**г. МОСКВА**

**«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ СВЯЗЕЙ»**

**КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ПРОГРАММЕ**

**«ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**ПРОГРАММА 144 ЧАСОВ**

**Стоимость 8 000 руб.**

**Руководитель научно-образовательной программы доктор философских наук, профессор, академик РАЕН, Заслуженный профессор МГПУ, доктор бизнес администрирования США, научный консультант Российской Академии народного хозяйства и Государственной службы при Президенте РФ, Лауреат Премии Правительства РФ в области образования, Научный руководитель ИМСГС**

**Пищулин Николай Петрович**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование дисциплины* | *Всего часов* | *Лекции* | *Самостоятельные занятия* | *Форма контроля* |
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 2 | СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 3 | НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 4 | СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 5 | ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ  ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 6 | ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 7 | ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 8 | ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 9 | ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 10 | ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 11 | АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 12 | ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 13 | ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 9 | 5 | 4 | Зачет |
| 14 | ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНА ТРУДА В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА | 9 | 5 | 4 | Зачет |
|  | ВСЕГО | 126 |  |  |  |
|  | Подготовка отчетной работы | 18 | - | 18 |  |
|  | ИТОГО | 144 |  |  |  |

**Аннотация**

Настоящая [образовательная программа](http://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) разработана для повышения квалификации инструкторов и методистов по физической культуре и спорту. Программа создана в соответствии с профессиональными требованиями, особенностями специализации, в соответствии с Концепцией и стратегией модернизации российского образования, Законом «Об образовании в РФ» 2013 года, ФГОС второго поколения.

**Тема. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе**

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой дея­тельности спонтанно происходило совершенствование их физи­ческих способностей - силы, выносливости, быстроты.

Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более ак­тивный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления ***упражняемости (повторяемости действий).*** Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например бросать дротик в изоб­ражение животного. Как только трудовые действия начали приме­няться вне реальных трудовых процессов, они превратились в фи­зические упражнения. Превращение трудовых действий в физи­ческие упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физичес­кого совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической под­готовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т. е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно.

**2. Теория и методика физического воспитания как** [**учебная дисциплина**](http://pandia.ru/text/category/uchebnie_distciplini/)**, ее основные понятия**

Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессио­нальной подготовки специалистов с высшим физкультурным об­разованием. Она призвана через свое содержание обеспечить сту­дентам необходимый уровень теоретических и методических зна­ний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной [деятельности преподавателя](http://pandia.ru/text/category/deyatelmznostmz_prepodavatelej/) физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной ре­ализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

1) практика общественной жизни. Потребность общества в хоро­шо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;

2) практика физического воспитания. Именно в ней проверя­ются на жизненность все теоретические положения, могут рож­даться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;

3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались фило­софами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

4)  постановления правительства о состоянии и путях совершен­ствования физической культуры в стране;

5)  результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие: 1) «физическое воспитание»; 2) «физическая подготовка»; 3) «физическое развитие»; 4) «физическое совершенство»; 5) «спорт».

|  |
| --- |
|  |

**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. Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование - системное освоение человеком рациональных спо­собов управления своими движениями, приобретение таким пу­тем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

**Физическая подготовка.**Термин «физическая подготовка» под­черкивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают *общую физическую подготовку*и *специальную.* Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных [видах деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/).

Специальная физическая подготовка - специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализирован­ные требования к двигательным способностям человека. Резуль­татом физической подготовки является *физическая подготовлен­ность,*отражающая достигнутую работоспособность в сформи­рованных двигательных умениях и навыках, способствующих эф­фективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

**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. Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей. 1.Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложе­ния и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или [морфологию](http://pandia.ru/text/category/morfologiya/), человека. 2.  Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологи­ческие и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделе­ния, механизмов терморегуляции и др. 3.  Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

**Физическое совершенство.**Это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Важнейшими конкретными показателями физически совершен­ного человека современности являются: 1)  крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том чис­ле и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта; 2)  высокая общая физическая работоспособность, позволяю­щая добиться значительной специальной работоспособности; 3)  пропорционально развитое телосложение, правильная осан­ка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций; 4)  всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека; 5)  владение рациональной техникой основных жизненно важ­ных движений, а также способность быстро осваивать новые дви­гательные действия; 6)  физкультурная образованность, т. е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

**Спорт.**Представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчело­веческие отношения и нормы, ей присущие. Характерной особенностью спорта является соревнователь­ная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопостав­лять человеческие возможности на основе четкой регламента­ции взаимодействий соревнующихся, унификации состава дей­ствий (вес снаряда, соперника, дистанция и т. д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

**Тема. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**1. Система физического воспитания, ее основы**

**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.

**2. Цель и задачи физического воспитания**

Под целью понимают конечный итог деятельности, к которо­му стремится человек или общество. **Целью физического воспитания**является оптимизация физичес­кого развития человека, всестороннего совершенствования свой­ственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обес­печить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физиче­ском воспитании, решается комплекс конкретных задач (специ­фических и общепедагогических), которые отражают многогран­ность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспи­тываемых, уровень их подготовленности, условия достижения на­меченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение *задач по оптимизации физического развития*человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих чело­веку;

- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание орга­низма;

- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;

- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Физическое воспитание обеспечивает долголетнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

*К специальным образовательным задачам*относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирование спортивных двигательных умений и навыков;

- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, не­обходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности.

**3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания**

Под термином **принципы**в педагогике понимают наиболее важ­ные, наиболее существенные положения, которые отражают за­кономерности воспитания. Они направляют деятельность педаго­га и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются: 1) принцип содействия всесто­роннему и гармоническому развитию личности; 2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности); 3) принцип оздоровительной направленности.

**Тема. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В педагогике понятие **воспитание**рассматривается в широком и узком смысле. **Воспитание в широком смысле**- это процесс и результат усво­ения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многосто­роннее взаимодействие между собой, с социальной средой и ок­ружающей природой. Его сущность проявляется как процесс це­ленаправленного, организационно оформленного взаимодействия всех его участников на субъектно-субъектных отношениях, обес­печивающего их гармоничное развитие и эффективное решение социально значимых задач. **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.

**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. Главная цель воспитания в современных условиях состоит в создании материальных, духовных, организационных условий для формирования у каждого гражданина целостного комплекса со­циально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечива­ющих его успешное развитие.

**1.  Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания**

В возрастном развитии человека очень важная роль принадле­жит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и ре­альным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами вос­питания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

**2.  Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту**

**Технология воспитательной деятельности**- это совокупность методологических и организационно-методических установок, оп­ределяющих подбор, компоновку и порядок задействования вос­питательного инструментария. Она определяет стратегию, такти­ку и технику организации процесса воспитания в сфере физичес­кой культуры и спорта.

*Стратегия воспитания*задает общий замысел, перспективы и план достижения целей воспитания в процессе решения практи­ческих задач. *Тактика воспитания*в соответствии с его стратегией определя­ет систему организации воспитательной деятельности в учебном заведении, учреждении, на предприятии и с каждым конкрет­ным человеком. *Техника воспитания*характеризует совокупность приемов, опе­раций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в професси­ональной деятельности.

Наиболее действенными **методами воспитания**являются: традиционно принятые - убеждение, упражнение, поощ­рение, принуждение и пример; - инновационно-деятельностные (обусловлены внедрениями новых воспитательных технологий) - модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.; - неформально-межличностные (осуществляются через личностно значимых людей); - тренингово-игровые (обеспечивают овладение индивидуаль­ным и групповым опытом, а также коррекцию поведения и дей­ствий в специально заданных условиях) - социально-психологи­ческие тренинги, деловые игры и др.; - рефлексивные (основаны на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной дей­ствительности).

В отечественной педагогике главным методом воспитания яв­ляется **метод убеждения,**так как ему принадлежит определяющая роль в формировании важнейших качеств человека - научного мировоззрения, сознательности и убежденности.

**Тема. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**1. Средства физического воспитания**

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы. Основ­ным специфическим средством физического воспитания являют­ся физические упражнения, вспомогательными средствами - оздо­ровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплек­сное использование этих средств позволяет специалистам по фи­зической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**1.1. Физические упражнения**

**Физические упражнения**- это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организо­ваны по его закономерностям. Слово *физическое*отражает характер совершаемой работы (в от­личие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени. Слово *упражнение* обозначает направленную повторность дей­ствия с целью воздействия на физические и психические свой­ства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

**Техника физических упражнений.**Целевой результат движения зависит не только от содержания, но и одновременно от техники физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помо­щью которых двигательная задача решается целесообразно с от­носительно большей эффективностью.

**Пространственные характеристики.**К ним относятся положе­ние тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, тра­ектория.

От исходного положения во многом зависит эффективность последующих действий. Так, например, сгибание ног и замах рук перед отталкиванием в прыжках с места во многом определяют эффективность последующих действий (отталкивание и полет) и конечный результат.

**Критерии оценки эффективности техники.**Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательно­го действия и объективно необходимого.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники:

1)  результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);

2)  параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с па­раметрами эталонной техники;

3)  разница между реальным результатом и возможным.

**Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.**Эф­фект от выполнения любого физического упражнения может на­блюдаться непосредственно в процессе его выполнения и по истечении определенного промежутка времени. В первом случае говорят о ближайшем эффекте упражнения, который характери­зуется, кроме прочего, утомлением, наступившим в результате длительного или неоднократного выполнения упражнения в про­цессе занятия. Во втором случае имеет место следовой эффект упражнения.

**Классификация физических упражнений.**Классифицировать физические упражнения - значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на груп­пы и подгруппы согласно определенным признакам.

**1.2. Оздоровительные силы природы**

Оздоровительные силы природы оказывают существенное вли­яние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в орга­низме, которые приводят к изменению состояния здоровья и ра­ботоспособности человека.

**1.3. Гигиенические факторы**

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здо­ровья и повышающим эффект воздействия физических упражне­ний на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чи­стота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.), соблюдение об­щего режима дня, режима двигательной активности, режима пи­тания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положитель­ный эффект занятий физическими упражнениями.

**2. Методы физического воспитания**

Под**методами физического воспитания**понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физи­ческого воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

**К специфическим методам**физического воспитания относятся:

1)  методы строго регламентированного упражнения;

2)  игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнении соревновательной форме).

**Общепедагогические методы**включают в себя:

1)  словесные методы;

2)  методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное со­четание названных методов в соответствии с методическими прин­ципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

**2.1. Методы строго регламентированного упражнения**

Основным методическим направлением в процессе физичес­кого воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения зак­лючается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют: 1) осу­ществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.); 2) строго регла­ментировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управ­лять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно воспитывать физические качества; 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом; 6) эффективно осва­ивать технику физических упражнений и т. д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруп­пы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы вос­питания физических качеств.

**Методы воспитания физических качеств.**Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных пе­рестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) на­грузками.

***Методы стандартного упражнения***в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организ­ме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и преры­вистым (интервальным).

*Метод стандартно-непрерывного упражнения*представляет со­бой непрерывную мышечную деятельность без изменения интен­сивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его раз­новидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнении); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементар­ных гимнастических упражнений).

*Метод стандартно-интервального упражнения -*это, как пра­вило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть раз­личные интервалы отдыха.

***Методы переменного упражнения****.*Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адапта­ционных изменений в организме. При этом применяются упражне­ния с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предуп­реждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагруз­кой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

**2.2. Игровой метод**

В системе физического воспитания игра используется для реше­ния образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигатель­ная деятельность занимающихся организуется на основе содержа­ния, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагоги­ческой необходимости с помощью игрового метода можно изби­рательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют фор­мированию у человека самостоятельности, инициативы, творче­ства, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство [взаимопомощи](http://pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/) и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоцио­нальности и привлекательности способствует формированию у за­нимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного ин­тереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

**2.3. Соревновательный метод**

**Соревновательный метод**- это способ выполнения упражне­ний в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уров­ня подготовленности занимающихся. Обязательным условием со­ревновательного метода является подготовленность занимающих­ся к выполнению тех упражнений, в которых они должны сорев­новаться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1)  в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т. п.);

2)  как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными дей­ствиями;

- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

- содействовать воспитанию волевых качеств.

**2.4. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании**

В физическом воспитании широко применяются методы об­щей педагогики, в частности методы использования слова (сло­весные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Применение общепедагогических методов в физическом вос­питании зависит от содержания учебного материала, дидактичес­ких целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, на­личия материально-технической базы, возможностей ее исполь­зования.

**Тема. ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ**

**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**1. Иерархия принципов в системе физического воспитания**

Общее определение **принципа** трактуется в русском словаре как «основное исходное положение какой-либо теории, учения, на­уки и т. п.». В системе образования и воспитания под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное прави­ло», «установка». Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации.

К числу принципов, отражающих идейные основы системы вос­питания и образования, необходимо отнести **общие социальные** **принципы воспитательной стратегии общества.** Они предусматрива­ют использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гар­монического развития человека и органическую связь воспитания с практической жизнью общества.

В системе физического воспитания эти принципы преломля­ются в основных руководящих положениях, в соответствии с ко­торыми осуществляется вся практика физического воспитания. Социальные принципы гарантируют единство всех сторон воспи­тания в процессе физического воспитания (умственного, эстети­ческого, трудового, физического); обеспечивают наибольший оз­доровительный эффект, укрепление здоровья и поддержание хо­рошей общей работоспособности; отражают основную функцию физического воспитания в деле всесторонней физической подго­товки человека к трудовой и другим [видам деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/), в том числе военной. Краеугольные положения, изложенные выше, от­ражены в общих принципах системы физического воспитания (принцип всестороннего развития личности, принцип оздорови­тельной направленности, принцип прикладности).

**2. Общеметодические принципы**

***Общеметодические принципы***- это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспита­ния. Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий. Они отражают основные и общие положения, а также рекомендации, сделанные из сопос­тавления данных ряда наук, изучающих разные стороны процесса физического воспитания. Рассматривая общеметодические прин­ципы, мы раскрываем основные закономерности физического воспитания и выясняем методические положения, вытекающие из них.

**2.1. Принцип сознательности и активности**

Назначение принципа сознательности и активности в физи­ческом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занима­ющихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

**Сознательность** - это способность человека правильно разби­раться в объективных закономерностях, понимать их и в соответ­ствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой созна­тельности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере способствует формированию высоких морально-психологических и профес­сиональных качеств личности.

**2.2. Принцип наглядности**

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обуче­нии и воспитании. **Наглядность** означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и дви­гательная.

*Зрительная наглядность*(демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных ви­деофильмов и др.) содействует главным образом уточнению про­странственных и пространственно-временных характеристик дви­жений. Роль зрительной наглядности исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями. Зрительная наглядность ценна и при совершенствовании спортив­но-технического мастерства для тончайшей дифференцировки движений.

*Звуковая наглядность*(в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и рит­мических характеристик двигательных актов. Она существенно дополняет зрительную наглядность, разделяя с ней ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

**2.3. Принцип доступности и индивидуализации**

Принцип доступности и индивидуализации в физическом вос­питании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям зани­мающихся.

При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной трениро­вочной нагрузки и определена мера доступности заданий.

Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физичес­кого и интеллектуального развития занимающихся, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, це­леустремленном и волевом поведении.

Назначение принципа доступности и индивидуализации заклю­чается в следующем:

1) обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптималь­ные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;

2) исключить негативные, вредные последствия для организ­ма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагру­зок, требований, заданий.

**3. Специфические принципы физического воспитания**

**3.1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания**

Основное положение принципа непрерывности предполагает, что процесс физического воспитания является целостной систе­мой, в которой предусматривается последовательность в проведе­нии занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспита­ния определяется дидактическими правилами: «от легкого к труд­ному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенно­му», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечи­вает успех в решении образовательных задач физического воспи­тания. Закономерности воспитания силы, быстроты, выносливости и других физических качеств также требуют строгой последователь­ности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждо­го физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и [морфологических](http://pandia.ru/text/category/morfologiya/) изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении повышенных требований к его функциям. Для этого используются физические нагрузки более высокие, чем те, к которым организм привык.

**3.2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха**

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физи­ческого воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Оперируя различными вариантами отдыха между занятиями (ординарный, жесткий и суперкомпенсаторный), а также величиной и направ­ленностью нагрузок можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью. Мало того, учитывая гетерохронность (разно­временность) восстановления различных сторон оперативной ра­ботоспособности, можно так построить систему занятий недель­ного цикла или одного дня, чтобы не было никаких отрицатель­ных последствий и достигался положительный эффект.

**3.3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий**

Данный принцип обусловливает необходимость систематичес­кого повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет по­вышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функци­ональной деятельности организма человека. В основе механизма развития силы, выносливости и других физических качеств, как известно, лежат приспособительные (адаптационные) функцио­нальные перестройки в организме в ответ на физические нагруз­ки, превышающие по своей величине (интенсивности или дли­тельности) те, к которым организм приспособился. Важно выб­рать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо при чрезмерных требованиях к превышению физиологических возможностей, к срыву нормаль­ной деятельности организма. Показано, например, что у начина­ющих спортсменов прирост силы происходит в одинаковой сте­пени и при умеренно больших и при околопредельных отягоще­ниях. В этом случае не имеет смысла применять околопредельные и предельные нагрузки во избежание перенапряжения тех систем организма, которые к ним не подготовлены (сердечно-сосудистая система, опорно-связочный аппарат и др.). Следует заметить, что повышенная нагрузка оказывает неодинаковое воздействие на раз­личные системы органов. Одни из них справляются с новыми, повышенными требованиями сравнительно легко и быстро, дру­гие - наоборот. При этом функциональные перестройки протека­ют быстрее, морфологические - медленнее. Динамика повыше­ния физических нагрузок должна согласовываться со степенью и с характером указанной гетерохронности приспособительных пе­рестроек отдельных систем организма.

**3.4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок**

Из этого принципа вытекает три основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динами­ки суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспита­ния.

1.Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызы­вало негативных отклонений в здоровье. Данное положение пре­дусматривает систематический контроль за кумулятивным эффек­том нагрузок.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, т. е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагруз­ки. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значи­тельнее увеличение параметров нагрузки.

3. Использование суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или времен­ное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.

**3.5. Принцип циклического построения занятий**

Процесс физического воспитания - это замкнутый кругово­рот определенных занятий и этапов, образующих циклы. В соот­ветствии с этим различают три вида циклов: **микроциклы** (недель­ные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; **мезоциклы** (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств; **макроциклы** (годичные), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

Данный принцип нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с учетом прогрессирования кумуляции эффекта занятий, общего хода физи­ческого воспитания и поступательного развития общей и специ­альной подготовленности занимающихся.

**3.6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания**

Этот принцип обязывает последовательно изменять направлен­ность физического воспитания в соответствии с возрастными эта­пами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физичес­кого развития организма (дошкольный, младший, средний, стар­ший возраст).

**Тема. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

**1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании**

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, под которым понима­ется «системное освоение человеком рациональных способов уп­равления своими движениями, приобретение таким путем необ­ходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и свя­занных с ними знаний».

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способнос­ти управлять своими движениями, а также в целях познания зако­номерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И нако­нец, учащихся обучают технике двигательных действий, необхо­димых в труде, быту или на спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере даль­нейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т. е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышле­нии в процессе построения новой системы движений.

**2. Основы формирования двигательного навыка**

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умени­ем педагогов организовать учебный процесс в соответствии с фи­зиологическими, психологическими, педагогическими и струк­турными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтап­ного формирования действий и понятий, алгоритмических пред­писаний, проблемно-деятельностного обучения, [программирован­ного обучения](http://pandia.ru/text/category/programmi_obucheniya/) и др.).

**3. Структура процесса обучения и особенности его этапов**

**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.

*Учение*- это деятельность обучаемого по овладению знания­ми, умениями и навыками.

*Преподавание -*это педагогическая деятельность учителя по орга­низации и управлению [учебной деятельностью](http://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/)занимающихся.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит - регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

**Тема. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**1. Понятие о физических качествах**

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития фи­зических качеств, присущих человеку. **Физическими качествами** принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, по­лучающая свое полное проявление в целесообразной двигатель­ной деятельности. К основным физическим качествам отно­сят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и лов­кость.

**2. Сила и основы методики ее воспитания**

**Сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**Силовые способности** - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе ко­торых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на про­явление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивиду­альных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собствен­но мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) [биохимические](http://pandia.ru/text/category/biologicheskaya_hiimya/); 6) физиологичес­кие факторы, а также различные условия внешней среды, в кото­рых осуществляется двигательная деятельность.

**2.1. Средства воспитания силы**

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направ­ленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Та­кие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные

**2.2. Методы воспитания силы**

В практике физического воспитания используется большое коли­чество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

**2.3. Методики воспитания силовых способностей**

В зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнения, величины отягощения, а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей.

**2.4. Контрольные упражнения (тесты)**

**для определения уровня развития силовых способностей**

В практике физического воспитания количественно-силовые воз­можности оцениваются двумя способами: 1) с помощью измери­тельных устройств -динамометров*,*динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств; 2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп в стандартных заданиях (сгиба­ние и разгибание сегментов тела), а также в статических и динами­ческих усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении).

**3. Скоростные способности**

**и основы методики их воспитания**

Под скоростными способностями понимают возможности че­ловека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Раз­личают элементарные и комплексные формы проявления скоро­стных способностей. К элементарным формам относятся быстро­та реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) дви­жений.

**3.1. Средства воспитания скоростных способностей**

Средствами развития быстроты являются упражнения, выпол­няемые с предельной либо околопредельной скоростью (т. е. ско­ростные упражнения). Их можно разделить на три основные груп­пы.

1.*Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компо­ненты скоростных способностей:*а) быстроту реакции; б) ско­рость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных дви­гательных действий в целом (например, бега, плавания, веде­ния мяча).

2. *Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей*(например, спортив­ные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.).

3. *Упражнения сопряженного воздействия:*а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скорост­ные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

**3.2. Методы воспитания скоростных способностей**

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1)  методы строго регламентированного упражнения;

2)  соревновательный метод;

3)  игровой метод.

**3.3. Методики воспитания скоростных способностей**

**Воспитание быстроты простой двигательной реакции**

В настоящее время в физическом воспитании и спорте доста­точно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже на сотые доли секунды (а речь часто идет именно об этих мгновениях) имеет большое зна­чение. Основной метод при развитии быстроты реакции - метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повтор­ном реагировании на внезапно возникающий (заранее обуслов­ленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реа­гирования.

**3.4. Контрольные упражнения (тесты) для определения**

**уровня развития скоростных способностей**

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных спо­собностей делятся на четыре группы: 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции; 2) для оценки скорости одиноч­ного движения; 3) для оценки максимальной быстроты движе­ний в разных суставах; 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных дей­ствиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

**4. Выносливость и основы методики ее воспитания**

**Выносливость** - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характе­ра и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т. п.) измеряется мини­мальное время преодоления заданной дистанции. В игровых ви­дах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности дви­гательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятель­ности, связанных с выполнением точности движений (спортив­ная гимнастика, [фигурное катание](http://pandia.ru/text/category/figurnoe_katanie_na_konmzkah/) и т. п.), показателем вынос­ливости является стабильность технически правильного выпол­нения действия.

**4.1. Средства воспитания выносливости**

Средствами развития общей (аэробной) выносливости явля­ются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, пере­менной; суммарная длительность выполнения упражнений состав­ляет от нескольких до десятков минут.

**4.2. Методы воспитания выносливости**

Основными методами развития общей выносливости являют­ся: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игро­вой метод; 5) соревновательный метод

**4.3. Методика воспитания общей выносливости**

Для развития общей выносливости наиболее широко приме­няются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки.

**4.4. Воспитание выносливости путем воздействия на**

**анаэробные возможности человека**

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности основано на приспособлении организма к работе в ус­ловиях накопления недоокисленных продуктов энергетического обес­печения и характеризуется решением двух задач: 1) повышение мощ­ности гликолитического (лактатного) механизма; 2) повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма. Для этого используются основные и специально подготовительные упражне­ния соответствующей интенсивности. При этом применяются мето­ды повторного и переменного интервального упражнения.

**4.5. Контрольные упражнения (тесты) для определения**

**уровня развития выносливости**

Одним из основных критериев выносливости является время в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны пря­мой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Сигналом для прекращения теста яв­ляется начало снижения скорости выполнения данного задания Однако на практике педагоги по физической культуре и спорту прямым способом пользуются редко, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности испытуемых (по бегу на 20 или 30 м с ходу), затем вычислить для каждого из них заданную скорость и только после этого приступать к тестированию. В практике физического воспитания в основном применяется кос­венный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистан­ции.

**5. Гибкость и основы методики ее воспитания**

**Гибкость** - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А примени­тельно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедрен­ных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических Упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

**5.1. Средства и методы воспитания гибкости**

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют *упражнениями на растягивание.* Основными ограничениями размаха движений являются мыш­цы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сде­лать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгу­ту) - задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пас­сивные и статические.

**5.2. Методика развития гибкости**

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражне­ний на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

**5.3. Контрольные упражнения (тесты) для**

**определения уровня развития гибкости**

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуе­мым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в ли­нейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются: 1) механи­ческий (с помощью гониометра); 2) механоэлектрический (с по­мощью электрогониометра); 3) оптический; 4) рентгенографи­ческий.

**6.1. Средства воспитания координационных способностей**

Практика физического воспитания и спорта располагает ог­ромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

**6.2. Методические подходы и методы воспитания**

**координационных способностей**

При воспитании координационных способностей используют­ся следующие основные методические подходы. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широ­ко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигатель­ный опыт, но и развивают способность образовывать новые фор­мы координации движений. Обладая большим двигательным опы­том (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

**6.3. Методика совершенствования пространственной,**

**временной и силовой точности движений**

Методика совершенствования точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способностей к воспроизведению, оценке, а также к дифференцированию про­странственных, временных и силовых параметров движений.

**6.4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей**

Многообразие видов двигательных координационных способ­ностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию.

**Тема. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**1. Классификация форм занятий в физическом воспитании**

**Под формами занятий физическими упражнениями** понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (вза­имодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

**2. Характеристика форм занятий физическими упражнениями**

**2.1. Урочные формы занятий**

Для урочных форм занятий характерно то, что деятельностью занимающихся управляет педагог по физической культуре и спорту, который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой занимаю­щихся (класс, секция, команда) в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и вза­имосвязь. Кроме того, для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

**Тема. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**1. Планирование в физическом воспитании**

**Планирование физического воспитания** - это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контин­гентом занимающихся.

**2. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании**

**Педагогический контроль** - это система мероприятий, обеспе­чивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

**Тема. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**1. Значение и задачи физического воспитания детей**

**раннего и дошкольного возраста**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интен­сивный рост и развитие важнейших систем организма и их функ­ций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно не­обходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыка­ми и т. д.

**2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста**

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиоло­гов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практичес­кий опыт и многочисленные научные исследования свидетель­ствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резер­вов развития ребенка.

**Тема. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания** **детей школьного возраста**

Значение физической культуры в школьный период жизни че­ловека заключается в создании фундамента для всестороннего фи­зического развития, укрепления здоровья, формирования разно­образных двигательных умений и навыков. Все это приводит к воз­никновению объективных предпосылок для гармонического разви­тия личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Вы­явлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

**2. Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста**

Школьный возраст охватывает детей и молодежь с 6-7 до лет. В этот период создается фундамент всестороннего физичес­кого развития, формируются тип телосложения, осанка, разно­образные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье. По данным ученых, одним из значимых критериев здоровья де­тей школьного возраста является их физическое развитие. Рост и массу (вес) тела считают наиболее существенными медико-соци­альными и санитарно-гигиеническими показателями, по которым в определенной мере можно судить как о положительном, так и об отрицательном влиянии условий жизни и факторов окружаю­щей среды на организм ребенка.

**3. Средства физического воспитания детей школьного возраста**

Основные средства физического воспитания представлены в программах образовательных учреждений. Большое разнообразие Физических упражнений предусматривает их использование с учетом тех основных положений, которые отражены в общих приня­тых отечественной системы физического воспитания.

**4. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6- 7 до 11 лет (I-IV классы). **Особенности возрастного развития.** Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных раз­мерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

**5. Физическое воспитание детей** [**среднего школьного**](http://pandia.ru/text/category/srednie_shkoli/)**возраста**

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V-VIII классы). **Особенности возрастного развития.** Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным обра­зом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 1-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 дет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

**6. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста**

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX-XI классы). К этому возрасту относятся и учащи­еся средних специальных учебных заведений. **Особенности возрастного развития.** Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его проте­кании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях орга­низма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличе­ние его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5- 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длин­нее, чем у девушек.

**7. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем**

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием. Уровнем физической подготовленности все школьники рас­пределяются (на основании углубленного медицинского осмотра) на три медицинские группы: основную (не имеющую откло­нений в состоянии здоровья), подготовительную и специальную.

**8. Формы организации физического воспитания школьников**

**8.1. Формы организации физического воспитания в школе**

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упраж­нениями. **Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.** **Внеклассные формы организации занятий.**

**8.2. Формы организации физического воспитания**

**в системе внешкольных учреждений**

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитатель­но-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

**8.3. Формы физического воспитания в семье**

**9. Физическое воспитание учащихся колледжей** [**профессионального образования**](http://pandia.ru/text/category/professionalmznoe_obrazovanie/)**и средних специальных учебных заведений**

Физическое воспитание в системе среднего профессионально­го образования осуществляется на протяжении всего периода обу­чения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соот­ветствии с государственной программой физического воспитания учащихся. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспита­нию общеобразовательной школы.

**10. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение**

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) опреде­ляется тем, что в нем заложены возможности для решения стра­тегических задач физической культуры - всестороннего, гармо­ничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.). Относительно всех других форм физического воспитания Учащихся урок физической культуры имеет следующие преиму­щества: 1) является самой массовой формой организации, систематических занятий школьников физическими упражнения­ми; 2) проводится на основе научно обоснованной программы Физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обу­чения; 3) осуществляется под руководством педагогов по физи­ческой культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индиви­дуальных особенностей школьников; 4) способствует направлен­ному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.

**11. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры**

В деятельности учителя физической культуры выделяют три основных этапа:

1)  подготовка к процессу физического воспитания;

2)  практическая деятельность на уроке;

3)  контроль за эффективностью педагогического процесса.

**Тема. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ** **ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

**Педагогическая технология** - это систематичное и последова­тельное воплощение на практике заранее спроектированного учеб­но-воспитательного процесса. Описание любого учебно-воспита­тельного процесса представляет собой описание некоторой педа­гогической системы. Следовательно, естественно, что педагоги­ческая технология в модельной форме - это проект определен­ной педагогической системы, реализуемый на практике.

**1. Общий план работы по физическому воспитанию**

Общий план физического воспитания является составной частью плана работы образовательного учреждения. Его составляет учитель физической культуры при участии заместителей директора, врача школы, преподавателя-организатора курса «Основы [безопасности жизнедеятельности](http://pandia.ru/text/category/bezopasnostmz_zhiznedeyatelmznosti/)» (ОБЖ). План включает в себя следующие раз­делы: 1) организационная работа; 2) учебная работа; 3) физкультур­но-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 4) физ­культурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время; 5) агитационно-пропагандистская работа; 6) врачебный контроль и медико-санитарный надзор; 7) хозяйственная работа.

**2. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию**

Главное назначение плана-графика заключается в том, чтобы наиболее целесообразно, эффективно распределить программный материал на учебный год. Составляя план-график, необходимо руководствоваться учебном планом (где приводится и расчет часов) и программой школьного курса физического воспитания.

**Тема. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА**

**1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта**

Спорт как многогранное общественное явление является сфе­рой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельнос­ти, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важ­ных средств этического и эстетического воспитания.

В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкрет­ных социальных условий приобретает различные черты и формы.

Специфическим для спорта является то, что конечной его це­лью является физическое совершенствование человека, реализуе­мое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществ­ляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

**2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения**

**Социальные функции спорта.** Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определен­ные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на **специфические** (свойственные только ему как особому явлению действитель­ности) и **общие.** К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспи­тания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функ­ция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной ин­теграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

**3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки**

Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки, как уже было ранее сказано, являются: 1) система отбора и спортивной ори­ентации; 2) система соревнований; 3) система спортивной тре­нировки; 4) система факторов, повышающих эффективность тре­нировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кад­ров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техничес­кое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-уп­равленческие факторы; ж) факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен об­щим закономерностям устройства, функционирования и разви­тия ее.

**4. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки.** Целью спортивной тренировки является подготовка к спортив­ным состязанием, направленная на достижение максимально воз­можного для данного спортсмена уровня подготовленности, обус­ловленного спецификой соревновательной деятельности и гаран­тирующего достижение запланированных спортивных результатов.

**Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки Принципы спортивной тренировки Основные стороны спортивной тренировки.**