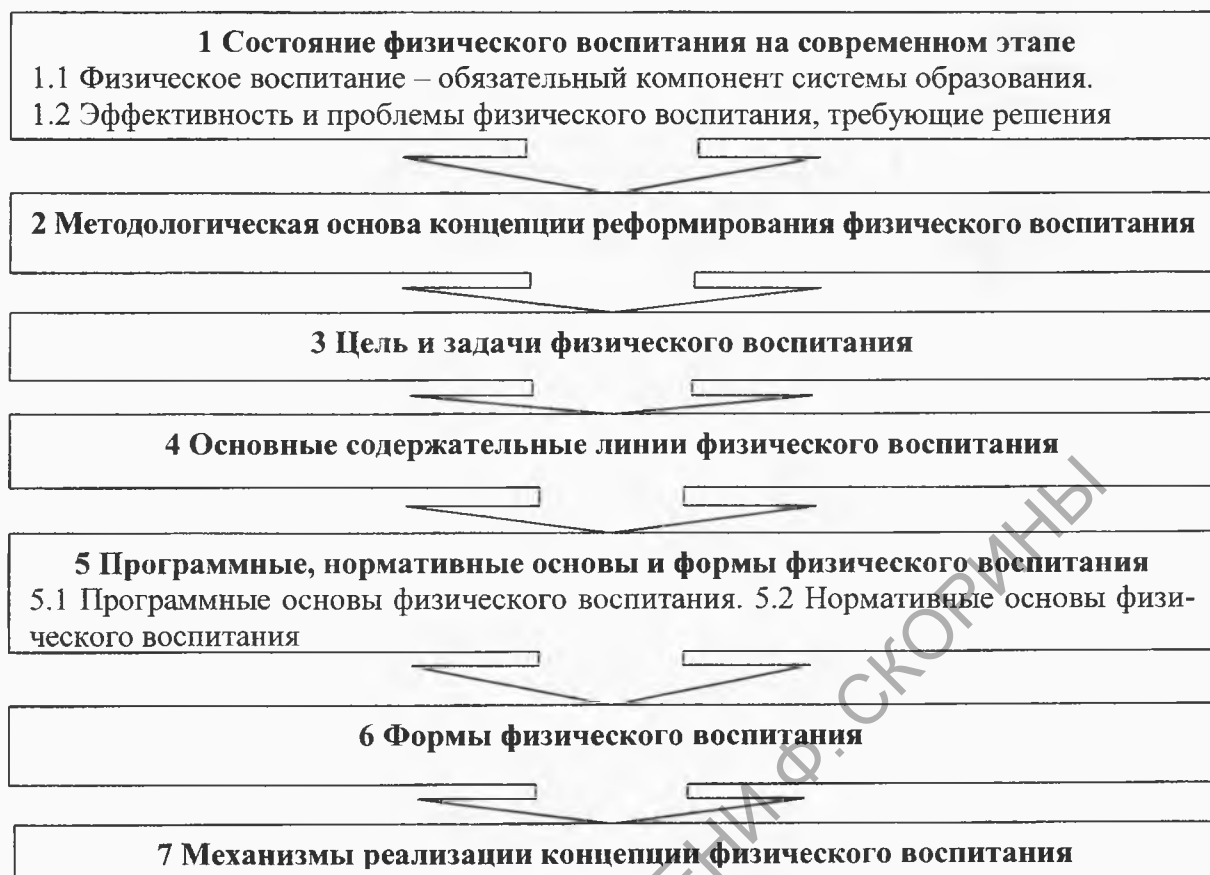


Рисунок 148 – Структура и содержание Концепции физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь (1999 г.)

Тема 2

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

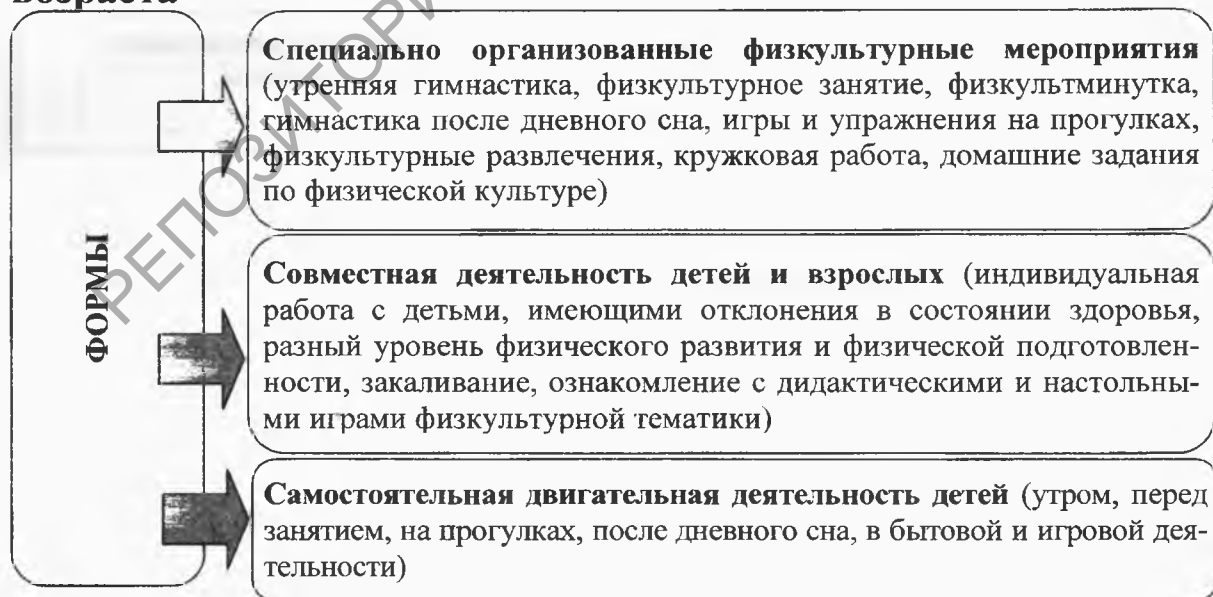


Рисунок 149 – Формы (двигательно-оздоровительный режим) организации занятий физическим воспитанием в детском дошкольном учреждении

РАННИЙ ВОЗРАСТ

1 Физическое развитие 2 Личностное развитие 3 Задачи физического воспитания

4 Двигательно-оздоровительный режим:

4.1 Специально организованные физкультурные мероприятия. 4.2 Совместная деятельность взрослых и детей. 4.3 Самостоятельная двигательная деятельность

5 Основы физкультурных знаний:

5.1 Знания о здоровье, здоровом образе жизни. 5.2 Знания о строении собственного тела. 5.3 Знания о физических упражнениях

6 Двигательные умения и навыки:

6.1 Построения и перестроения

7 Общеразвивающие упражнения:

7.1 Для рук и плечевого пояса. 7.2 Для ног. 7.3 Для туловища

8 Упражнения в основных движениях:

8.1 Ходьба. 8.2 Бег. 8.3 Прыжки. 8.4 Катание, бросание, ловля. 8.5 Ползание, подлезание, лазание. 8.6 Упражнения в равновесии

9 Подвижные игры и игровые упражнения:

9.1 С ходьбой и бегом. 9.2 С ползанием. 9.3 С прыжками. 9.4 Белорусские народные игры

10 Гигиенические умения 11 Закаливание

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

1 Физическое развитие

2 Личностное развитие

3 Задачи физического воспитания

4 Двигательно-оздоровительный режим:

4.1 Специально организованные физкультурные мероприятия. 4.2 Совместная деятельность взрослого и детей. 4.3 Самостоятельная двигательная деятельность

5 Основы физкультурных знаний:

5.1 Знания о здоровье, здоровом образе жизни. 5.2 Знания о строении собственного тела. 5.3 Знания о физических упражнениях

6 Двигательные умения и навыки:

6.1 Построения и перестроения

7 Общеразвивающие упражнения:

7.1 Для рук и плечевого пояса. 7.2 Для ног. 7.3 Для туловища

8 Упражнения в основных движениях:

8.1 Ходьба. 8.2 Бег. 8.3 Прыжки. 8.4 Катание, бросание, ловля. 8.5 Ползание, подлезание, пролезание, лазание. 8.6 Упражнения в равновесии

9 Спортивные упражнения:

9.1 Катание на велосипеде. 9.2 Катание на санках. 9.3 Ходьба на лыжах. 9.4 Плавание

10 Подвижные игры и игровые упражнения:

10.1 С ходьбой и бегом. 10.2 С ползанием и подлезанием. 10.3 С бросанием и ловлей мяча. 10.4 С прыжками. 10.5 Белорусские народные игры

11 Развитие физических качеств:

11.1 Упражнения для развития ловкости. 11.2 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

12 Гигиенические умения 13 Закаливание

Рисунок 150 – Структура и содержание программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста «Физкульт-ура!»

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

1 Физическое развитие

2 Личностное развитие

3 Задачи физического воспитания

4 Двигательно-оздоровительный режим:

4.1 Специально организованные физкультурные мероприятия. 4.2 Совместная деятельность взрослого и детей. 4.3 Самостоятельная двигательная деятельность

5 Основы физкультурных знаний:

5.1 Знания о здоровье, здоровом образе жизни. 5.2 Знания о строении собственного тела. 5.3 Знания о физических упражнениях

6 Двигательные умения и навыки:

6.1 Построения и перестроения

7 Общеразвивающие упражнения:

7.1 Для рук и плечевого пояса. 7.2 Для ног. 7.3 Для туловища

8 Упражнения в основных движениях:

8.1 Ходьба. 8.2 Бег. 8.3 Прыжки. 8.4 Катание, метание, бросание. 8.5 Лазанье. 8.6 Упражнения в равновесии

9 Спортивные упражнения:

9.1 Катание на велосипеде. 9.2 Катание на санках. 9.3 Ходьба на лыжах. 9.4 Плавание

10 Подвижные игры:

10.1 Игры с мячом. 10.2 С подлезанием и лазанием. 10.3 С бросанием и ловлей мяча. 10.4 С прыжками. 10.5 Белорусские народные игры

11 Развитие физических качеств:

11.1 Упражнения для развития ловкости. 11.2 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. 11.3 Упражнения для развития выносливости

12 Гигиенические умения

13 Закаливание

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

1 Физическое развитие

2 Личностное развитие

3 Задачи физического воспитания

4 Двигательно-оздоровительный режим:

4.1 Специально организованные физкультурные мероприятия. 4.2 Совместная деятельность взрослого и детей. 4.3 Самостоятельная двигательная деятельность

5 Основы физкультурных знаний:

5.1 Знания о здоровье, здоровом образе жизни. 5.2 Знания о строении собственного тела. 5.3 Знания о физических упражнениях

6 Двигательные умения и навыки:

6.1 Построения и перестроения

7 Общеразвивающие упражнения:

7.1 Для рук и плечевого пояса. 7.2 Для ног. 7.3 Для туловища

8 Упражнения в основных движениях:

8.1 Ходьба. 8.2 Бег. 8.3 Прыжки. 8.4 Бросание, ловля, метание. 8.5 Ползание, лазание. 8.6 Упражнения в равновесии

9 Спортивные упражнения:

9.1 Катание на велосипеде. 9.2 Катание на роликовых коньках. 9.3 Ходьба на лыжах. 9.4 Катание на санках. 9.5 Скольжение. 9.6 Плавание

10 Спортивные игры:

10.1 Бадминтон. 10.2 «Городки». 10.3 Баскетбол. 10.4 Футбол. 10.5 Хоккей. 10.6 Настольный теннис

11 Подвижные игры:

11.1 С бегом. 11.2 С лазанием. 11.3 С бросанием и ловлей. 11.4 С прыжками. 11.5 Белорусские народные игры

12 Развитие физических качеств:

12.1 Упражнения для развития быстроты. 12.2 Упражнения для развития ловкости. 12.3 Упражнения для развития силовых способностей. 12.4 Упражнения для развития выносливости

13 Гигиенические умения

14 Приемы элементарной помощи при травмах

15 Закаливание

Тема 3

Общая характеристика физического воспитания школьников

Факторы, причины, обстоятельства (названные учителями), которые умаляют сущность школьного физического воспитания (по В. Н. Старченко)

Внешние условия деятельности

- 1 Нет нового научно-методического обеспечения процесса физического воспитания.
- 2 Нет учебников по физической культуре для учащихся и учителей.
- 3 Родители учащихся считают физкультуру необязательным предметом.
- 4 Родители берут учащимся «липовые» медицинские справки, пишут записки с требованием освободить детей от занятий физкультурой.
- 5 Родители не желают покупать детям спортивную форму.
- 6 Родители жалуются администрации на большую нагрузку на уроках физкультуры и требуют ее уменьшить.
- 7 Мало конкретных методик для школьного учителя.
- 8 Методическая служба в районе слабая.
- 9 Родители не интересуются делами школьного физического воспитания детей (и самими детьми).
- 10 Родители не занимаются физическим воспитанием своих детей.
- 11 Очень мало белорусских научно-методических изданий (кроме журнала «Физическая культура и здоровье»).
- 12 Нет методического обеспечения для программы 12-летней школы
- 13 Все говорят про педагогические технологии, а мы про них ничего не знаем.

Внутришкольные условия деятельности

- 1 В школе плохая материальная база (отсутствуют маты, мячи и другой инвентарь и оборудование).
- 2 Нет средств на развитие материально-технической базы школы.
- 3 Одновременно 2–3 класса занимаются в одном спортивном зале.
- 4 Нет условий для физкультурных занятий на улице.
- 5 Администрация практикует замену уроков физкультуры уборкой территории или другими уроками.
- 6 Учителя сами вынуждены заниматься ремонтом оборудования и инвентаря (шьют мячи, сваривают перекладины и т. д.).
- 7 Администрация делает плохое расписание занятий (ставит урок физкультуры первым или последним).

8 Администрация недостаточно компетентна в вопросах физического воспитания.

9 Перед уроком физкультуры дети посещают столовую и едят.

10 Администрация оказывает давление на учителя и требует завышать оценки по физкультуре.

11 Администрация не интересуется качеством уроков физкультуры.

12 Администрация негативно относится к урокам физкультуры (переносит уроки, «сбрасывает» на одного учителя несколько классов).

13 Администрация не считает урок физкультуры важным и значительным.

14 Администрация занимает нейтральную позицию относительно процесса физического воспитания.

15 Администрация не освобождает учащихся для участия в соревнованиях районной спартакиады школьников.

Деятельность учащегося

1 Дети не желают заниматься физкультурой.

2 Дети считают урок физкультуры малозначительным и ненужным.

3 Дети ослаблены и не справляются с физической нагрузкой.

4 Детей не интересует материал школьной программы по физкультуре.

5 Учащиеся не слушают учителя на уроках.

6 Учащиеся мало интересуются собственным здоровьем, имеют вредные привычки.

7 Школьникам негде помыться после уроков физкультуры.

Деятельность учителя

1 В начальных классах физкультуру ведут неспециалисты.

2 У учителей физкультуры низкая заработная плата.

3 У учителей физкультуры низкий социальный статус.

4 У молодых учителей нет стимула для хорошей работы.

5 Физкультурные кадры (в том числе и лучшие) покидают школу.

6 Многие учителя физкультуры работают по-старому и профессионально не развиваются.

7 Учителя физкультуры не желают работать.

8 Низкая профессиональная подготовленность молодых учителей.

Тема 4

Программно-нормативные основы физического воспитания школьников

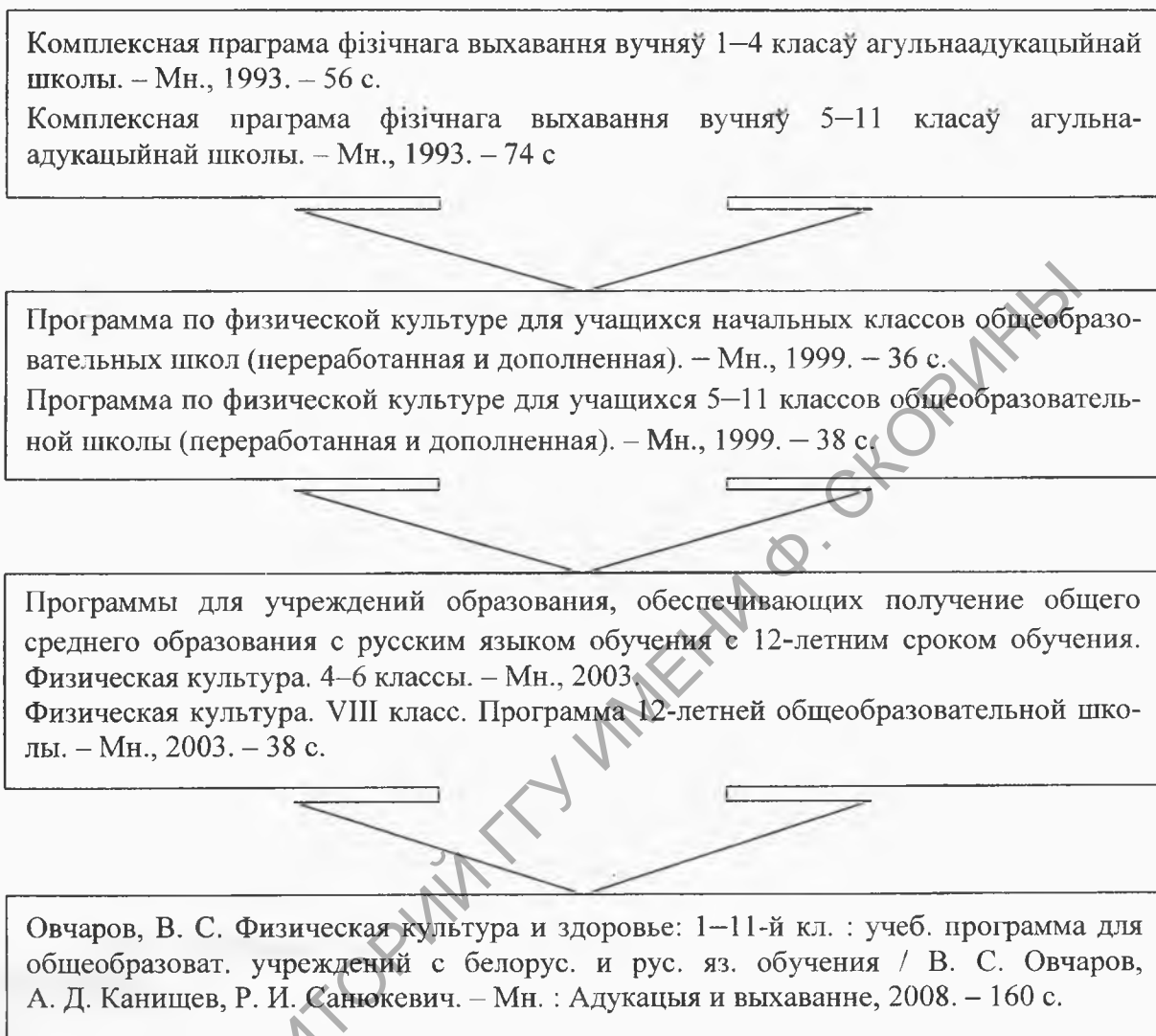


Рисунок 151 – Генезис программ по физическому воспитанию школьников

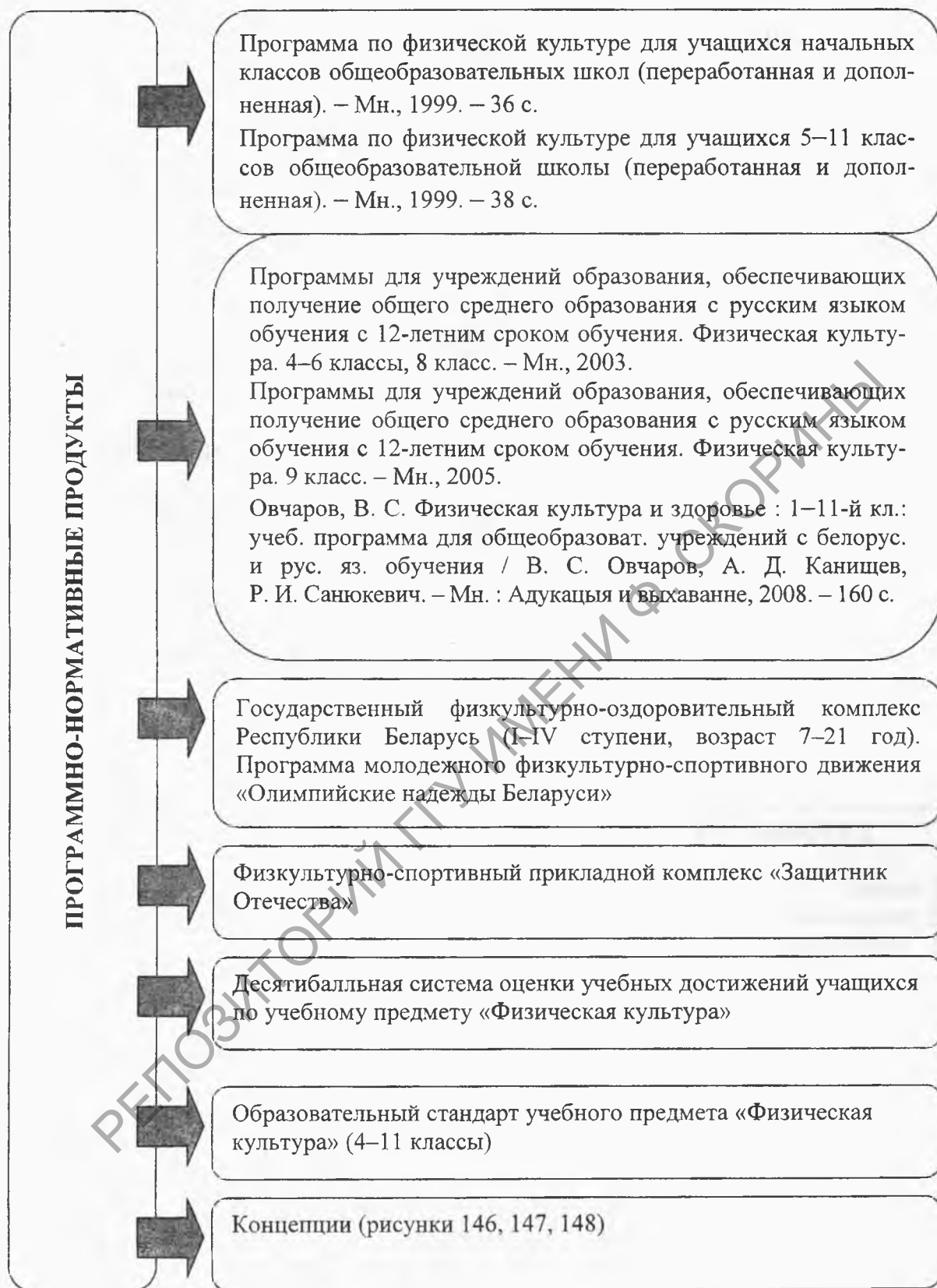


Рисунок 152 – Основные программно-нормативные продукты по физическому воспитанию школьников и реформирование системы образования Республики Беларусь

1 КОНЦЕПЦИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- 1.1 Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» в системе основного образования.
- 1.2 Основные идеи отбора и структурирования учебного материала учебного предмета «Физическая культура и здоровье».
- 1.3 Уровни изучения и направления профильной дифференциации учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в 4–9 классах.
- 1.4 Уровни изучения и направления профильной дифференциации учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в 10–11 классах.
- 1.5 Иерархии целей и задач учебного предмета «Физическая культура и здоровье».
- 1.6 Цель, задачи освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в основной школе на базовом уровне.
- 1.7 Цель, задачи, условия освоения на повышенном уровне учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в основной школе.
- 1.8 Цель и задачи освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на базовом уровне в средней школе.
- 1.9 Цель, задачи, условия освоения на повышенном уровне учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в средней школе.
- 1.10 Цели и задачи направлений дифференциации содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на базовом и повышенном уровнях в средней школе.
- 1.11 Цель, задачи, условия освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на углубленном уровне

2 УРОВНИ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В БАЗОВОЙ ШКОЛЕ

- 2.1 Знания.
- 2.2 Двигательные умения, навыки, способы деятельности.
- 2.3 Физическая подготовка

3 ТРЕБОВАНИЯ К ОКОНЧИВАЮЩИМ БАЗОВУЮ ШКОЛУ

- 3.1 Требования к знаниям.
- 3.2 Требования к способам деятельности.
- 3.3 Требования к освоению двигательных умений, навыков, видов спорта.
- 3.4 Требования к физической подготовленности.
- 3.5 Спортивные требования

Рисунок 153 – Структура и содержание Образовательного стандарта учебного предмета «Физическая культура» (4–11 классы)

Окончание рисунка 153 – Структура и содержание
образовательного стандарта учебного предмета «Физическая культура»
(4–11 классы)

4 УРОВНИ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

- 4.1 Знания.
- 4.2 Базовые двигательные умения, навыки и способы деятельности.
- 4.3 Знания, средства, способы деятельности, умения, навыки изучаемого вида спорта.
- 4.4 Физкультурно-оздоровительные системы, средства, способы деятельности, методика применения.
- 4.5 Развитие физических качеств

5 ТРЕБОВАНИЯ К ОКОНЧИВАЮЩИМ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

- 5.1 Требования к знаниям.
- 5.2 Требования к методическим умениям и навыкам.
- 5.3 Требования к двигательным умениям, навыкам и способам деятельности.
- 5.4 Требования к освоению изучаемого на повышенном уровне вида спорта.
- 5.5 Требования к изучению на повышенном уровне физкультурно-оздоровительных систем.
- 5.6 Требования к развитию физических качеств.
- 5.7 Требования к общей физической подготовленности.
- 5.8 Спортивные требования

6 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

- 6.1 Контроль знаний.
- 6.2 Контроль двигательных умений, навыков, способов деятельности.
- 6.3 Контроль физической подготовленности.
- 6.4 Текущий поурочный и тематический контроль.
- 6.5 Периодический контроль.
- 6.6 Итоговый контроль

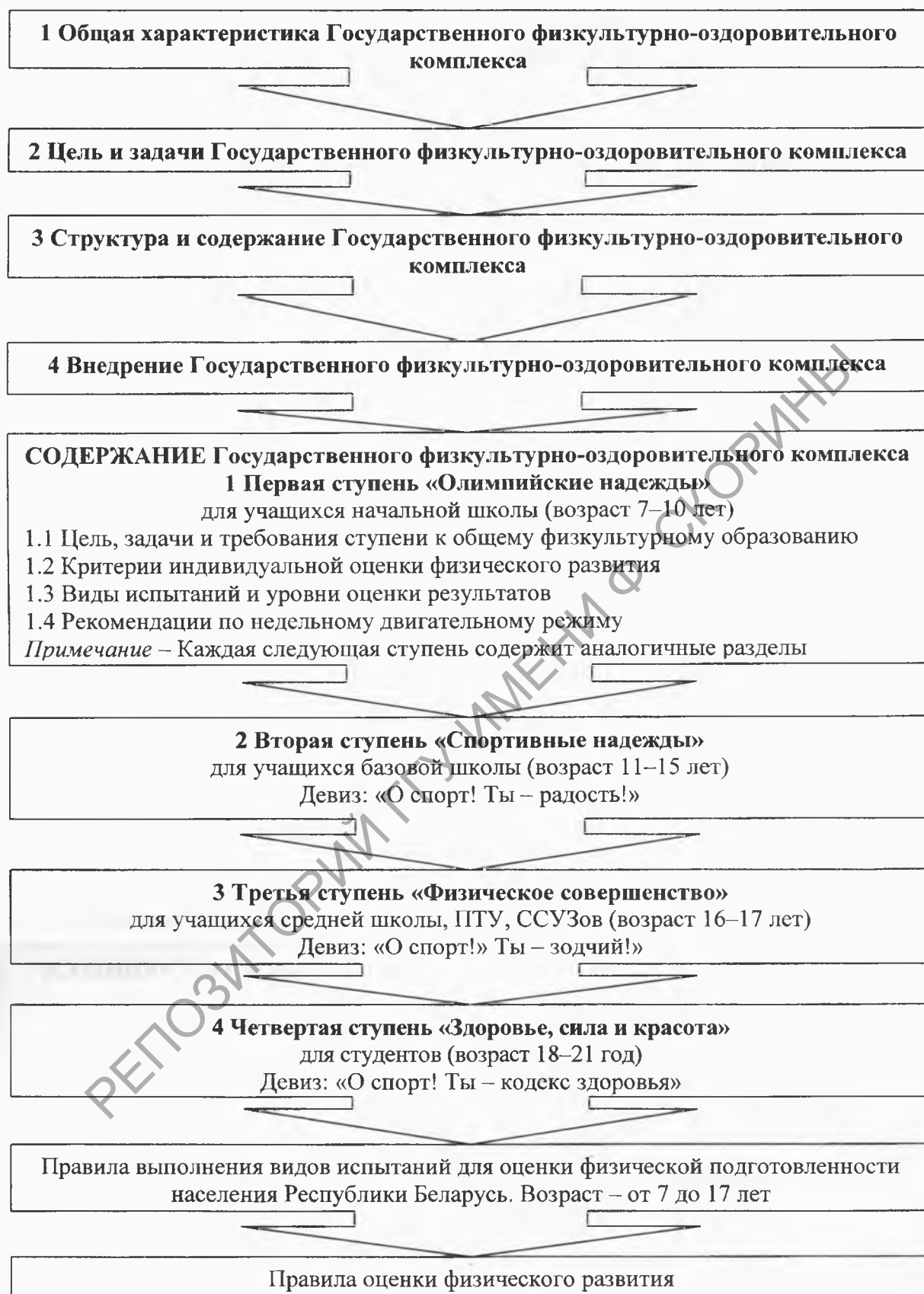


Рисунок 154 – Структура и содержание Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (I–IV ступени, возраст 7–21 год)



Рисунок 155 – Структура и содержание Программы молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси»

Тема 5

Формы организации физического воспитания школьников

Формы физического воспитания – способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. [10, с. 143].

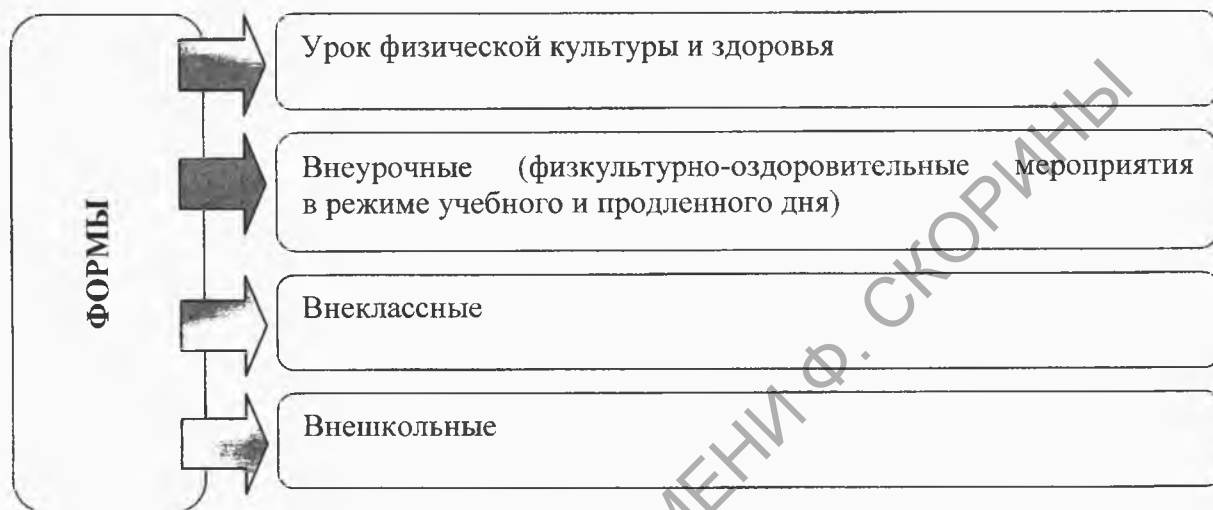


Рисунок 156 – Формы физического воспитания школьников

Тема 6

Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе

Урок физической культуры и здоровья – основная форма физического воспитания школьников, имеющая определенные признаки

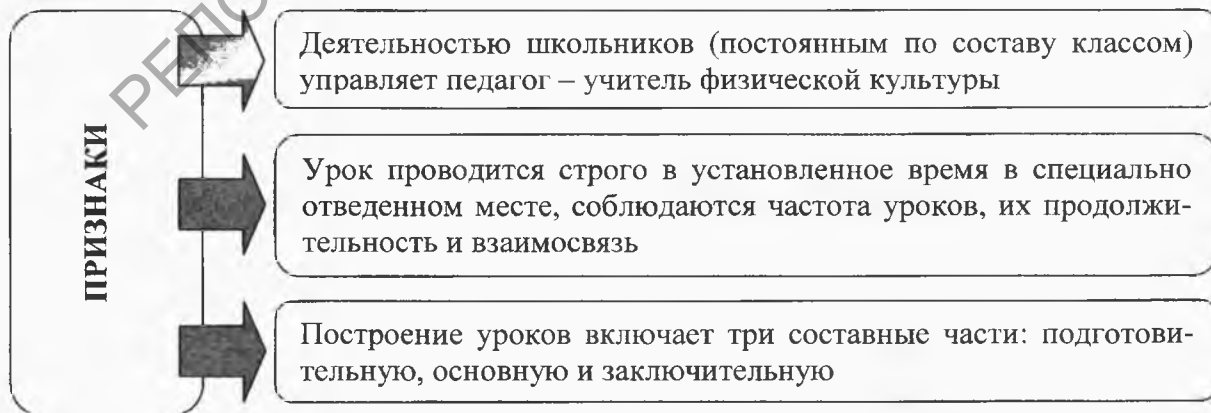


Рисунок 157 – Признаки урока физической культуры и здоровья (урочной формы организации занятий)



Рисунок 158 – Структура урока физической культуры и здоровья

Таблица 20 – Последовательность решения задач урока (по А. А. Гужаловскому)

Части урока	Задачи частей урока	Содержание и последовательность упражнений
Подготовительная – 5–12 минут	1 Организация учащихся. 2 Функциональная подготовка организма. 3 Обучение строевым упражнениям	Упражнения на внимание. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Скоростные упражнения
Основная – 25–30 минут	1 Формирование физкультурных знаний. 2 Обучение двигательным умениям и навыкам. 3 Развитие физических качеств	Обучение упражнениям, требующих проявления: – быстроты; – силы; – выносливости. Скоростно-силовые упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений, связанных с проявлением: – быстроты; – силы; – выносливости. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость
Заключительная – 2–5 минут	1 Окончание урока. 2 Создание условий для последующих уроков. 3 Домашнее задание	Реабилитационные упражнения на: – дыхание; – расслабление. Упражнения на внимание

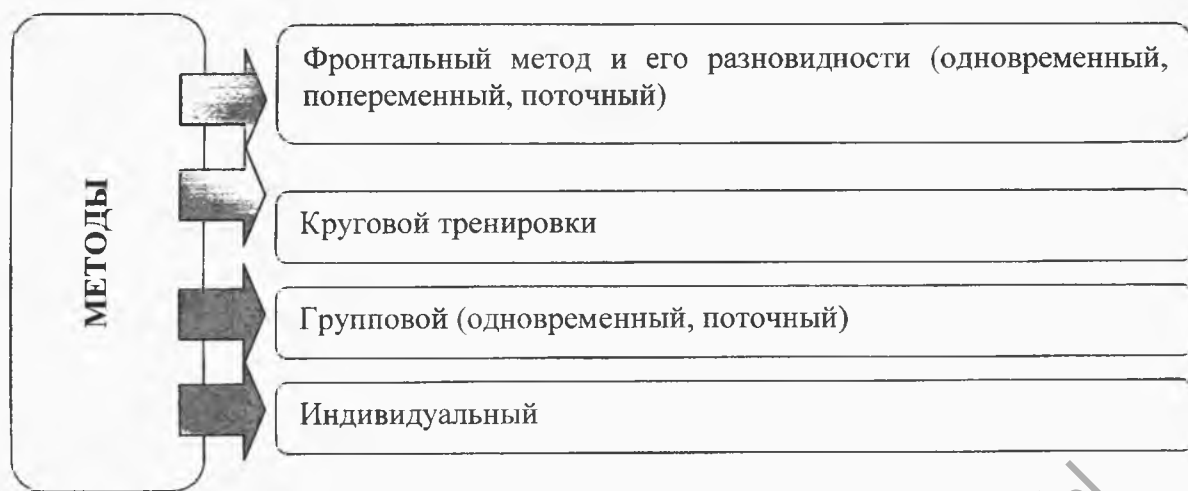


Рисунок 159 – Методы организации деятельности учащихся на уроке



Рисунок 160 – Типы и виды уроков физической культуры и здоровья

1 ЭТАП – ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

Цель этапа: определение оптимального варианта содержания и построения урока.

Содержание: 1) уточнение сформулированных в четвертном плане учебно-воспитательных и оздоровительных задач; 2) разработка содержания урока с учетом результатов предыдущих занятий; 3) определение системы учебных заданий и дозировки упражнений; 4) выбор методов и методических приемов, адекватных задачам и содержанию урока; 5) определение способов обратной связи (опрос, проверка выполнения и т. п.) на любом их этапов урока, критериев оценки качества работы; 6) определение способов и направлений передвижений в зале (на учебной площадке); 7) подбор дидактического материала (наглядных пособий и т. п.), инвентаря и оборудования, определение места и методики их использования в уроке; 8) распределение учебного времени между конкретными видами деятельности учителя и учащихся; 9) определение рациональной структуры урока, последовательности действий учителя; 10) разработка содержания домашних заданий

2 ЭТАП – ПРАКТИЧЕСКИЙ

Цель этапа: подготовка мест выполнения учебных заданий.

Содержание: 1) практические действия по оформлению мест выполнения учебных заданий; 2) определение зон расположения инвентаря и оборудования; 3) расстановка снарядов; 4) проверка технической исправности снарядов и мелкого инвентаря; 5) проверка мест приземления в секторах для прыжков, состояния матов, беговых дорожек и покрытия игровых площадок; 6) проверка прочности крепления гимнастических снарядов

Рисунок 161 – Подготовка учителя к уроку

1 Изучение специальной методической литературы (пособий, монографий, журнальных статей) по теме урока с целью использования достижений педагогической науки и практики

2 Написание план-конспекта урока

3 Личная двигательная подготовка (пробное выполнение необходимых физических упражнений, приемов страховки и помощи)

4 Речевая подготовка (самопроверка в интонациях и расставлении смысловых акцентов в произношении команд, подсчете, описании правил игры, изложении рассказа или беседы и т. д.)

Рисунок 162 – Подготовка учителя к уроку

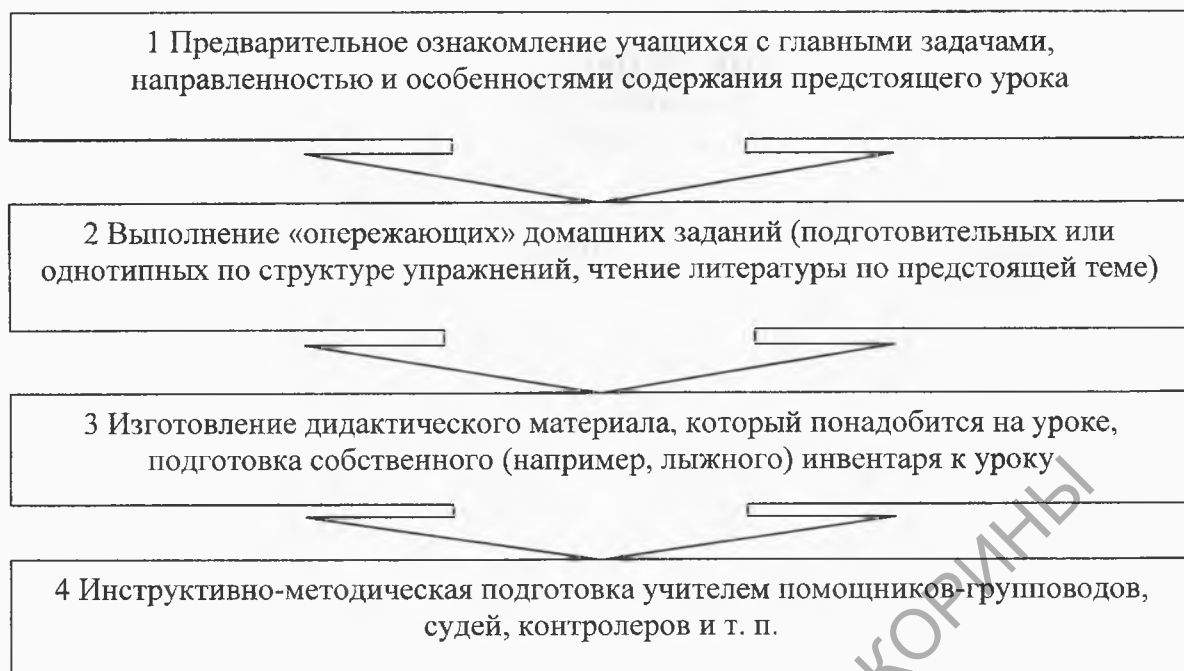


Рисунок 163 – Подготовка учащихся к уроку

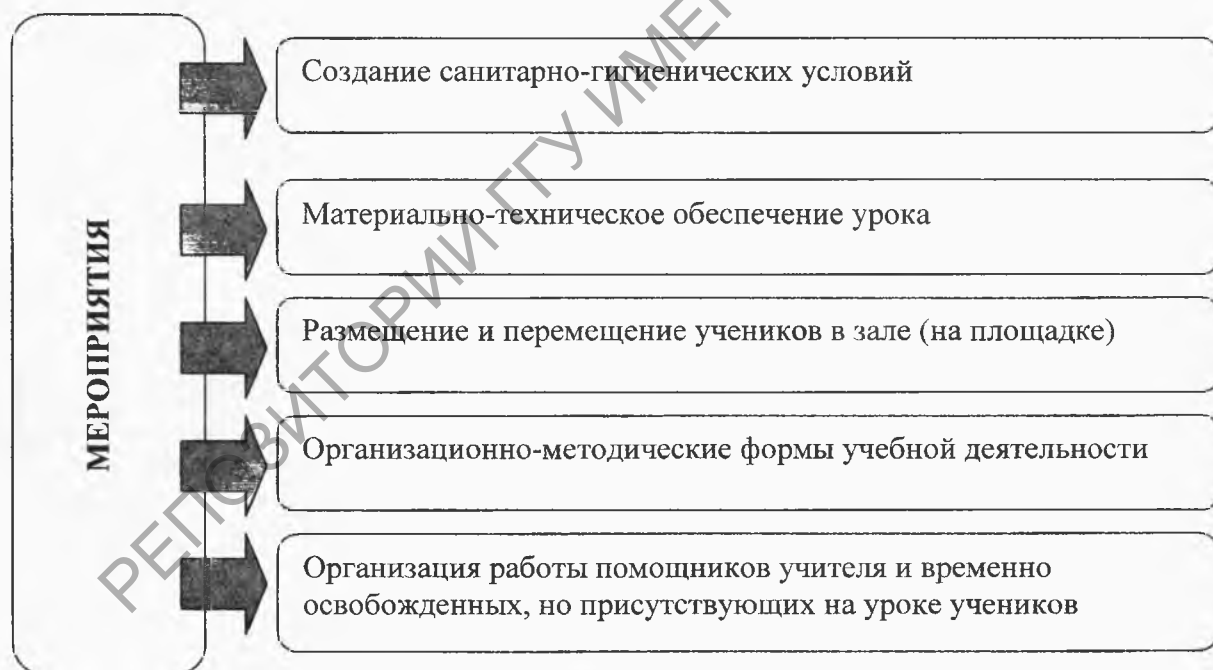


Рисунок 164 – Организационное (организационные мероприятия) обеспечение урока

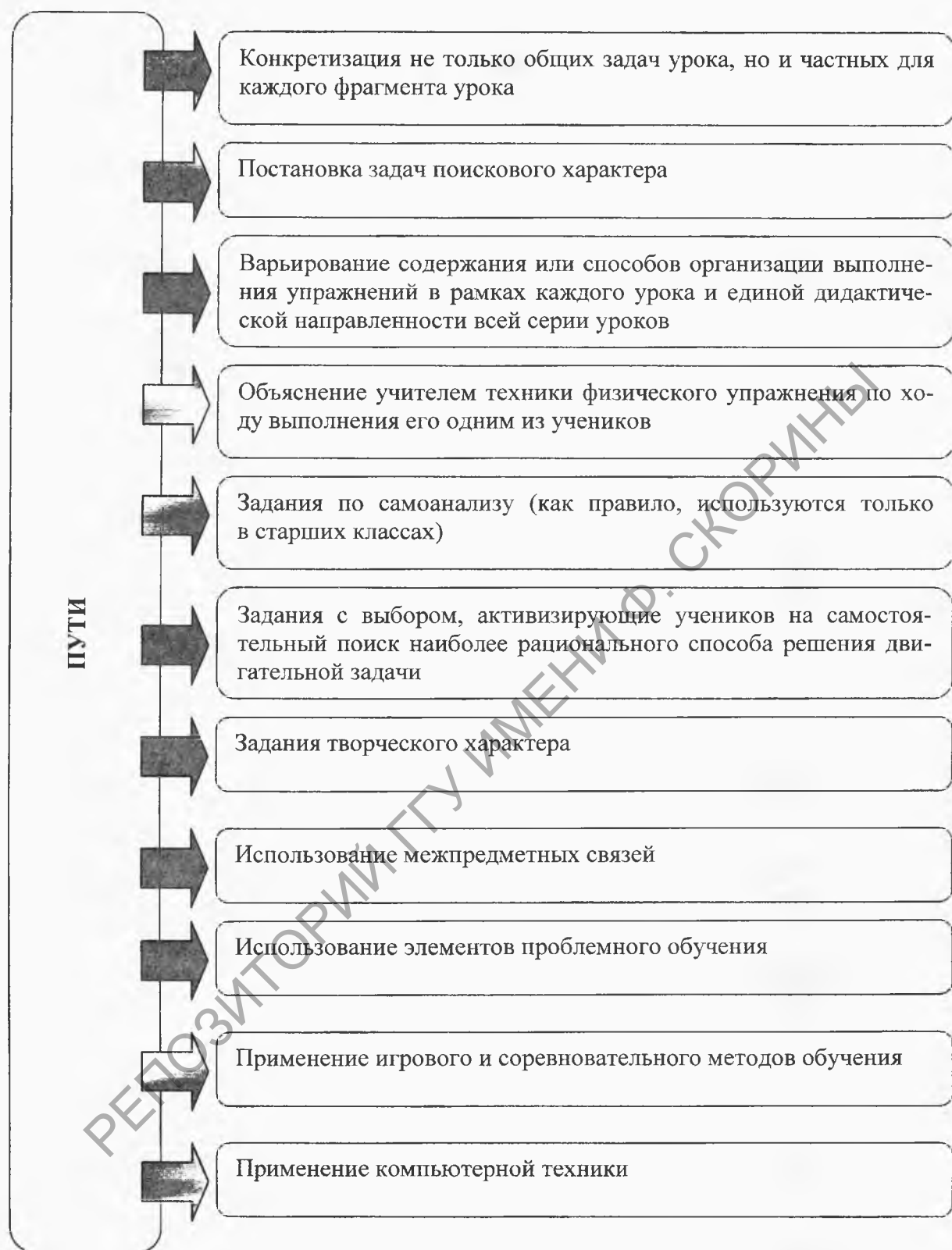


Рисунок 165 – Пути активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры и здоровья

Тема 7

Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе

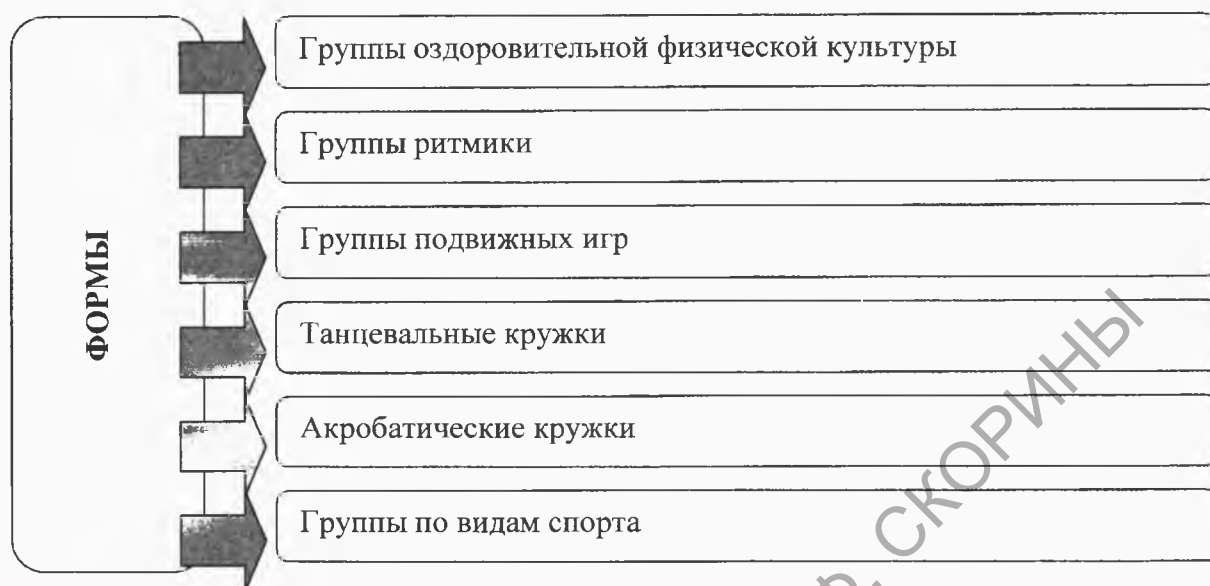


Рисунок 166 – Формы организации внеклассной работы по физическому воспитанию в школе для учащихся 1–4 классов

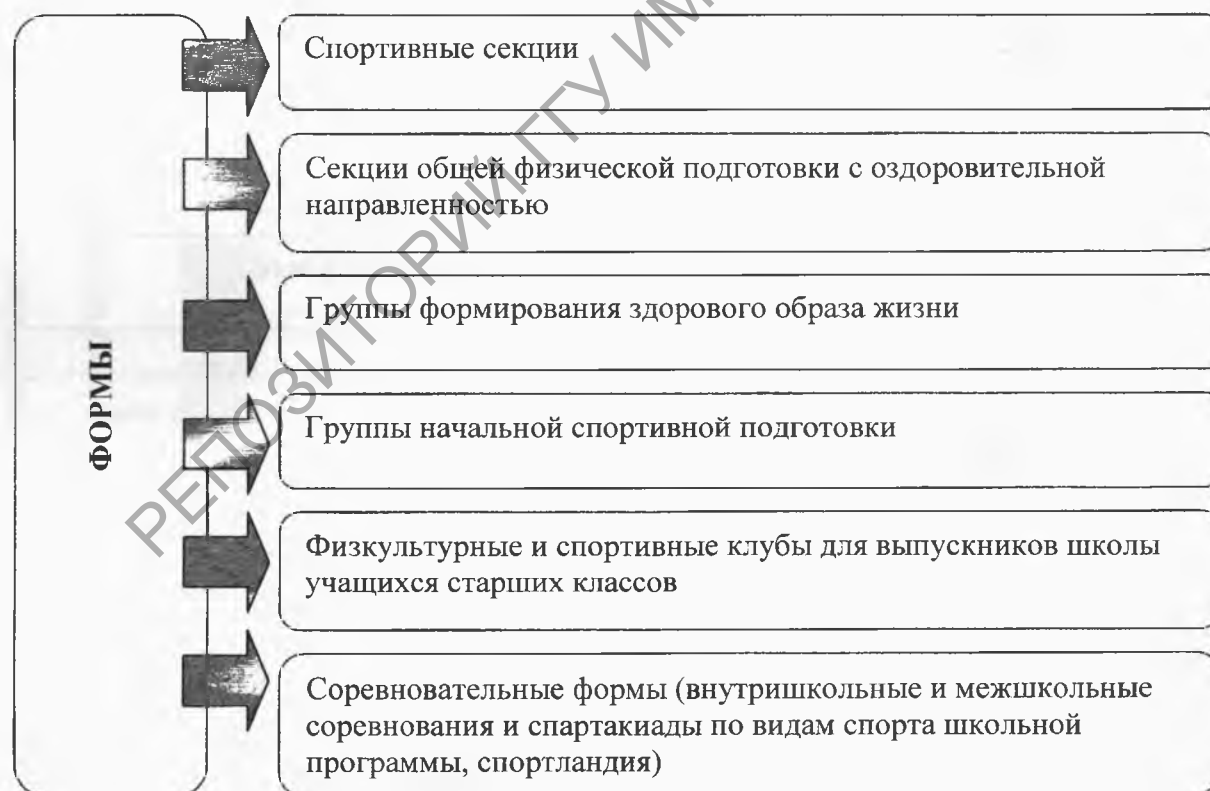


Рисунок 167 – Формы организации внеклассной работы по физическому воспитанию в школе для учащихся 5–11 классов

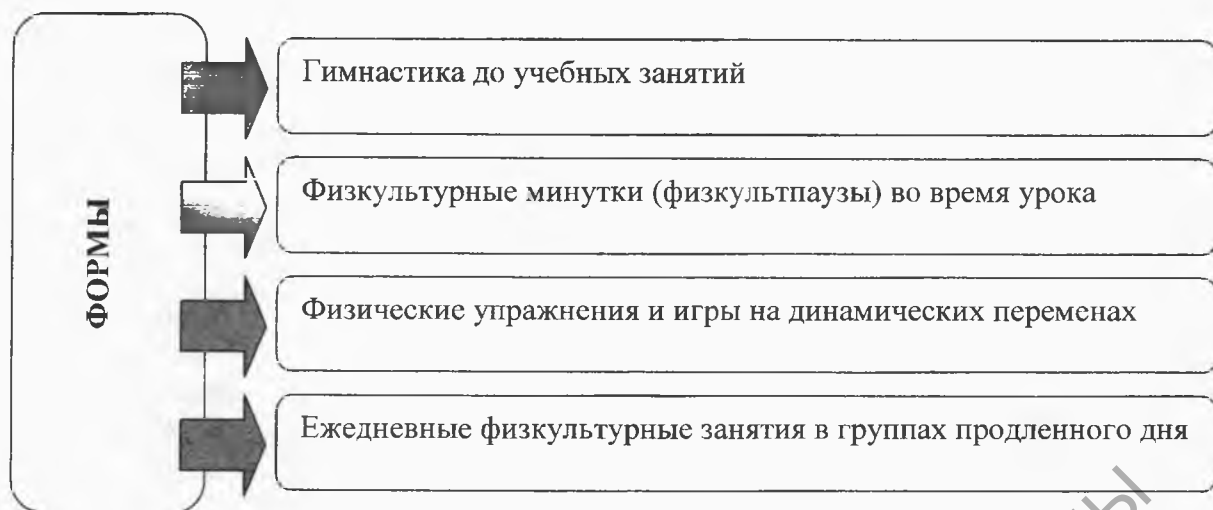


Рисунок 168 – Физкультурно-оздоровительные мероприятия (формы) в режиме учебного и продленного дня

Тема 8

Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся

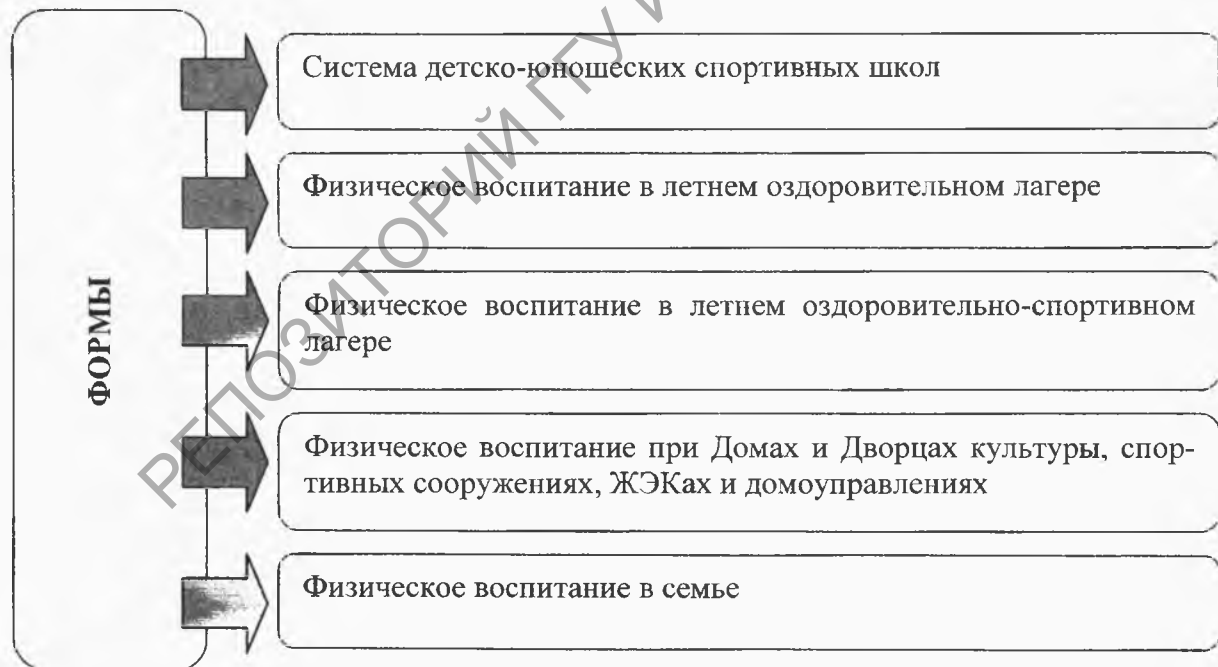


Рисунок 169 – Основные формы осуществления внешкольной работы по физическому воспитанию школьников

Тема 9

Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе

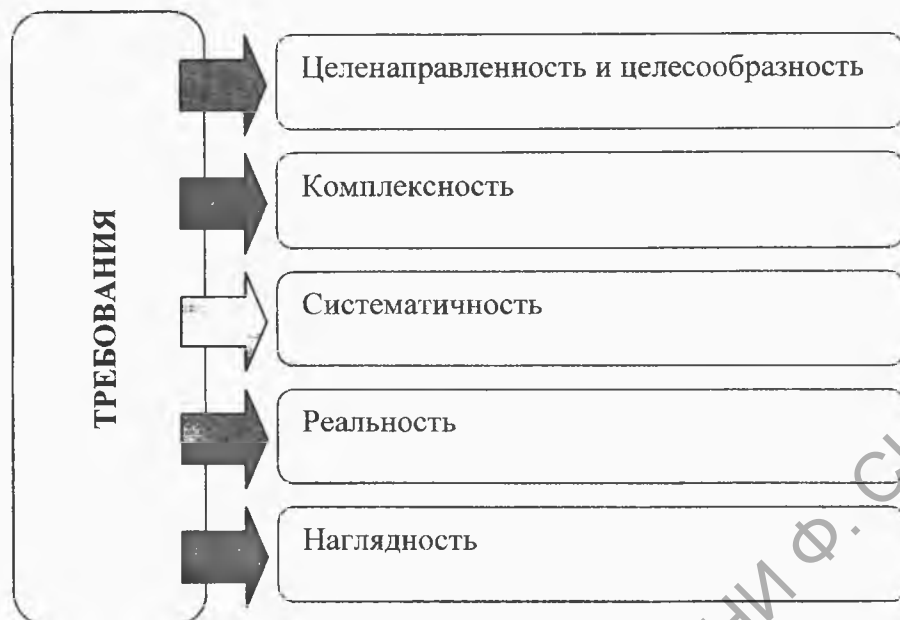


Рисунок 170 – Требования, предъявляемые к планированию

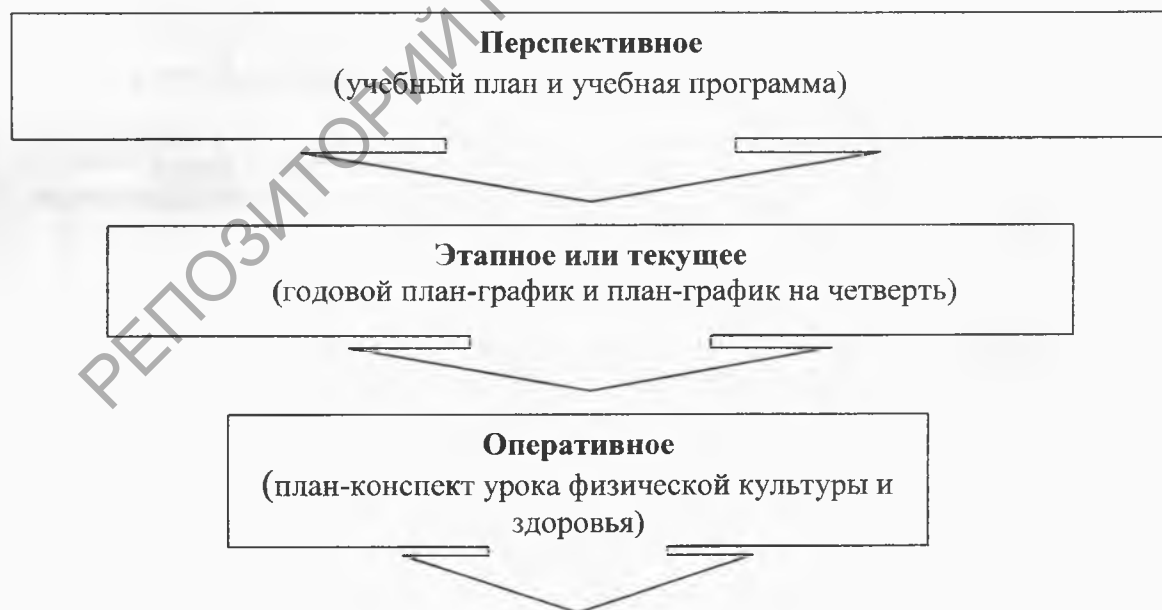


Рисунок 171 – Виды и документы планирования

Алгоритм 1 – Методика проектирования годового плана-графика распределения основных средств физического воспитания

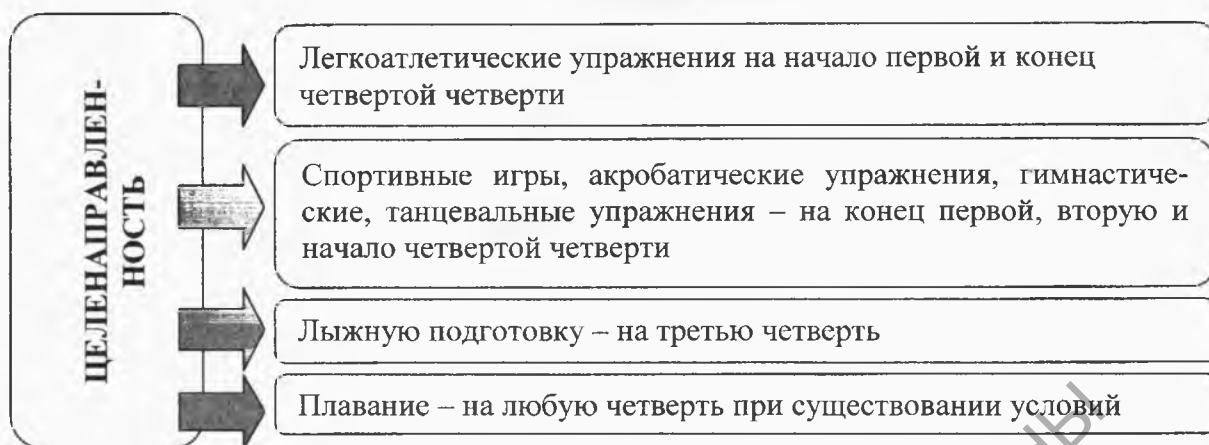
Подготовить графическую форму плана-графика

Основные средства физического воспитания	Кол -во уроков	Уроки учебного года															
		1 четверть				2 четверть				3 четверть				4 четверть			
		1	2	**	18	19	20	**	32	33	34	**	52	53	54	**	68
Легкая атлетика																	
Спортивные игры																	
Гимнастика																	
Плавание																	
Лыжная подготовка																	
Места проведения:																	
– спортивный зал;																	
– стадион;																	
– бассейн;																	
– рекреация																	

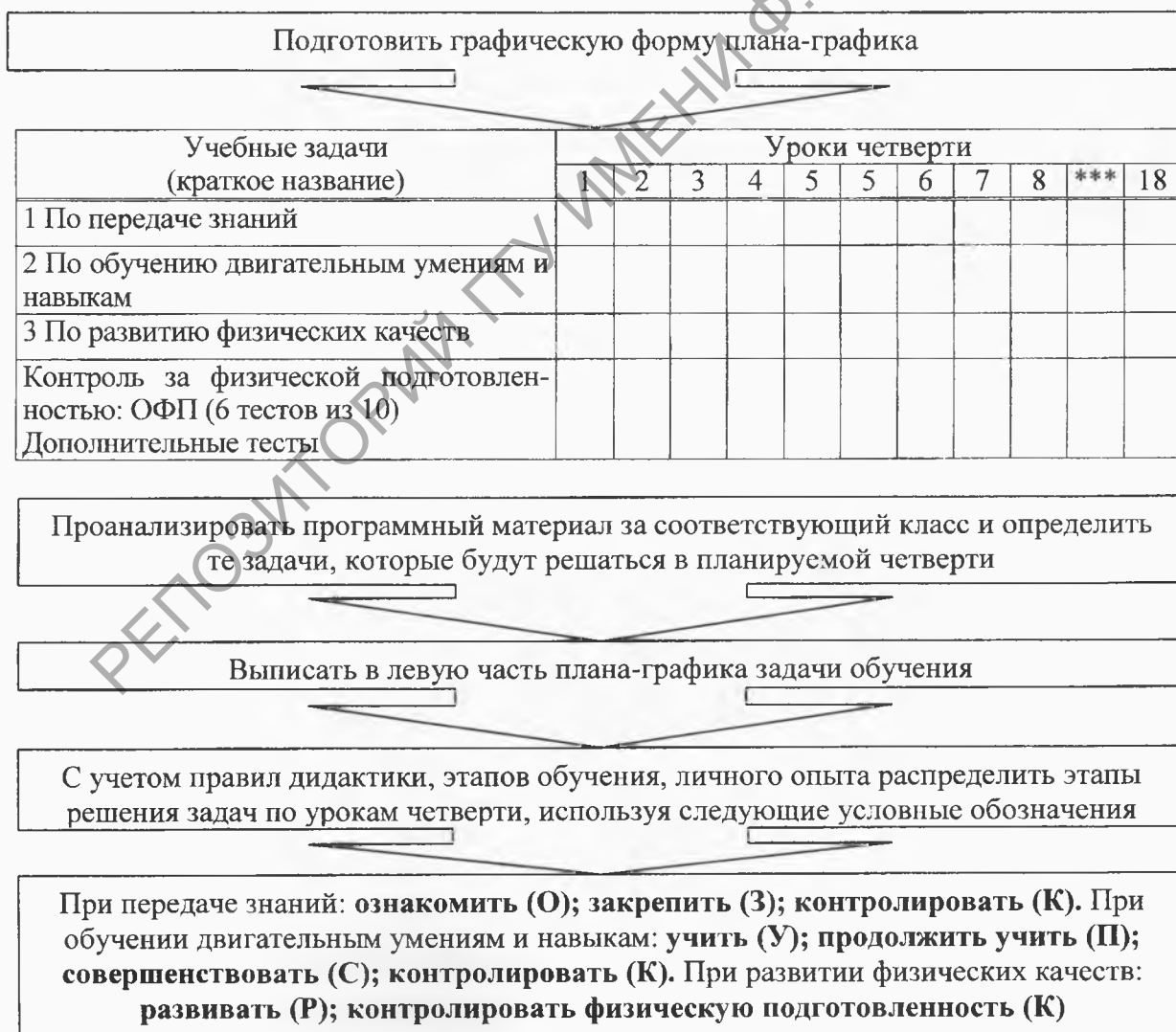
Проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана-графика основные средства физического воспитания

С учетом существующих спортсооружений школы выписать возможные места проведения уроков

Творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности спортсооружений, в правой части плана-графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков



Алгоритм 2 – Методика проектирования поурочного плана-графика распределения учебных задач на четверть



Алгоритм 3 – Методика проектирования и написания плана-конспекта урока физической культуры и здоровья

Подготовить бланк конспекта (можно писать в тетради)

План-конспект

урока физической культуры и здоровья в _____ классе от « ____ » «20__» г.

Задачи урока:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Место проведения _____ Инвентарь _____

Части урока	Содержание (учебные задания)	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			
Конспект выполнил:			

Из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока

Уточнить в годовом плане-графике основные средства физического воспитания и место проведения урока

Исходя из задач урока и условий его проведения, подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока

Уточнить дозировку, зафиксировать организационно-методические указания (ОМУ)

Таблица 21 – Подбор физических упражнений (соотношение развиваемых физических качеств) на уроке (по А. А. Гужаловскому)

Основное физическое качество, которое развивается на уроке	Планируемое физическое качество	
	Перед основной	После основной
Быстрота		Все качества, кроме ловкости
Ловкость	Быстрота	Все качества, кроме быстроты
Быстрая сила	Быстрота и ловкость	Сила, все виды выносливости, гибкость
Сила	Быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества	Общая выносливость, гибкость
Силовая выносливость	То же	Гибкость
Общая выносливость	Все качества, кроме силовой выносливости	Гибкость
Гибкость	Все качества	

Тема 10

Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок [10, с. 154].

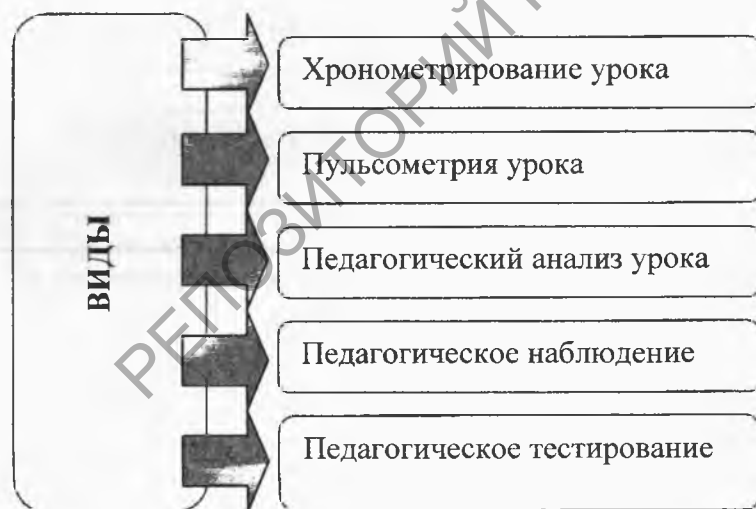


Рисунок 172 – Виды педагогического контроля

Хронометрирование – точный учет и оценка (определение моторной и общей плотности урока) расхода времени на различные элементы учебно-воспитательной работы педагога и учащихся на уроке физической культуры и здоровья.



Рисунок 173 – Наблюдаемые при хронометрировании виды деятельности педагога и учащихся

Алгоритм 4 – Методика проведения хронометража урока физической культуры и здоровья

- 1 Подготовить графическую форму протокола хронометрирования урока физической культуры и здоровья

Протокол хронометрирования урока физической культуры и здоровья

Урок провел: Петров В. В.

Класс: 11 «А»

Количество отделений: 1 (м), 1 (д).

Ф.И.О. наблюдаемого: Иванов П. П.

Дата: 01.09.2007 г.

Место проведения: спортивный зал

Время начала урока: 8.00.

Ф.И.О. хронометриста: Сидоров А. А.

Задачи урока:

1 Совершенствовать индивидуальную технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

2 Совершенствовать метание малого мяча с места (из-за головы через плечо).

Продолжение алгоритма 4

Части урока	Содержание и виды деятельности	Время окончания деятельности (по показаниям секундомера)	Наблюдаемые компоненты урока					Примечания
			Выполнение физических упражнений	Слушание педагога, наблюдение демонстрации, восприятие и осмысливание воспринимаемого	Оправданные паузы в работе	Вспомогательные действия	Простой по вине учителя	
Подготовительная часть								
МП = (в %)								
Основная часть								
МП = (в %)								
Заключительная часть								
МП = (в %)								
МП урока = (в %)								
ОП урока = (в %)								

2 Находящийся на уроке хронометрист включает секундомер по звонку на урок (выключает после организованного выхода школьников из зала или спортивной площадки) и по скользящей стрелке (цифрам) в протоколе хронометрирования непосредственно на уроке заполняет графы 2 и 3

3 После окончания урока хронометрист заполняет графы 4, 5, 6, 7, 8 путем определения разности времени показаний секундомера, зафиксированных с окончанием предыдущей деятельности, из показаний секундомера, записанных с завершением последующей деятельности учителя или ученика. Затем по вертикали суммируется время отдельных частей и всего урока

4.1 Вычисление моторной плотности отдельных частей и всего урока по формуле:

$$\text{МП} = t_{\text{м}} / t * 100 \%,$$

где МП – моторная плотность урока;

$t_{\text{м}}$ – время, затраченное на выполнение упражнений;

t – общее время работы.

4.2 Вычисление общей (педагогической) плотности урока по формуле:

$$\text{ОП} = t_{\text{п. о.}} / t * 100 \%,$$

где ОП – общая (педагогическая) плотность урока;

$t_{\text{п. о.}}$ – время педагогически оправданное;

t – общее время урока.

Примечание – Моторная плотность урока – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока (или его отдельных частей) [10, с. 233].

Общая (педагогическая плотность) урока – это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока [10, с. 232].

(педагогически оправданное время – это время наблюдаемых 1, 2, 3, 4 видов деятельности педагога и учащихся, схема 178)

Алгоритм 5 – Методика проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья

Пульсометрия урока физической культуры и здоровья – точный учет и оценка пульсовых данных учащегося для оценки соответствия предъявляемой нагрузки его возрасту, полу и физической подготовленности и поставленным задачам на уроке.

1 Подготовить графическую форму протокола пульсометрии урока физической культуры и здоровья

Протокол пульсометрии

урока физической культуры и здоровья в ____ классе СШ ____ г. Гомеля

Задачи урока:

1. _____
2. _____
3. _____

Урок провел: _____ Фамилия ученика: _____

Место проведения: _____ Дата и время проведения: _____

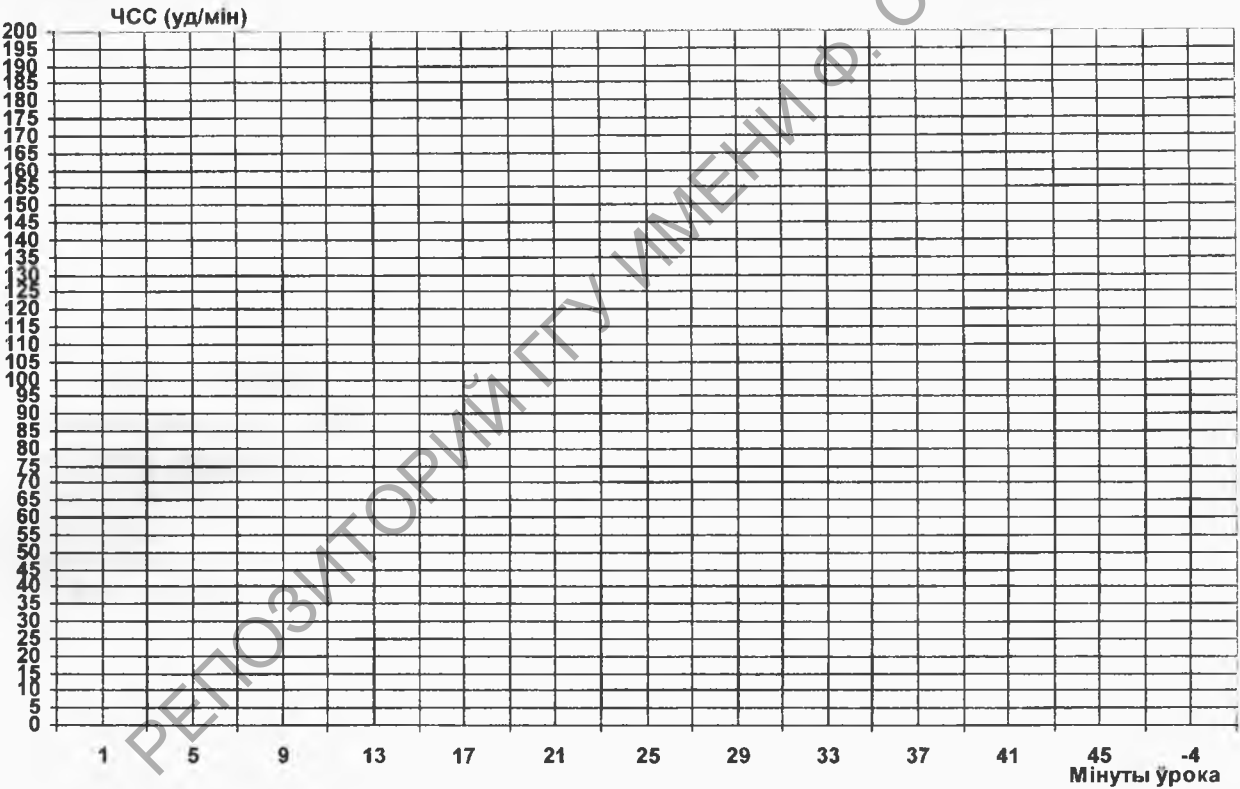
Пульсометрию провел студент-практикант: _____

Продолжение алгоритма 5

Минута урока	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	41	45	-4
ЧСС за 10 с													
ЧСС за 1 мин													

Краткое описание учебных заданий и отдельных упражнений урока:

Минута урока	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	41	45
Части урока	Подготовительная				Основная				Заключительная			
Учебные задания и упражнения урока												



Анализ пульсовой кривой с учетом задач урока и учебных заданий:

Окончание алгоритма 5

Заключение о соответствии нагрузки учебных заданий задачам урока, возрасту, полу и физической подготовленности учеников:

2 Пульсометрист, находясь на уроке, проводит наблюдение за одним из занимающихся (наиболее дисциплинированным, исполнительным и активным учеником). Показатель пульса до урока должен быть обязательно в пределах нормы для возрастной группы. Результаты проб (подсчета количества пульсовых ударов) фиксируются в протоколе. Продолжительность одной пробы – 10 с общепринятым способом на левой руке, тотчас после выполнения школьником упражнения

3 Обработка протокола (проводится после урока). Состоит из: 1) подсчета ударов пульса в одну минуту; 2) графического представления динамики пульса во время урока (чертится график); 3) анализа пульсовой кривой с учетом задач урока и учебных заданий; 4) заключения о соответствии нагрузки учебных заданий задачам урока, возрасту, полу и физической подготовленности учеников

Алгоритм 6 – Анализ урока по физической культуре и здоровью

1 Подготовка к уроку. Санитарно-гигиеническое состояние места занятий, снарядов, инвентаря. Наличие инвентаря в соответствии с количеством учащихся. Готовность учащихся к уроку, их одежда, обувь.

2 Проведение урока. Начало урока: приход учащихся на урок, их готовность к занятию, эстетика внешнего вида, организованность при построении, сдача рапорта. Четкость постановки задач. Подбор упражнений и методических приемов в процессе обучения и мобилизации внимания учащихся в подготовительной части урока. Соответствует ли содержание урока поставленным задачам. Объяснение и качество показа упражнений. Правильность применения терминологии. Умение регулировать нагрузку на уроке для мальчиков и девочек. Взаимосвязь подготовительной части с основной. Реализация основных педагогических принципов обучения. Использование на уроке разнообразных методов организации учащихся. Применение методических приемов для активизации деятельности учащихся. Педагогический контроль. Заключительная часть урока (соответствие упражнений ее задачам). Подведение итогов, оценка деятельности

учащихся на уроке. Домашнее задание (что оригинального внес студент в его содержание). Уход учащихся с урока (организованный или нет).

3 Поведение учащихся. Отношение учащихся друг к другу на уроке. Внимание учащихся, заинтересованность, прилежание, дисциплина. Работа помощников. Оценка классного коллектива (дружный или нет). Поведение на уроке, отношение к учителю.

4 Поведение учителя (практиканта). Как он владеет классом, умеет ли организовать его для работы, вызвать интерес, активность, и какими приемами он этого достигает. Педагогический такт, тон, умение управлять классом. Командный голос, внешний вид, культура речи, показа. Пользуется ли авторитетом у учащихся.

5 Результаты урока. Выполнение задач урока. Качество знаний и умений учащихся, полученных на уроке. Воспитательная, образовательная и оздоровительные стороны урока.

6 Выводы и предложения. Положительные и отрицательные стороны урока. Предложения по усовершенствованию положительных сторон урока и ликвидации отрицательных моментов. Общая оценка.

Проводимое обсуждение уроков должно быть построено по следующей схеме:

- выступление учителя (студента), проводившего урок;
- выступление учителей (студентов), анализирующих урок;
- подведение итогов учителями физкультуры (групповым руководителем);
- ответ учителя (студента), проводившего урок, на сделанные ему замечания.

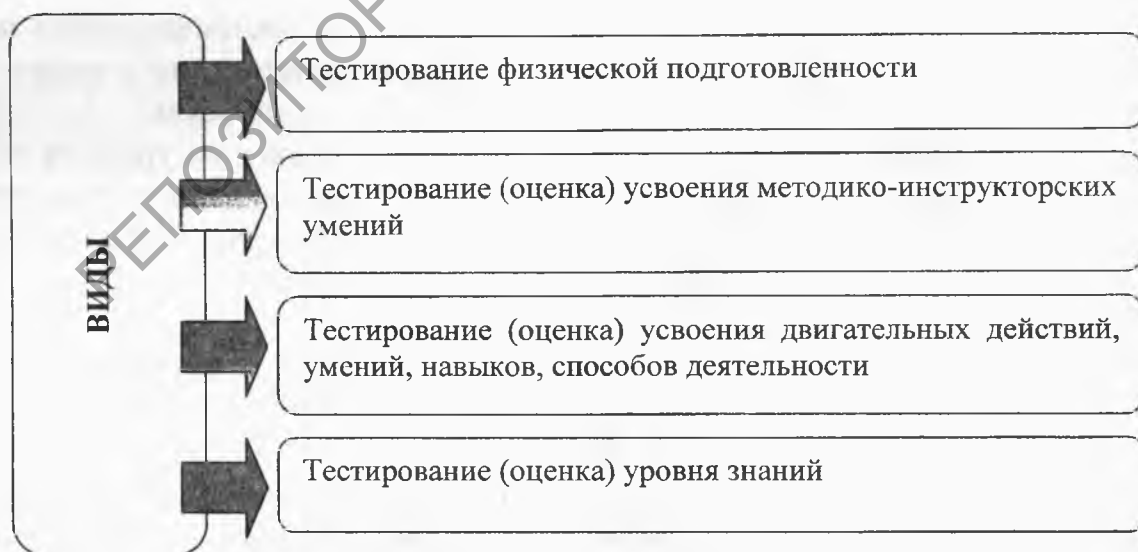


Рисунок 174 – Виды педагогического тестирования

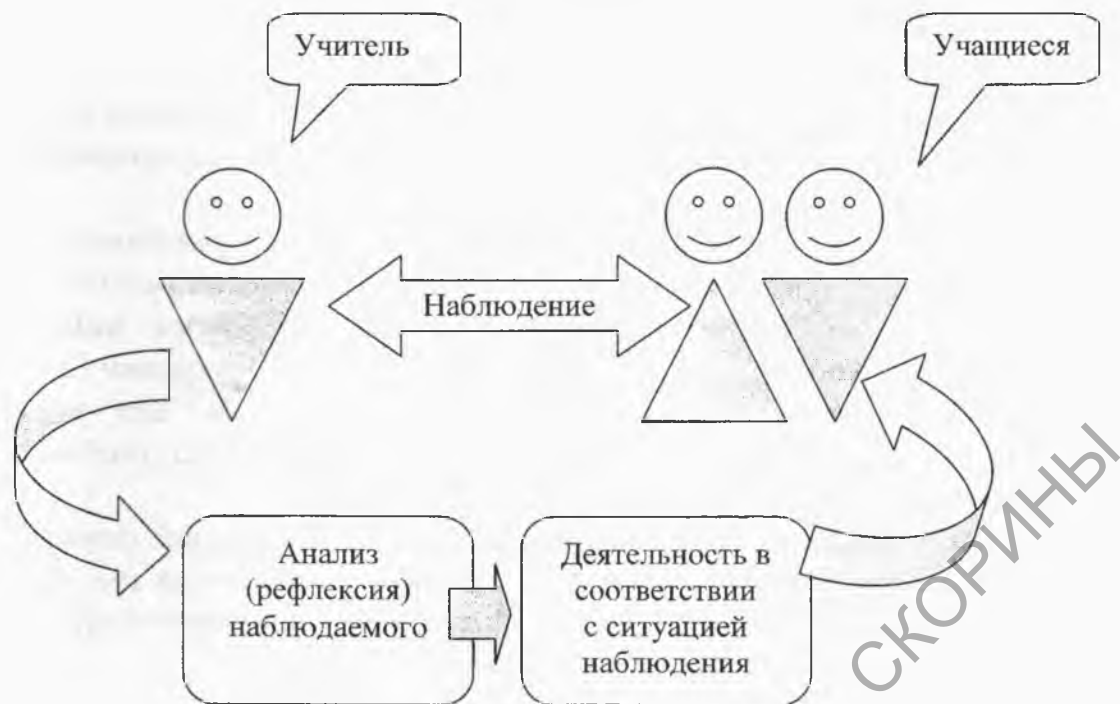


Рисунок 175 – Схема педагогического наблюдения на уроке физической культуры и здоровья

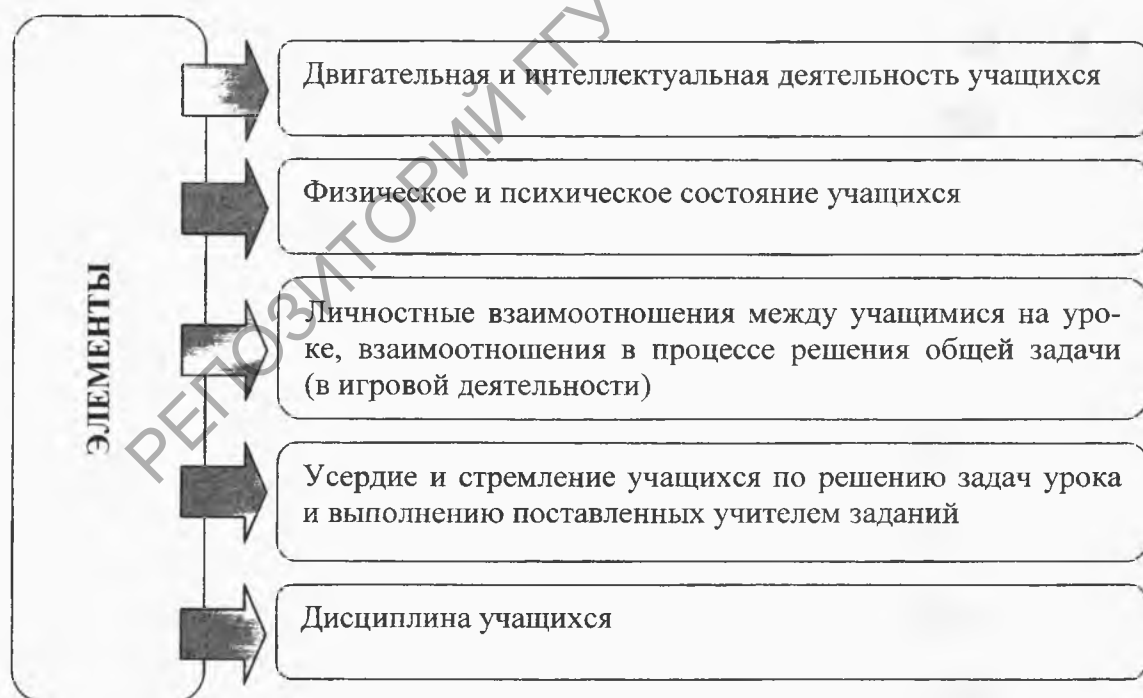


Рисунок 176 – Значимые элементы педагогического наблюдения на уроке физической культуры и здоровья

Тема 11 Диагностика уровня физкультурной образованности школьников

Оценка – это процесс, деятельность (действия) оценивания по установлению степени соответствия реально достигнутых результатов планируемым целям [2, с. 7].

Оценить – значит определить степень выполнения (решения) учащимися задач, поставленных перед ними в процессе обучения на основании сопоставления реальных результатов с планируемыми целями, заданными требованиями образовательных стандартов и учебных программ [2, с. 7].

Отметка – это результат процесса оценивания, его условно-формальное (знаковое), количественное выражение оценки учебных достижений учащихся в цифрах и баллах [2, с. 7].

Отметка – это своеобразный ориентир, отражающий социальные требования к содержанию образования, к уровню овладения им обучающимся, действенный регулятив его учебной деятельности и социальных отношений в жизни школьника [2, с. 7].



Рисунок 177 – Функции 10-балльной системы оценивания Учебных достижений учащихся



Рисунок 178 – Основные требования, предъявляемые к оценке учебных достижений учащихся



Рисунок 179 – Ступени в овладении учебным материалом (уровни учебной деятельности (усвоения учебного материала))

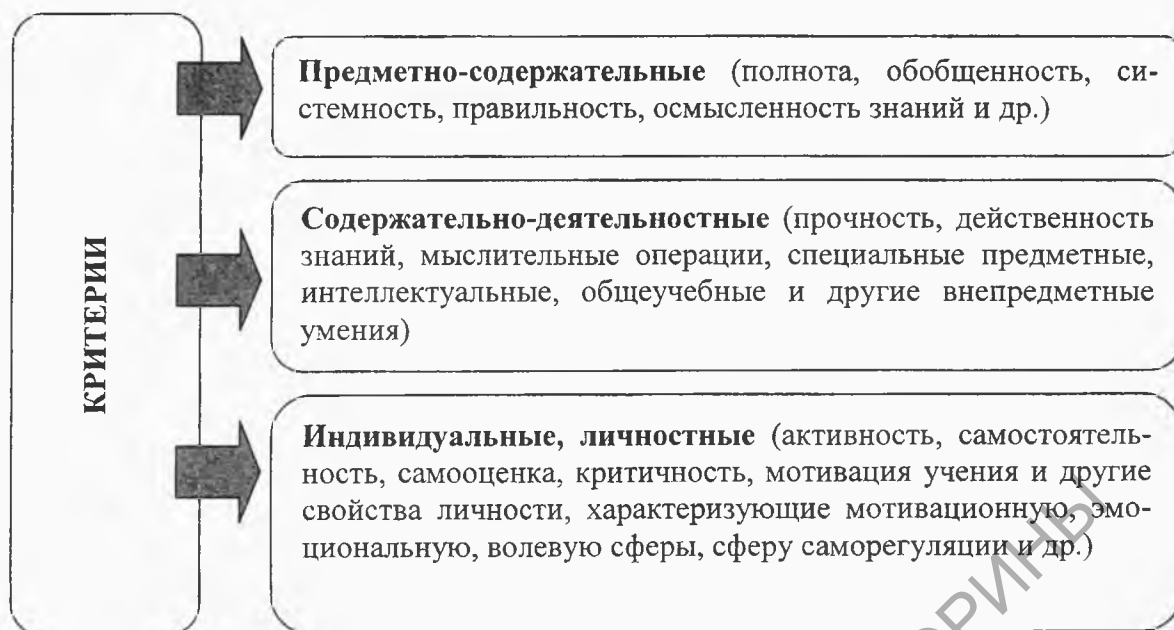


Рисунок 180 – Критерии и признаки в овладении учебным материалом

Таблица 22 – Интегральная 10-балльная шкала оценки учебных достижений учащихся

Уровни усвоения учебного материала	Словесная характеристика	Количественная оценка в баллах
Ниже минимального уровня, оцениваемого в один балл, отказ от выполнения задания	Неудовлетворительно	0
Очень низкий	Почти удовлетворительно	1
		2
Низкий	Удовлетворительно	3
	Весьма удовлетворительно	4
Средний	Почти хорошо	5
	Хорошо	6
Высокий	Очень хорошо	7
	Почти отлично	8
Очень высокий	Отлично	9
	Превосходно	10

Алгоритм 7 – Методика оценки физической подготовленности учащихся по 10-балльной шкале оценки учебных достижений учащихся

Физическая подготовленность измеряется с помощью шести (пяти) тестов из десяти для мальчиков и юношей и из девяти для девочек и девушек:

1) вис на согнутых руках; 2) подтягивание (для мальчиков и юношей); 3) сгибание разгибание рук в упоре лежа; 4) поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин); 5) прыжок в длину с места; 6) челночный бег; 7) наклон вперед; 8) бег 30 м; 9) бег на дистанцию; 10) шестиминутный бег

Тестирование в начале и в конце учебного года проводится на трех уроках. 1-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 2-й урок – гибкость и координационные способности; 3-й урок – скоростные способности и выносливость

Показанный учащимися результат теста учитель сравнивает с 10-балльными шкалами оценки физической подготовленности в возрасте от 11 до 18 лет отдельно для девочек и девушек, мальчиков и юношей. Результат оценивается словесно, ему присваивается также балл от 0 до 10. По каждому физическому качеству выделяют пять уровней

Уровни физической подготовленности	Словесная характеристика	Количественная оценка в баллах
Ниже минимального уровня, оцениваемого в один балл, отказ от выполнения	Неудовлетворительно	0
Очень низкий	Почти удовлетворительно	1
		2
Низкий	Удовлетворительно	3
	Весьма удовлетворительно	4
Средний	Почти хорошо	5
	Хорошо	6
Высокий	Очень хорошо	7
	Почти отлично	8
Очень высокий	Отлично	9
	Превосходно	10

Для оценки общей физической подготовленности (ОФП) суммируются баллы, набранные учащимися в шести (пяти) тестах. Полученная сумма сравнивается со шкалой оценки ОФП. Ей присваивается балл от 0 до 10

Уровни физической подготовленности	Сумма баллов за 6 тестов		Баллы
	1 четверть	4 четверть	
Ниже минимального	0–2	0–5	0
Очень низкий	3–8	6–11	1
	9–13	12–16	2
Низкий	14–19	17–22	3
	20–24	23–27	4
Средний	25–30	28–33	5
	31–35	34–38	6
Высокий	36–41	39–44	7
	42–46	45–49	8
Очень высокий	47–52	50–55	9
	53–60	56–60	10

Алгоритм 8 – Методика оценки знаний и мотивации учащихся по 10-балльной шкале оценки учебных достижений учащихся

Достижения учащихся по знаниевому компоненту оцениваются в соответствии с общепринятыми критериями по 10-балльной шкале. Для этого выделяют пять уровней усвоения учебного материала

Уровни усвоения учебного материала	Баллы	Показатели оценки
Узнавание	0	Отсутствие ответа или отказ от ответа
	1	Узнавание объектов изучения (физические упражнения, двигательные действия, отдельные движения, правила и др.), проявления стремления преодолевать учебные затруднения, ситуативного интереса к познанию
	2	Узнавание и различение отдельных фаз движений и двигательных действий, упражнений, определений и др., проявлений усилий и мотивации учения

Окончание алгоритма 8

Уровни усвоения учебного материала	Баллы	Показатели оценки
Неосознанное воспроизведение	3	Неполное воспроизведение усвоенных знаний; наличие грубых, но устранимых с помощью учителя ошибок; неумение применить изученные знания; стремление к преодолению трудности, ситуативное проявление ответственности и самокритичности
	4	Неполное воспроизведение усвоенных знаний; наличие существенных ошибок при дополнительных вопросах; затруднение в понимании отдельных положений, трудности в применении изученного, преодолеваемые с помощью учителя, проявление волевых усилий, самостоятельности
Осознанное воспроизведение	5	Неполное воспроизведение программного учебного материала, с несущественными ошибками; затруднения в применении изученного, преодолеваемые с помощью незначительных наводящих вопросов учителя, заинтересованность в учебе
	6	Полное воспроизведение программного учебного материала с несущественными ошибками; применение знаний в знакомой ситуации по образцу, настойчивость, стремление преодолевать трудности
Применение знаний в знакомой ситуации	7	Владение программным учебным материалом, оперирование им в знакомой ситуации; наличие единичных несущественных ошибок при описании и самостоятельных действиях в процессе применения изученных знаний; проявление стремлений к творческому применению знаний, организованности, самокритичности
	8	Владение программным учебным материалом и оперирование им в знакомой и незнакомой ситуациях; наличие единичных несущественных ошибок в действиях, самостоятельно исправляемых учащимися, проявление добросовестности, ответственности
Применение знаний в незнакомой ситуации	9	Свободное оперирование программным учебным материалом; выполнение заданий творческого характера; высокий уровень самостоятельности и эрудиции
	10	Свободное оперирование программным учебным материалом с использованием сведений из других учебных предметов, умение осознанно и оперативно трансформировать полученные знания для решения проблем в нестандартных ситуациях; проявление целеустремленности, творческого отношения к учению, познавательной активности

Алгоритм 9 – Методика оценки двигательных умений, навыков, способов деятельности учащихся по 10-балльной шкале оценки учебных достижений учащихся

В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделены три основных уровня освоения движения (каждый уровень имеет градации отметок), которым предшествует состояние «предумения». В основу критериев оценки двигательных умений и навыков положены показатели сформированности двигательного навыка, определенные в методике физического воспитания

Уровни усвоения	Баллы	Показатели оценки
Очень низкий (предумение)	0	Физические упражнения не выполняются
	1	Отдаленное сходство выполняемого упражнения с эталоном, отличия от него по темпу, амплитуде; с грубыми ошибками, сильно искажающими технику, отражающимися на результате, трудно поддающимися исправлению
Низкий (уровень умения)	2	Выполнение упражнения, двигательной деятельности, под контролем сознания, с повышенным напряжением, лишними действиями, вынужденными задержками между входящими в него операциями
	3	Выполнение упражнения, двигательной деятельности, под контролем сознания, скованно, замедленно, с заметными отклонениями от заданной программы, ритм значительно нарушен.
	4	Выполнение упражнения двигательной деятельности под контролем сознания, замедленно, с незначительными отклонениями от заданной программы, с заметным нарушением ритма
Средний (уровень навыка-репродукции)	5	Выполнение упражнения, двигательной деятельности без контроля сознания, с незначительными отклонениями от заданной программы и ритма
	6	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, не напряженно, с незначительными отклонениями от заданной программы, ритмично
	7	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, не напряженно, на полной амплитуде. В соответствии с заданной программой, ритмично
Высокий (уровень результативного навыка)	8	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, не напряженно, на полной амплитуде. В соответствии с заданной программой, ритмично демонстрируется эффективная техника выполнения на результат среднего уровня (5 баллов). Или оценивается выполнение упражнения из усложненного исходного положения, если нет количественных показателей эффективности
	9	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, не напряженно, на полной амплитуде. В соответствии с заданной программой, ритмично демонстрируется эффективная техника выполнения на результат среднего уровня (6 баллов), или оценивается выполнение упражнения при наличии затрудняющих или сбивающих факторов (противодействие партнера, дополнительное отягощение)
	10	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, не напряженно, на полной амплитуде. В соответствии с заданной программой, ритмично демонстрируется эффективная техника выполнения на результат высокого уровня (7 баллов), или оценивается выполнение упражнений из усложненного положения при наличии сбивающих или затрудняющих факторов, если нет количественных показателей эффективности

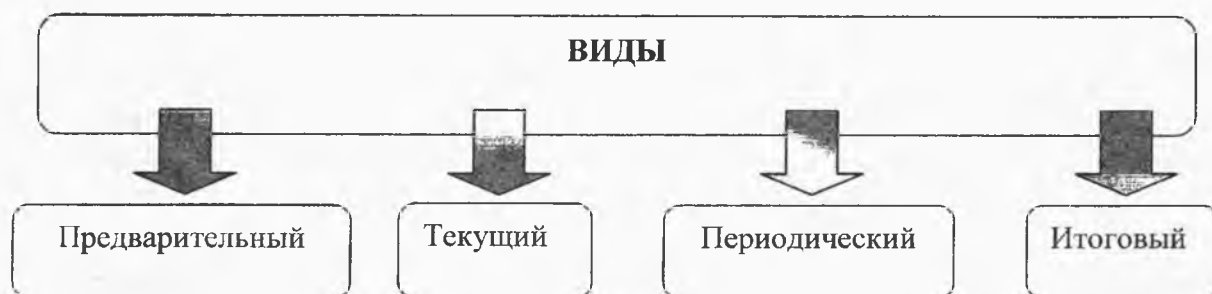


Рисунок 181 – Виды контроля

Предварительный контроль – оценка готовности учащихся к занятиям физической культурой (тестирование физической подготовленности в начале учебного года и собеседование (анамнез) с учениками) [2, с. 29].

Текущий контроль – оценка результатов усвоения знаний, овладения двигательными умениями, навыками, способами деятельности, а также оценка развития физических качеств (выполнение физических упражнений на результат, поурочный контроль уровня усвоения знаний, умений, навыков, способов деятельности производится индивидуально по мере изучения учебного материала). Текущий тематический контроль осуществляется после изучения темы [2, с. 29].

Периодический контроль – проверка учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр), полугодие [2, с. 29].

Итоговый контроль – оценка учебных достижений учащихся за учебный год. Начиная с 9 года обучения, отметка за учебный год определяется с учетом уровня отметок за знания, двигательные умения, навыки, способы деятельности и за выполнение нормативов физической подготовленности в конце учебного года [2, с. 31].

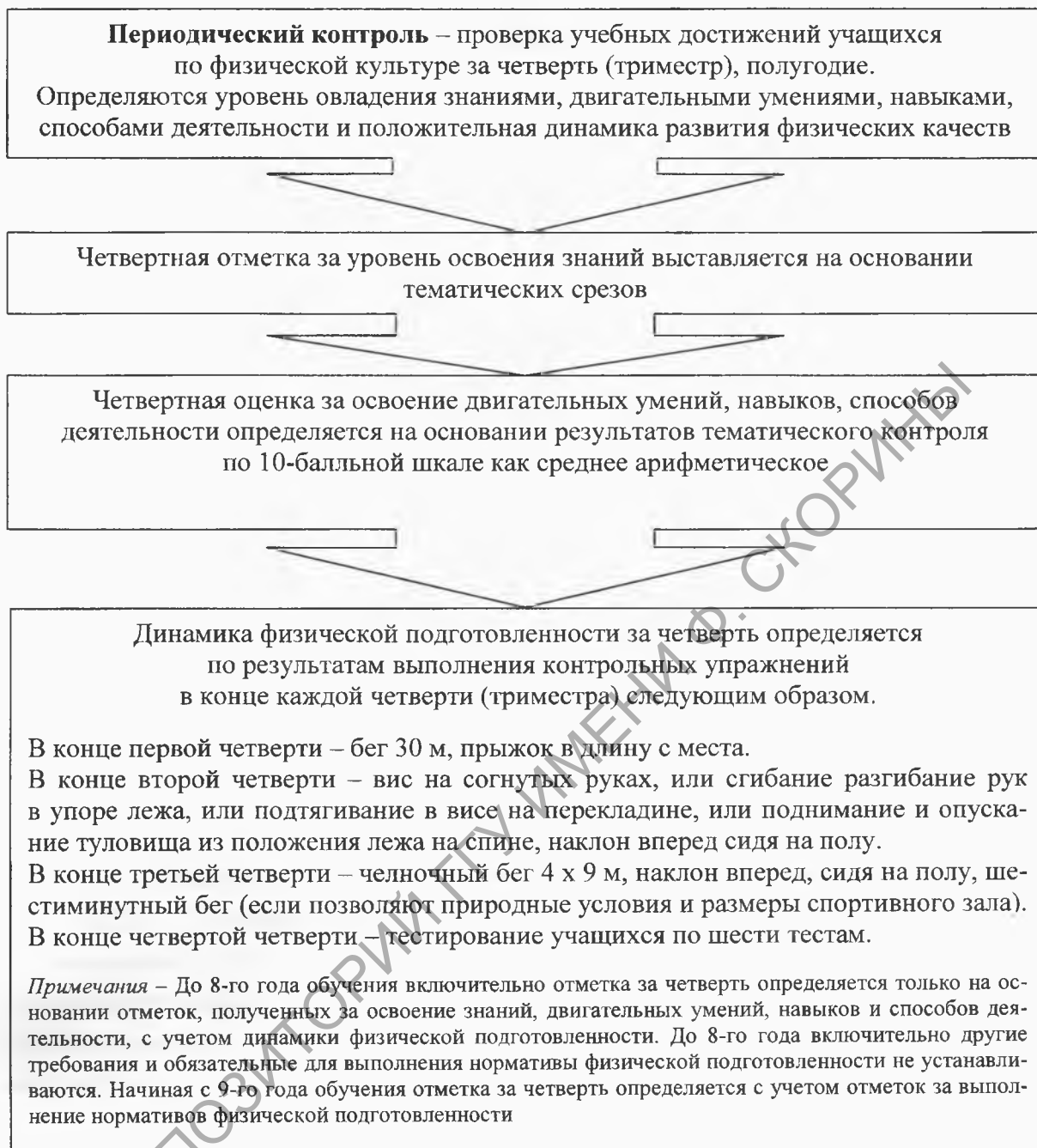


Рисунок 182 – Периодический контроль результатов учебной деятельности учащихся

Итоговый контроль – оценка учебных достижений учащихся за учебный год. Начиная с 9-го года обучения отметка за учебный год определяется с учетом уровня отметок за знания, двигательные умения, навыки, способы деятельности и за выполнение нормативов физической подготовленности в конце учебного года

Для того чтобы оценить учебные достижения учащихся за четверть или за год, полученные отметки за каждый раздел программы суммируют. Сумма баллов сравнивается со следующими таблицами

Рисунок 183 – Итоговый контроль результатов учебной деятельности учащихся

Таблица 23 – Шкала итоговой оценки учебных достижений учащихся по физической культуре для 5–7 годов обучения

Уровень оценки	Сумма баллов	Отметка в 10-балльной системе
Очень низкий	2	1
	3–4	2
Низкий	5–6	3
	7–8	4
Средний	9–10	5
	11–12	6
Высокий	13–14	7
	15–16	8
Очень высокий	17–18	9
	19–20	10

Таблица 24 – Шкала итоговой оценки учебных достижений учащихся по физической культуре для 8–11 годов обучения

Уровень оценки	Сумма баллов	Отметка в 10-балльной системе
Очень низкий	3	1
	4–6	2
Низкий	7–9	3
	10–12	4
Средний	13–15	5
	16–18	6
Высокий	19–21	7
	22–24	8
Очень высокий	25–27	9
	28–30	10

Тема 12 Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов, студенческой молодежи и взрослого населения

Цель – формирование физической культуры, как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности [8]

Задачи:

- укрепление здоровья студентов средствами физической культуры;
- формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;
- создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном овладении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта [8]

Рисунок 184 – Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи

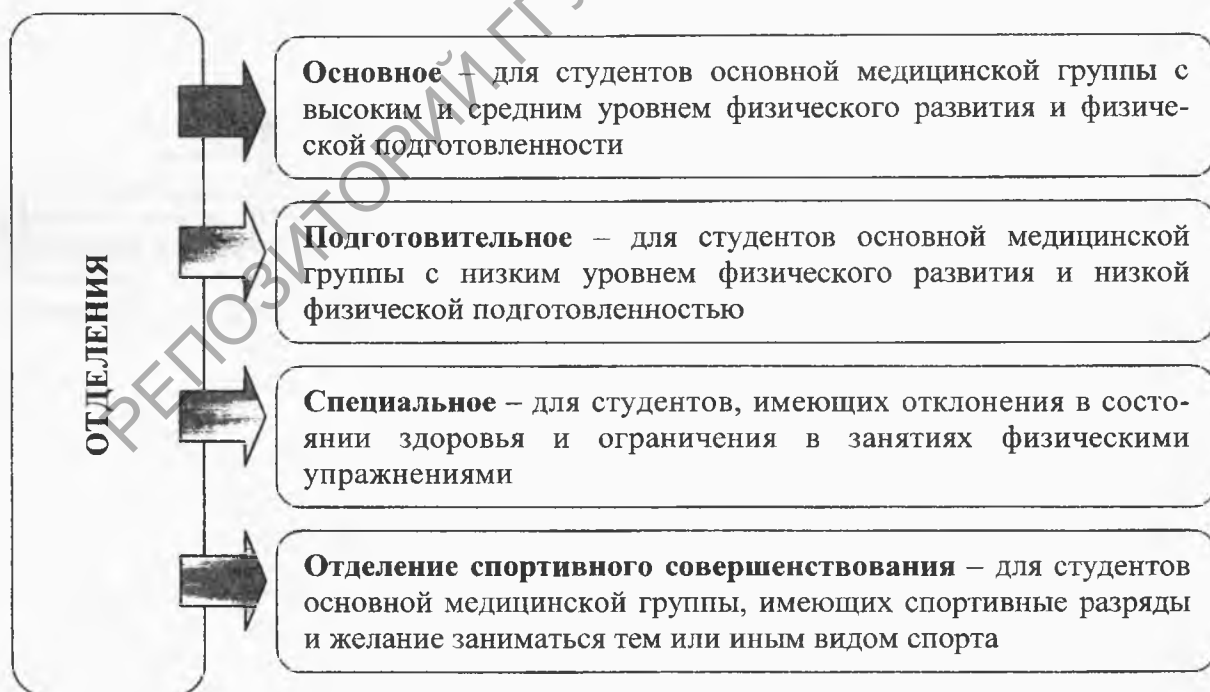


Рисунок 185 – Учебные отделения студентов

Таблица 25 – Формы преподавания предмета «Физическая культура» в ВУЗах

Формы	Направленность
Академические (аудиторные) в сетке учебного расписания	Теоретические (лекции, методические уроки, консультации), практические (учебные занятия, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по ОФП и избранному виду спорта)
Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные по внутривузовскому календарю	Туристские походы, спортивные праздники, вечера, «дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады под руководством Спортивного клуба, преподавателей – тренеров по видам спорта
Спортивные соревнования по календарю межвузовских мероприятий	Студенческие игры, чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и т. д. под руководством администрации вузов, спортивных клубов, тренеров по видам спорта
Самостоятельные – для студентов с низким уровнем ОФП и студентов специальных медицинских групп	Оздоровительные (групповые, индивидуальные) под руководством преподавателя

Пояснительная записка

1 Общие положения построения рабочих программ по физической культуре

- 1.1 Цель и основные задачи предмета «Физическая культура».
- 1.2 Планирование, учет и контроль учебных занятий.
- 1.3 Формы занятий (учебные занятия и внеучебные занятия).
- 1.4 Программный материал.
- 1.5 Распределение студентов по учебным отделениям (основное, подготовительное, специальное, отделение спортивного совершенствования)

Рисунок 186 – Структура и содержание Учебной программы «Физическая культура» для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений)

Окончание рисунка 186 – Структура и содержание
Учебной программы «Физическая культура»
для непрофильных специальностей высших учебных заведений
(для групп основного, подготовительного и спортивного отделений)

2 Примерное содержание учебного материала

2.1 Теоретический раздел (излагается на лекциях, закрепляется на методических занятиях).

2.1.1 Обязательные вопросы лекционного курса.

2.2 Методический раздел.

2.2.1 Вопросы для закрепления на методических занятиях.

2.3 Практический раздел (примерный учебный материал).

2.4 Основные формы и средства ОФП и СФП развития силы.

2.4.1 Для развития силы (элементы тяжелой атлетики, элементы гиревого спорта, элементы атлетической гимнастики).

2.4.2 Для развития быстроты (элементы легкой атлетики, бег, прыжки, метания).

2.4.3 Для развития общей выносливости (оздоровительный бег и лыжная подготовка, плавание, элементы гимнастических упражнений).

2.4.4 Для совершенствования координации и ловкости (спортивные игры, спортивные единоборства).

2.5 Формирование жизненно важных умений и навыков.

2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

3 Общие положения о зачетных требованиях

3.1 Выполнение тестов по физической подготовке

4 Содержание учебного материала

4.1 Учебный материал для студентов основного и подготовительного отделений.

4.1.1 Первый год обучения.

4.1.1.1 Теоретические занятия (представлена тематика лекционных занятий (6 часов) и их краткое содержание).

4.1.1.2 Методические занятия (представлена тематика методических занятий (12 часов) и их краткое содержание)

4.1.1.3 Практические занятия.

4.1.1.4 Задания для самостоятельного выполнения.

4.1.1.5 Зачетные требования.

4.1.2 Второй год обучения (представлены аналогичные первому году разделы, но с другим содержанием). Лекции – 6 часов. Методические занятия – 14 часов.

4.1.3 Третий год обучения (представлены аналогичные первому году разделы, но с другим содержанием). Лекции – 2 часа. Методические занятия – 18 часов.

4.1.4 Четвертый год обучения (представлены аналогичные первому году разделы, но с другим содержанием). Лекции – 2 часа. Методические занятия – 12 часов.

4.1 Учебный материал для студентов спортивного отделения

**Типовой перечень оборудования и спортивного инвентаря
по физической культуре**



Рисунок 187 – Направления физической культуры взрослого населения



Рисунок 188 – Виды и формы производственной физической культуры

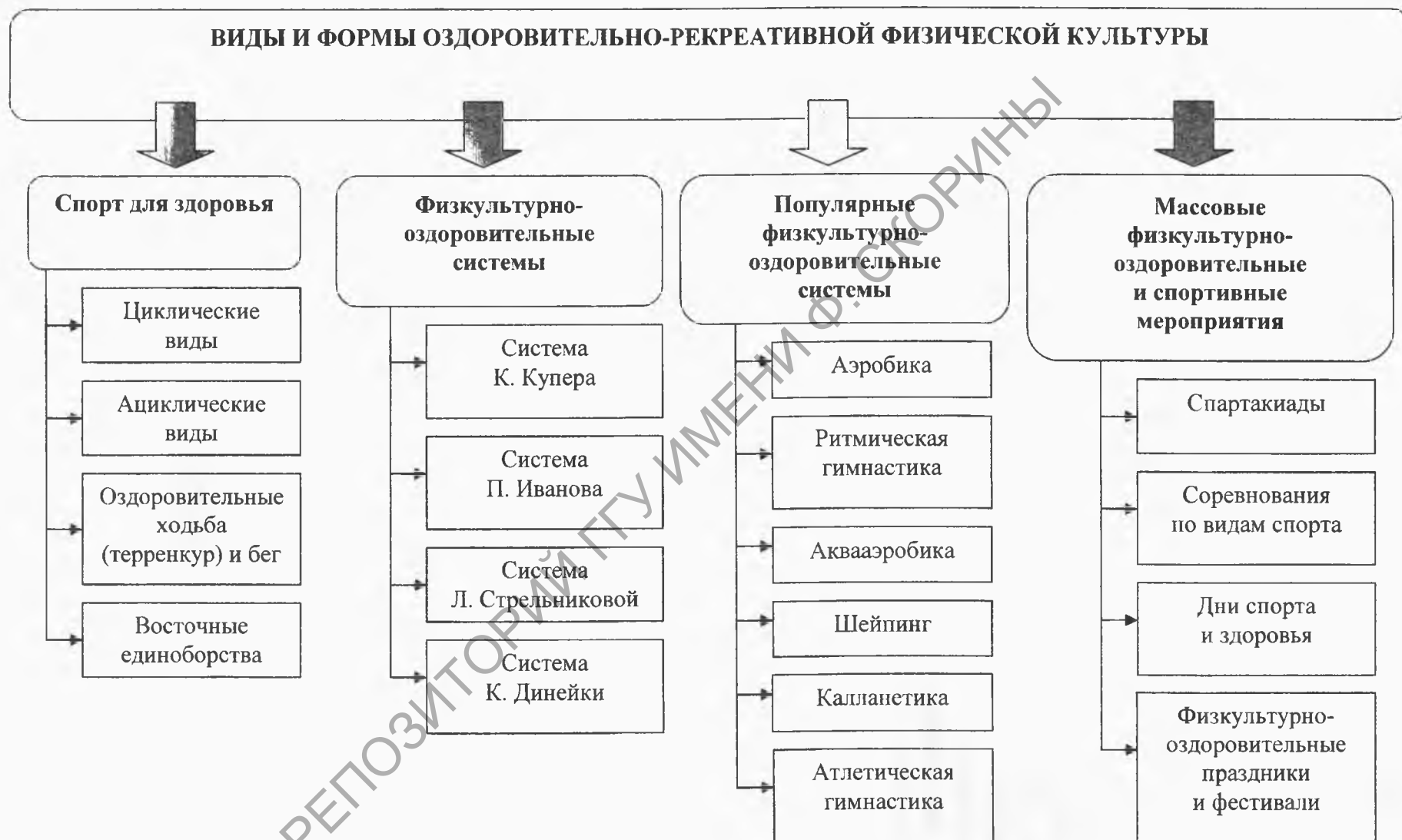


Рисунок 189 – Виды и формы оздоровительно-рекреативной физической культуры

Литература

1 Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин [и др.]. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

2 Десятибалльная система оценивания : Примерные нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся по физической культуре : ин-структивно-методические материалы / под ред. О. Е. Лисейчикова. – Мн. : «Аверсэв», 2002. – 48 с.

3 Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

4 Лях, В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 6. С. 2–6.

5 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебн. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

6 Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Фис, 1976. – Т. 1 – 302 с.

7 Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 464 с.

8 Физическая культура : учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) : утверждена Министерством образования Республики Беларусь 10 октября 2002 г. Регистрационный № ТД-248 / тип. / сост.: С. В. Макаревич [и др.] – Мн. : РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

9 Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа; под общ. ред. А. Г. Фурманова. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

10 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 30-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

Установлено
"Гомельскі гарадзкі ўніверсітэт
імя Францыска Скарыны"
БІБЛІОТЭКА

Учебное издание

ИВАНОВ Сергей Анатольевич

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ПОНЯТИЯХ, ТАБЛИЦАХ И РИСУНКАХ**

Учебное наглядное пособие

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 08.06.2012. Формат 60х84 1/8.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 17,20.
Уч.-изд. л. 14,98. Тираж 100 экз. Заказ № 415.

11284-00

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины».
ЛИ № 02330/0549481 от 14.05.2009.
Ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель.