**ЛЕКЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС**

**Лекция 1. Введение в теорию и методику физической культуры**

***Цель лекции:***– Дать представление о структуре «ТМФК» как учебной и научной дисциплине

***План лекции:***

1. Основные понятия теории и методики физической культуры
2. Физическая культура как вид культуры
3. Структура физической культуры.
4. Функции физической культуры.
5. Методы исследования в теории и методике физической культуры.

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.

Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, быту, военном деле, в активном отдыхе).

В отличие от специального образования, которое дается как профессиональное в средних и высших физкультурных учебных заведениях, "неспециальное физкультурное образование" понимается как процесс формирования специальных знаний, умений, двигательных навыков, а также как развитие физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются как потребностями личности, так и общества в физически подготовленных людях и воплощаются в их самостоятельной и организованной образовательной деятельности. Подобно тому, как в процессе образования людей осуществляется их воспитание, так и в процессе физического образования идет физическое воспитание.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

СПОРТ - вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.Он направлен на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ - вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ - вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это - восстановительная деятельность.

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.).Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ - процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить л данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности всегда имеют исторически сложившуюся форму организации или структуру, под которой понимается, во-первых, состав того или иного явления, т.е. его компоненты (части, виды), и, во-вторых, строение - взаимосвязи и отношения между этими компонентами, их внутренняя организация, упорядоченность. В структуру культуры, в качестве одного из важнейших ее видов входит физическая культура, которая, в свою очередь имеет свою собственную структуру. Основными ее видами являются неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт и двигательная реабилитация. Эта структура сформировалась исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей.

Основная же функция культуры заключается в формировании и прогрессивном развитии ценностей, выступающих в качестве средств и способов, обеспечивающих прогрессивное развитие личности и общества.

Специфические функции можно свести по признакам общности в следующие группы:

1. Общее развитие и укрепление здоровья людей вне зависимости от возраста, пола, степени физического развития; совершенствование физических качеств и способностей, формирование и совершенствование двигательных навыков; про­тиводействие неблагоприятным условиям жизни и быта; сдерживание процессов инволюции, создание основы для здорового образа жизни и т.п.

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности и защите Родины (по­вышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда, гипокинезии и гиподинамии, профессионально-прикладная физическая подготов­ка и т.п.).

3. Удовлетворение потребностей людей в двигательной деятельности и рацио­нальном использовании свободного времени (развлечения, игры, переключение с одного вида деятельности на другой, активный отдых).

4. Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей чело­века.

Исследование, как правило, начинается с поиска и обнаружения проблемной ситуации - объективно существующего противоречия между потребностями (зап­росами, нуждой) общества или личности и существующими в данное конкретное время способами их удовлетворения. Проблемная ситуация может быть использо­вана как затруднение, возникающее от необходимости объяснить или предсказать то или иное явление при остром дефиците информации, или возможность достичь цели при помощи известных, традиционных средств и методов. Другими словами -проблемная ситуация это противоречие между потребностями и способами их удов­летворения (например, современное состояние физического воспитания в школе), противоречие между знанием о потребностях людей и незнанием путей, средств, методов, способов их удовлетворения.

**Лекция 2. Общественные функции и формы физической культуры. Система физического воспитания**

***Цель лекции:***– Дать представление о функциях и формах физической культуры

***План лекции:***

1. Функции физической культуры.
2. Формы физической культуры
3. Система физического воспитания

В структуру культуры, в качестве одного из важнейших ее видов входит физическая культура, которая, в свою очередь имеет свою собственную структуру. Основными ее видами являются неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт и двигательная реабилитация. Эта структура сформировалась исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей.

Основная же функция культуры заключается в формировании и прогрессивном развитии ценностей, выступающих в качестве средств и способов, обеспечивающих прогрессивное развитие личности и общества.

Специфические функции можно свести по признакам общности в следующие группы:

1. Общее развитие и укрепление здоровья людей вне зависимости от возраста, пола, степени физического развития; совершенствование физических качеств и способностей, формирование и совершенствование двигательных навыков; про­тиводействие неблагоприятным условиям жизни и быта; сдерживание процессов инволюции, создание основы для здорового образа жизни и т.п.

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности и защите Родины (по­вышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда, гипокинезии и гиподинамии, профессионально-прикладная физическая подготов­ка и т.п.).

3. Удовлетворение потребностей людей в двигательной деятельности и рацио­нальном использовании свободного времени (развлечения, игры, переключение с одного вида деятельности на другой, активный отдых).

4. Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей чело­века.

Образование в сфере физической культуры осуществляется, в основном, в трех аспектах:

*1. Общее "двигательное образование", или базовое физкультурное образова­ние,* которое предполагает совершенствование природных, естественных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне. Оно сопряжено с усвоением минимума знаний, достаточного для повседневной жизни, для укрепления здо­ровья человека, развития его физических способностей. Базовыми, непременны­ми двигательными навыками являются ходьба, бег, прыжки, метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные физические способности - сила, вы­носливость, быстрота, ловкость и гибкость.

*2 Профессионально-прикладное физкультурное образование,* которое направ­лено на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эф­фективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспо­собность. В содержание этого аспекта включаются средства и методы укрепления здоровья, противодействия неблагоприятным воздействиям условий и характера труда.

*3. Образование,* целью которого является овладение знаниями для раскрытия биологических резервов и адаптационных возможностей человека на субпредель­ных и предельных уровнях двигательной деятельности. Это наиболее сложный ас­пект образовательной программы, ибо имеет направленность не только на овладе­ние знаниями, но и на решение "сверхзадач" в двигательной деятельности челове­ка, в которой проявление его предельных физических качеств и двигательных на­выков возможно лишь при условии проявления интеллекта, воли, всех его психических качеств на высочайшем, зачастую предельном человеческом уровне. Поэтому комплекс наук, обеспечивающий информацией эту программу, значительно шире, и сами знания о закономерностях воздействия двигательной деятельности на развитие физических качеств, формирование и совершенствование техники дви­гательных действий более глубокие.

Едиными средствами для реализации всех образовательных программ в сфере физической культуры являются физические упражнения, естественные силы при­роды, содержание и режим питания, труда и отдыха, информационное обеспече­ние.

"Базовое" общее физкультурное образование начинается в семье с самого ран­него детства, с младенчества. Далее оно осуществляется самодеятельным путем, в физкультурных организациях, в процессе самовоспитания и самообразования. Ос­тальные аспекты образовательной программы предполагают осуществление обра­зования в организованных формах под руководством специалистов, достаточно ком­петентных в данных видах деятельности (в школах, вузах, секциях, командах, спе­циальных учебных заведениях),

Таким образом, *образование в сфере физической культуры предполагает со­здание условий для свободного и всестороннего развития двигательной деятель­ности человека во имя его гармоничного физического развития, укрепления здо­ровья, создания базы для экономичной и эффективной деятельности во всех областях его жизни, труда, быта.*

*Другим видом физической культуры, удовлетворяющей потребности личности, является спортивная деятельность, в процессе которой раскрываются способнос­ти человека на предельных или околопредельных уровнях.* Это своего рода лабора­тория (или полигон), где моделируется, изучается и раскрывается возможность де­ятельности человека в экстремальных условиях. Каждый рекордсмен, чемпион ис­полняет роль первопроходца, показывающего остальным людям возможность дос­тижения результата, который когда-то казался немыслимым. Люди находят в спорте один из способов самоутверждения, возможность победы над временем, соперни­ком, а главное - над самим собой.

Спорт дает возможность расширить масштабы общения людей, возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, возможность решать общеполитические, социальные, педагогические, научные задачи. На межнацио­нальном уровне он способствует установлению взаимопонимания между народами разных стран.

Относительно самостоятельной формой функционирования физической культу­ры, удовлетворяющей потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в общении является *физическая рекреация.* Это осо­бенно важно в настоящие время, в неблагоприятных экономических условиях жиз­ни людей, потере или смешении ценностных ориентиров. Характер производства оказывает одностороннее и вместе с тем весьма сложное и очень противоречивое влияние на человека. Неблагоприятное влияние труда на человека может прояв­ляться в связи с воздействием производственной среды (загазованность, шум, виб­рация, и т.п.), характером самого труда (тяжелый физический, монотонный), осо­бенностью рабочей позы, воздействием метеорологических, географических ус­ловий и другими факторами. Все это неблагоприятно отражается на психике и са­мочувствии человека, вызывает необходимость смены вида деятельности, активного отдыха, релаксации.

Наконец, потребности в ускоренном и наиболее эффективном лечении травм удовлетворяет двигательная реабилитация, которая направлена на восстановле­ние или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и фи­зических способностей. Совокупность всех этих форм функционирования физичес­кой культуры полностью удовлетворяет все личные и общественные потребности в физической подготовке людей к разным видам производственно-трудовой, воен­но-профессиональной, боевой и бытовой деятельности, в укреплении здоровья, восстановлении сил, во всестороннем и гармоничном развитии. Совокупность всех видов физической культуры создает основу для раскрытия всего многообразия дви­гательных возможностей человека. Конкретные цели каждой формы физической культуры, специфика их задач и форм организации занятий позволяют использо­вать все бесконечное многообразие физических упражнений целенаправленно и рационально.

**Лекция 3. Принципы физического воспитания**

***Цель лекции:***– Дать представление о специфических принципах физического воспитания.

***План лекции:***

1. Содержание и характеристика методических принципов
2. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями.

***Принципы сознательности и активности***

Его сущность заключаемся в формировании у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию. В связи с этим одним из важнейших требований данного принципа является определение адекватных целей и текущих педагогических задач, а также разъяснение их сущности занимающимся.

***Принцип наглядности.***

Реализуется в процессе познания сущности изучаемых двигательных действий, биомеханических закономерностей их построения. Он предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа техники, тактики проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом по совокупности ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов

***Принципы доступности и индивидуализации***

Предусматривают определение стимулирующей меры трудности педа­гогического задания в процессе физического воспитания, учитывая осо­бенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности. Доступность зависит как от возможностей занимающихся, так и от объек­тивных трудностей, возникающих при выполнении заданий: координаци­онной сложности, чрезмерной энергоемкости, опасности.

***Принцип систематичности***

Предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления. Он требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозренныхмероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

***Принцип непрерывности***

Является одним из важнейших принципов построения занятий физическими упражнениями. Его реализация предусматривает недопусти­мость слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физичес­кой подготовленности. Целостность учебно-воспитательного процесса обеспечивается определением адекватной меры физической нагрузки и отдыха, которая бы способствовала реализации закономерностей интегративного взаимодействия срочного и отставленного тренировочного эффекта в кумулятивном процессе.

***Принцип прогрессирования воздействий***

Предусматривает целенаправленное повышение требований двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) и процессе адаптации индивида к физической нагрузке. Реализация данного принципа обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма и физических способностей.

***Принцип цикличности.***

Его сущность раскрывается и композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий. В практике принято различать микро-, мезо и макроструктуру воспитательного процесса. Продолжительность микроцикла, как правило, не превышает семидневный режим двигательной активности индивида. Он является основной структурной единицей планирования учебно - воспитательного процесса.

***Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия.***

Реализуется в процессе целенаправленного регулирования меры воспитательного воздействия на различных этапах онтогенеза. Поскольку возрастная динамика развития физических способностей, совершенствования вегетативных и моторных функций организма во многом определяет содержание учебно - воспитательного процесса, реализация рассматриваемого принцип предусматривает постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в различные возрастные периоды.

**Лекция 4. Средства физического воспитания**

***Цель лекции:*** Дать представление о средствах физического воспитания.

***План лекции:***

1. Понятие о средствах. Физические упражнения - основное и специфическое средство формирования физической культуры личности
2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений
3. Классификация физических упражнений.
4. Содержание и форма физических упражнений
5. Естественные силы природы и гигиенические факторы
6. Понятие о технике физических упражнений
7. Характеристики техники физических упражнений.

*ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ - это основное и специфическое средство физи­ческого совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося.*

*ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - двигательные действия, с помощью которых ре­шаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятель­ность.*

Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. С их помощью полнее и лучше используется основное средство, со­здаются условия для эффективного влияния физических упражнений на занимаю­щихся, успешной организации и проведения занятий. Основные и вспомогатель­ные средства физического воспитания должны применяться в единстве.

Наиболее общим фактором, обуславливающим рациональное воздействие фи­зических упражнений, является педагогически правильное руководство занятием, целесообразность методики обучения и воспитания. Кроме того, большую роль иг­рают следующие факторы.

Индивидуальные особенности занимающихся (возрастные, половые, состояние здоровья и физического развития, уровень умственной, нравственной, физической и эмоциональной подготовленности, режим труда, учебы, отдыха, быта).

Классификация физических упражнений - это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком. С помощью клас­сификации учитель, преподаватель, тренер могут определять характерные свой­ства тех или иных физических упражнений их образовательно-воспитательный по­тенциал, а, следовательно, более целенаправленной эффективно подбирать те уп­ражнения, которые в большей мере отвечают решению конкретных педагогических задач, индивидуальным и возрастным особенностям занимающихся, характеру физкультурной деятельности и условиям проведения занятий.

*В общее СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ входит совокупность про­цессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся.*

Результатом этих процессов является способность человека к двигательной де­ятельности, выражающихся в частности, в физических и психических качествах.

*ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ представляет собой их внешнюю и внут­реннюю организацию, согласованность, упорядочение.*

К *внутренней форме* относится взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении движений. Например, связь процессов (биологических и других) при беге будет иной, нежели при борьбе.

*Внешняя форма* упражнений представлена видимой стороной движения, двига­тельного действия, совокупностью его частей, его техникой.

Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Одна из главных задач физического воспитания - формирование у занимающихся основ­ных знаний о влиянии на организм естественных сил природы, а также практичес­ких навыков их использования в самостоятельных занятиях физическими упражне­ниями и в повседневной жизни.

В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами в воде и т.п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.). Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведе­ния занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся.

*ОСНОВА ТЕХНИКИ - это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.*

Например, в прыжках в высоту способом "перешагивание" основой техники бу­дут являться постепенно ускоряющийся разбег с определенным ритмом беговых шагов, отталкивание с одновременным выносом маховой ноги, переход через план­ку, приземление.

*ОСНОВНОЕ (ВЕДУЩЕЕ) ЗВЕНО ТЕХНИКИ - это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.*

***Пространственные характеристики***

Включают: положение тела, траекторию (путь) движения.

***Силовые характеристики***

В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием сила движения.

***Сила движения*** *-* это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты, например, почву (при беге, прыжках и т.д.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и т.п.) и проч. Имен­но такую меру физического воздействия необходимо иметь ввиду, когда говорят о силе отталкивания в прыжках, силе удара в боксе, силе рывка в метаниях и т.д.

***Ритмическая характеристика***

Определяется как соразмерность во времени сильных, акцентированных движе­ний, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, от­носительно пассивных движений.

Ритм является комплексной характеристикой, отражающей определенное соот­ношение между отдельными частями, периодами, фазами, элементами какого-либо физического упражнения по усилиям, во времени и пространстве.

**Лекция 5. Методы физического воспитания**

***Цель лекции:*** Дать представление о методах физического воспитания

***План лекции:***

1. Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору
2. Методы, направленные на овладение знаний
3. Методы направленные на овладения двигательными умениями и навыками
4. Методы направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств

Методы подразделяются на три большие груп­пы:

I. Направленные на овладение знаниями.

II. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.

III. Направленные преимущественно на развитие физических качеств, способ­ностей.

**Методы, направленные на овладение знаний**

*Знания -* один из ведущих компонентов содержания физического образования личности.

Их определяют обычно как информацию, воспринятую, осознанную и закреплен­ную в памяти каждого обучаемого. Знания осваиваются в процессе определенной деятельности и фиксируются в сознании обучаемого в виде представлений, фак­тов, понятий и закономерностей. На основе знаний создается полный и более точ­ный образ изучаемого двигательного действия, от которого зависит во многом ус­пешность овладения техникой движений.

Первую группу методов, направленных на приобретение знаний, составляют методы, предусматривающие устную передачу и усвоение информации. Устное из­ложение осуществляется в виде рассказа, беседы, объяснения, описания и других форм речевого воздействия.

Рассказ- это изложение событий в повествовательной форме. В рассказе сооб­щаются истории научных открытий в области физического воспитания, развития вида спорта, техники движений, методики тренировки и др. Он часто применяется при организации игровой деятельности.

Беседа представляет собой вопросно-ответную форму овладения учебным ма­териалом. На вопрос педагога следует ответ занимающихся, и так на каждый пос­ледующий вопрос. В ходе беседы обучаемые могут спросить у преподавателя о том, что им непонятно. Главное требование этого метода - строгая система продуман­ных вопросов и предполагаемых ответов учащихся. Беседа также может проводиться и в виде обсуждения чего-либо, т.е. обмена мнениями.

Описание- это подробный перечень признаков, особенностей изучаемого уп­ражнения. При его применении говорится, что делать, но не указывается, почему надо делать так.

**Методы направленные на овладения двигательными умениями и навыками**

*Основные разновидности метода расчлененного упражнения:*

*1. Метод собственно расчлененного упражнения,* который предусматривает ис­пользование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

2. *Метод решения узких двигательных задач,* который предполагает вычленение ("расслаивание") отдельных характеристик движений (пространственных, времен­ных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражне­ния. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформиро­вать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать от­дельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

*3. По разделениям.* Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести: освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, "проводка" в изучаемой фазе движения, ими­тация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

*Методы целостного обучения*основываются на том, что с самого начала дви­жения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания, и др.).

*Разновидности целостных методов:*

*1.Собственно целостный метод,* который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое яв­ляется объектом изучения.

2. *Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.*

*3. Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего зве­на.* Например, при толкании ядра ведущим звеном будет финальное усилие, при метании копья - сочетание разбега с финальным усилием. Этот метод предполага­ет использование специальных и подготовительных упражнений.

*4. Метод подводящих упражнений,* который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

***Равномерный*** метод характеризуется тем, что при его применении занимаю­щиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передви­жения, темп работы, величину и амплитуду движений. Этот метод используется в основном в циклических упражнениях (бег, гребля, плавание, езда на велосипеде), хотя не исключена возможность его применения и в упражнениях ациклического характера (гимнастика, бокс и др.).

***Переменный метод*** характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, вели­чины усилий, смены техники движений и т.д. Примером его может служить измене­ние скорости бега на протяжении дистанции, темпа игры и технических приемов в хоккее в течение каждого периода.

***Повторныйметод***характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восста­новление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздей­ствие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

***Интервальный метод*** внешне походит на повторный. Оба они характеризуются многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха.Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм оп­ределяется исключительно самим упражнением (длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают так­же интервалы отдыха.

***Игровой* метод.** Основу этого метода составляет 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.

***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.

***Круговой метод (тренировка)****-* это организационно-методическая форма ра­боты, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально по­добранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствова­ния силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм - сило­вой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от одного упражнения к выполнению другого, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения - к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив вы­полнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к пер­вому, таким образом, замыкая круг.

**Лекция 6. Обучение двигательным действиям**

***Цель лекции:*** дать представление об этапах обучения двигательным действиям

***План лекции:***

1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения
2. Характерные признаки двигательного умения.
3. Характерные признаки двигательного навыка.
4. Взаимодействия навыков.
5. Структура процесса обучения двигательным действиям

**Двигательное умение** – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

***Характерными признаками двигательного умения являются:***

1. Управление движениями происходит не автоматизировано
2. Сознание ученика загружено контролем каждого движения
3. Невысокая быстрота выполнения действия
4. Действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления.
5. Относительная расчлененность движения
6. Нестабильность действия.
7. Непрочное запоминание действия.
8. В процессе дальнейшего овладения двигательным действием умение превращается в навык.

**Двигательный навык***—* это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на них внимания.

***Характерные признаки навыка:***

1. Автоматизированное управление движениями. Сознание освобождается от подробного контроля над каждым движением.
2. Слитность движений, т.е. объединение ряда элементарных движений в единое целое.
3. Отсутствие излишнего напряжения мышц, ненужных действий, высокая быстрота, легкость, экономичность и точность движений при его выполнении.
4. Высокая устойчивость действия. Она позволяет успешно решать двигательную задачу под влиянием сбивающих факторов (утомления, плохих внешних условий, активном противодействии соперников и т.д.).
5. Прочность запоминания действия. Навык, если он сформирован и достаточно закреплен, не исчезает даже при длительных перерывах (па учившись плавать, ездить на велосипеде и др.).
6. На основе ранее усвоенных знаний и навыков формируются двигатель­ные умения высшего порядка.
7. Эти умения связаны с самостоятельным решением новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности.

От умений и навыков следует отличать привычки. **Привычки** – это усвоенное в процессе какой – либо деятельности действие, ставшее потребностью. **Двигательные привычки** – это автоматически совершаемые движения, не связанные с целенаправленным обучением, которые могут возникнуть неосознанно.

Формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других навыков. Это явление получило название - ***переноса навыков.***

Выделяют несколько разновидностей переноса навыков. Прежде всего следует различать **положительный и отрицательный перенос навыков.**

**Положительным переносом** называется такое взаимодействие навыков , при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирование последующего.

**Отрицательным переносом** называется такое взаимодействие навыков , при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего.

Перенос навыка может иметь различный характер.

**Односторонний перенос***.* Он возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается.

**Взаимный перенос** – это перенос навыков с одного двигательного действия на другие и обратно.

**Прямой перенос** – формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком – либо упражнении.

**Косвенный перенос** – ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для приобретении нового.

**Ограниченный (частичный) перенос***.* Он происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. В этом случае перенос навыков осуществляется в весьма узком диапазоне (например, перенос навыков удара в теннисе и бадминтоне, метание гранаты и копья). На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений планируется последовательность и преемственность заданий и вся система так называемых подводящих упражнений.

**Обобщенный перенос**имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.

**Перекрестный перенос**— это перенос навыков на симметричные орга­ны тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или но­гой, без специальной подготовки может быть выполнено левой.

**Лекция 7. Основы воспитания физических качеств**

***Цель лекции:***дать представление об основах воспитания физических качеств.

***План лекции:***

1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления
2. Основные закономерности развития физических способностей
3. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности
4. Этапность развития физических способностей
5. Перенос физических способностей
6. Принципы развития физических способностей

*ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ - это комплекс морфологических и психофизио­логических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышеч­ной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.*

Физические способности развиваются в процессе деятельности, требующей не только их проявления, но и определенного режима её выполнения. Под режимом подразумевается точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий. Важную роль в построении нужных режимов прежде всего играют фазовые колебания работоспособности человека. В процессе выполнения физических упражнений уровень работоспособности посте­пенно снижается в связи с расходованием энергетических и функциональных ре­сурсов организма. При отдыхе (после окончания упражнения) происходит восста­новление работоспособности. Организм человека при этом проходит ряд состоя­ний: фазу пониженной работоспособности; фазу полного восстановления работос­пособности и, наконец, фазу сверхвосстановления, т.е. повышенной работоспособности. Каждая из перечисленных фаз имеет определенную длитель­ность, зависящую помимо прочих условий от характера, интенсивности и продол­жительности проделанной работы.

В динамике развития физических способностей при многократном, длительном выполнении одних и тех же нагрузок условно можно выделить три относительно самостоятельных этапа:

*Первый -* повышения уровня развития способностей.

*Второй -* достижения максимальных показателей в развитии способностей.

*Третий -* снижения показателей развития физических способностей.

*На первом этапе*в результате применения нагрузки происходят всесторонние приспособительные изменения в организме, которые вызывают постепенное рас­ширение его функциональных возможностей и поступательный рост физических способностей, обусловленных спецификой двигательной деятельности.

*На втором этапе,*по мере развития приспособительных изменений, стандарт­ная нагрузка будет вызывать все меньшие и меньшие функциональные сдвиги в орга­низме. Это является одним из признаков перехода приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации. Возможности органов и систем, лежащих в основе проявления соответствующих способностей увеличиваются значительным образом. Повышается экономичность и взаимосогласованность в их деятельности. Все это создает условия для максимального проявления способностей.

*На третьем этапе*данная нагрузка в связи с возросшими функциональными воз­можностями организма перестает вызывать приспособительные сдвиги и не обес­печивает дальнейший рост способностей, т.е. развивающий эффект её снижается, или почти полностью исчезает. Для того, чтобы происходил последующий прогресс в развитии способностей необходимо изменить характер и содержание применяе­мых нагрузок (выбрать иные упражнения, увеличить интенсивность работы, её дли­тельность или условия выполнения упражнений), создав тем самым новые повы­шенные требования к физическим способностям. Иными словами следует как бы перевести развитие способностей на первый этап.

Различные физические способности развиваются в тесном взаимодействии друг с другом. Такое явление, когда направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменения в уровне развития другой, получило на­звание "перенос физических способностей".

Перенос может быть *положительным и отрицательным.*При положительном пе­реносе развитие одной способности содействует совершенствованию другой. На­пример, увеличение "взрывной силы" - росту быстроты движений. Отрицательный перенос характеризуется тем, что развитие одной способности тормозит рост дру­гой или понижает уровень её развития.

Перенос бывает однородным и разнородным. При однородном переносе наблю­дается повышение уровня одной и той же способности в применявшихся и не при­менявшихся упражнениях. Например, повышение уровня силовой выносливости при сгибании - разгибании рук в висе приводит к изменению той же способности в сги­бании и разгибании рук в упоре лежа. При разнородном переносе тренировка, на­правленная на развитие одной способности, приводит к изменению уровня как этой, так и других физических способностей.

Перенос может быть *взаимным*(например, если при развитии силовых способ­ностей совершенствуются скоростные, а при совершенствовании скоростных - си­ловые) и *односторонним*(например, если при развитии быстроты движений совер­шенствуется и время реакции, а упражнения, направленные на улучшение времени реакции, никак не оказывают влияния на развитие быстроты движений).

Наконец, выделяют *прямой и* опосредованный *перенос.* При прямом переносе повышение уровня развития одной способности непосредственно сказывается на развитии другой. Например, повышение уровня скоростно-силовой подготовлен­ности мышц нижних конечностей у бегунов на короткие дистанции сразу же сопро­вождается увеличением скорости бега. При опосредованном переносе создаются только предпосылки для совершенствования какой-либо другой способности. На­пример, максимальная сила ног спринтера не имеет прямой существенной связи с результатом скоростного бега.

Процессы обучения движениям и развития физических способностей подчиняются разным закономерностям, несмотря на то, что объект воздействия у них один - конкретный человек, выполняющий физические упражнения. Специфичность за­кономерностей требует и соответствующих педагогических (методических) воздей­ствий их реализации: для обучения движениям - одни педагогические принципы, для развития физических способностей - другие. Человеку, ведущему педагогический процесс в сфере физической культуры, при­ходится его строить в соответствии не только с принципами обучения и воспита­ния, но и еще и с принципами развития физических способностей.

Следовательно, любая методика развития физических способностей должна предусматривать специфическую реализацию дидактических принципов. Поскольку обучение движениям связано с воздействием физических нагрузок на обучаемого, то возникает потребность в учете закономерностей реакции организма на предпо­лагаемые нагрузки. Поэтому и существуют особые принципы, выражающие глав­ным образом закономерности взаимосвязи состояния человека и физической на­грузки в зависимости от её организации во времени.

**Лекция 8. Направленное развитие личности в процессе физического воспитания**

***Цель лекции:*** Дать характеристику направленного формирования личности в процессе физического воспитания.

***План лекции:***

1. Воспитательные функции специалиста физического воспитания и требования к личности
2. Нравственное, идейно – политическое и трудовое воспитание
3. Интеллектуальное и эстетическое воспитание

**Нравственное, идейно – политическое и трудовое воспитание.**

Определяющее значение нравственного воспитания в общей системе воспитания человека обусловлено первостепенной значимостью моральных устоев личности во всех ее социально оправданных жизненных проявлениях, равно как и кровной заинтересованностью ведущих сил общества в упрочении принятых в нем нравственных норм.

**Задачи:**

1. Формирование нравственного сознания, идейной убежденности мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали.
2. Воспитание моральных чувств, характерных для передовых членов общества (любовь к родине, чувство дружбы, миролюбия, гуманизма).
3. Формирование нравственного опята, твердых привычек соблюдать этические нормы, навыков общественно оправданного поведения, в том числе применительно к конкретным нормам физкультурной, спортивной этики.

***Линии умственного воспитания.***

Задачи умственного воспитания:

1. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры, спорта; систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения.
2. Развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании средствами физической культуры, спорта.

***Линии эстетического воспитания.***

Задачи эстетического воспитания:

1. Воспитывать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры, спорта и в других областях ее проявления; формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству.
2. Формировать эстетику поведения и межчеловеческих отношений в физкультурной деятельности; вырабатывать активную позицию в утверждении прекрасного, непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

**Воспитание воли и самовоспитание в физическом воспитании.**

Основные задачи воспитания воли:

1. Формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ волевых проявлений применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности.
2. Разностороннее развитие волевых качеств, необходимых в данной деятельности, формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики.

**Лекция 9. Основы построения занятий физическими упражнениями**

***Цель лекции:*** рассмотреть основы построения занятий физическими упражнениями

***План лекции:***

1. Общие черты структуры основных форм занятий.
2. Урочные формы занятий.
3. Особенности отдельных (не урочных) форм занятий в физкультурной практике
4. Крупные формы самодеятельных занятий тренировочного и физкультурно-рекреативного характера

Под «структурой» здесь подразумевается относительно постоянный порядок построения каждого отдельного занятия, который выражается закономерной последовательности, взаимосвязанности и суборди­нации его составляющих: частей, компонентов, разделов.

Нетрудно заметить, что в общем виде типичные для физического воспитания основные формы занятий являются своего рода трех - компонентной конструкцией, в которой более или менее явно выражены три структурные части. Чаще всего их называют: первую часть — «подготовительной» («вводной» либо «вводно - подготовительной», а нередко и просто «разминкой»), вторую — «основ­ной» и третью — «заключительной».

*Подготовительная часть занятия* является таковой в том смысле, что осуществляемые в ее рамках действия подчинены закономер­ностям оптимальной оперативной подготовки занимающихся к выполнению главной задачи. Она направлена на то, чтобы сформировать адекватную смысловую установку на волевые факторы поведения занимающихся, обеспечить опти­мальное врабатывание систем организма в соответствии с требова­ниями деятельности, которая составит основное содержание занятия, — создать всем этим, а также организацией согласован­ных взаимодействий занимающихся (в групповых занятиях), подготовкой технических и других условий занятия необходимые, предпосылки его эффективности и полезности.

*Основная часть занятия* представляет собой то, что образует определяющую часть его содержания и занимает преобладающую долю в общем объеме времени, затрачиваемого на занятие.В зависимости от особенностей содержания занятия его структура в основной части бывает гомогенной (однородной в определенном отношении) либо гетерогенной (неоднородно комплексно - комбинированной). Продолжительность основной части занятия лимитирована, с одной стороны, работоспособностью занимающихся (точнее, тем, насколько она позволяет продолжать работу, необходимую для реализации основных в занятии задач, без ухудшения ее качества и эффективности, несмотря на усиливающееся утомление), с другой — временем, которое выделено на занятие в конкретных рамках общего режима жизни.

*Заключительная часть* рационально построенного *занятия* по продолжительности сравнительно невелика — обычно не более нескольких минут (не считая, разумеется, времени, затрачиваемого на гигиенические, специально-восстановительные и другие процеду­ры, которые связаны с занятием, но осуществляются не в его структуре, а сразу после него). Тем не менее от .содержания этой части существенно зависит конечный эффект занятия, динамики восстановительных процессов и его влияние на последующую деятельность. Рациональное завершение занятия не мыслится без оценки его результатов и установочных выводов на дальнейшее. Вместе с тем в заключительной части занятия, предъявляющего повышенные физические нагрузки, должно быть обеспечено направленное переключение организма на восстановительный режим функционирования, т. е. адекватное изменение функциональ­ных сдвигов, вызванных по ходу занятия, в направлении, необхо­димом для развертывания восстановительных процессов.

Достаточно разработанной типологии всей совокупности сущест­вующих форм построения физкультурных занятий пока не создано, что объясняется в какой-то мере как многообразием, так и динамич­ным обновлением их, особенно в наше время. Поэтому приводимую здесь характеристику ряда из них нужно рассматривать лишь как ориентировочную и неполную.

**Малые формы неурочных занятий физическими упражнениями**

Типичными признаками, отличающими так называемые малые формы занятий физическими упражнениями являются главным образом следующие:

1. относительно узкая направленность деятельности. В малых формах решаются, как правило, частные задачи, реализация которых объективно не гарантирует далеко идущего кардинального сдвига в состоянии занимающихся, хотя и может в некоторой мере содействовать ему; типичны здесь, в частности, задачи по умеренной тонизации и ускорению врабатывания организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (как это предусматривается в сеансах утренней гигиенической зарядки или производственной гимнастики), некоторой оптимизации динамики оперативной работоспособности в процессе производственной или иной работы и профилактике ее неблагоприятных влияний на состояние организма (как при использовании позитивного эффекта активного отдыха в рамках физкультпауз, физкультминут и микросеансов производственной гимнастики), поддержанию этих отдельных сторон приобретенной тренированности и созданию некоторых предпосылок, способствующих эффективности основных занятий (как это предусматривается, например, при выполнении упражнений, входящих в домашние задания по школьному курсу физического воспитания) и т. п.;
2. сравнительно небольшая протяженность во времени. Малые формы построения занятий как бы сжаты во времени, представляют собой кратковременные сеансы или серии физических упражне­ний, занимаются нередко всего лишь несколько минут;
3. незначительнаядифференцированность структуры. В малых формах структура как бы свернута: подготовительная, основная и заключительная части занятия не только кратковременны, но и ограниченны по содержанию, а в определенных ситуациях практически не выражены (особенно тогда, когда физические упражнении теснейшим образом встроены в режим доминирующей деятельнос­ти— трудовой, служебной, учебной, — непосредственно подчинены ему, как в случае вводной гимнастики, физкультпауз, физкультми­нут) ;
4. относительно невысокий уровень функциональных нагрузок.

Условно крупными можно назвать те из форм занятий в самодеятельном физкультур­ном движении, которые имеют многоминутную протяженность, отличаются от малых форм более широким содержанием и более обособленной структурой, имеют в силу этого свое самостоятельное значение. Их строгую классификацию предстоит еще создавать. В современной практике физкультурного движения они довольно быстро преобразуются и совершенствуются. Дифференцируются эти формы главным образом по двум направлениям:

1) как формы самостоятельных (индивидуальных или групповых) тренировочных занятий, подобных по определенным признакам занятиям урочного типа;

2) как формы расширенного активного отдыха, включаю­щего в том или ином соотношении моменты тренировки, состязания, культурного общения и развлечения (спортивно-игровые встречи по месту жительства, другие неофициальные состязания в обще­доступных спортивных упражнениях, туристские походы в выход­ные дни и т. д.)

**Лекция 10. Основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возрастов**

***Цель лекции:*** рассмотреть основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возрастов

***План лекции:***

1. Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
2. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возрастов.
3. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста
4. Особенности методики физического воспитания детей в дошкольном возрасте
5. Формы проведения занятий

*Оздоровительные задачи.*

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней средыпутем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени

с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

*Образовательные задачи.*

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы дети довольно легко и быстро усваивают новые формы движений.

Формирование двигательных умений рекомендуется осуществлять параллельно с физическим развитием.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий. Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

*Воспитательные задачи.*

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности,смелости, настойчивости и др.).

2.Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому их следует решать в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

**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.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная дви­гательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудис­той, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двига­тельный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают ус­тойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность.

Занятия физическими упражнениями вдошкольныхобразовательныхучреждениях с детьми в возрасте от двух до семи лет имеют разнообразные формы.

Физкультурные занятия – основная форма учебно-воспитательной работы. Цель занятий – обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, развитие двигательных способностей. Они проводятся 3 раза в

неделю по 20 – 25 мин в младших и средней группах и по 30 – 35 мин в подготовительной группе.

Утренняя гимнастика – одно из важнейших оздоровительных мероприятий режима в детском саду. Она направлена на активизацию деятельности организма и повышение его работоспособности.

**Лекция 11. Основы физического воспитания в школьном возрасте**

***Цель лекции:*** рассмотреть основы физического воспитания в школьном возрасте

***План лекции:***

1. Общие аспекты физического воспитания школьников
2. Средства физического воспитания детей школьного возраста.

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. Вое 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.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физичес­кие способности и функциональные возможности можно эффек­тивно повысить именно в школьном возрасте. Этот период явля­ется сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удается с трудом.

**Средства физического воспитания детей школьного возраста**

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, потому что они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки, развивать физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции. В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы.

**1. Гимнастика.** Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво. Большое разнообразие упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Поэтому она обладает большими педагогическими возможностями.

**2. Легкая атлетика.** Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все двигательные способности, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки.

**3. Лыжная и кроссовая подготовка.** Этот вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма – функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в программы физического воспитания образовательных учреждений.

**4. Плавание.** Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде – воде, является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания. Во время плавания поток необычных раздражителей устремляется к мозгу, снимает физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии. Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека. Поэтому она оказывает закаливающее воздействие на организм.

**5. Спортивные игры.** Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и т.д. Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно. Недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Поэтому игры подбираются с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся. Важными средствами физического воспитания, позволяющими оптимизировать воздействия физических упражнений на организм человека, являются **естественные силы природы** (солнце, воздух, вода) и **гигиеническиефакторы**, которые используются в единстве с физическими упражнениями.

Закаливание солнцем, воздухом, водой оказывает благоприятное влияние на физическое развитие, здоровье, общую работоспособность растущего организма.

Среди гигиенических факторов, содействующих укреплению здоровья, стимулирующих развитие адаптивных свойств организма, выделяют: оптимальное чередование различных видов деятельности (учения, труда, физической культуры, отдыха, режимов сна, питания); соблюдение правил личной и общественной гигиены (уход за своим телом, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и т.д.).

**Лекция 12. Планирование и контроль физического воспитания в школе**

***Цель лекции:***дать представление о планировании и контроле физического воспитания в школе

***План лекции:***

1. Учебная программа «Физическая культура» 1-4 классы, 5-9 классы.
2. Краткосрочное, среднесрочное, долгосрочное планирование урока «Физической культуры».
3. Критериальное оценивание.

Целью предмета «Физическая культура» является развитие знаний о движениях и кинестетическое обучение, что позволит учащимся умело, уверенно и безопасно двигаться, осознавая свои действия. Физическая культура играет особую роль в процессе воспитания ребенка. Она способствует физическому развитию учащихся, а также развитию социальных, личностных качеств и духовности. В контексте школьного образования, физическая культура направлена на пропаганду здорового образа жизни среди учащихся, предоставляя возможность выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья в раннем возрасте. Целью программы является повышение мотивации учащихся к укреплению их физического и психического здоровья, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, тем самым способствуя их здоровому физическому развитию, наряду с приобретением спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей. Программа предмета«Физическая культура» предлагает прогрессивный учебный план, способствующий развитию знаний, понимания и применения навыков учащихся в широком диапазоне различных физических действий, одновременно улучшая их целостное развитие в отношении таких аспектов; как соблюдение правил техники безопасности, личной гигиены, психического здоровья, изучения принципов здорового образа жизни

Предмет «Физическая культура»:

* закладывает основу физического и духовного здоровья, что положительно влияет на развитие социальных навыков и личности в целом;
* мотивирует учащихся к пониманию и укреплению своего физического и психологического здоровья;
* способствует развитию теоретических знаний и практических навыков в области физического воспитания и спорта;
* развивает двигательные навыки учащихся, в частности способствует выносливости, быстроте, силе, ловкости и гибкости;
* воспитывает чувство патриотизма, уважения, навыки командной работы, ответственность и взаимопонимание;
* стимулирует учащихся вести здоровый образ жизни на протяжении всей жизни и применять приобретенные навыки в дальнейшем;
* дает возможность учащимся обогатить знания и сформировать у них представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры.

В своей работе учителя должны руководствоваться следующими нормативными документами:

* Государственный образовательный стандарт
* Типовой учебный план
* Учебная программа по предмету

***Количество часов в программе для каждого класса***

1 класс – 3 x 40 мин в неделю = 99 академических часов в год;

2 класс – 3 x 40 мин в неделю х 34 недели в году = 102 академических часа в год;

3 класс – 3 x 40 мин в неделю х 34 недели в году = 102 академических часа в год;

4 класс – 3 x 40 мин в неделю х 34 недели в году = 102 академических часа в год;

5 класс – 3 x 40 мин в неделю х 34 недели в году = 102 академических часа в год;

6 класс – 3 x 40 мин в неделю х 34 недели в году = 102 академических часа в год;

7 класс – 3 x 40 мин в неделю х 34 недели в году = 102 академических часа в год;

8 класс – 3 x 40 мин в неделю х 34 недели в году = 102 академических часа в год;

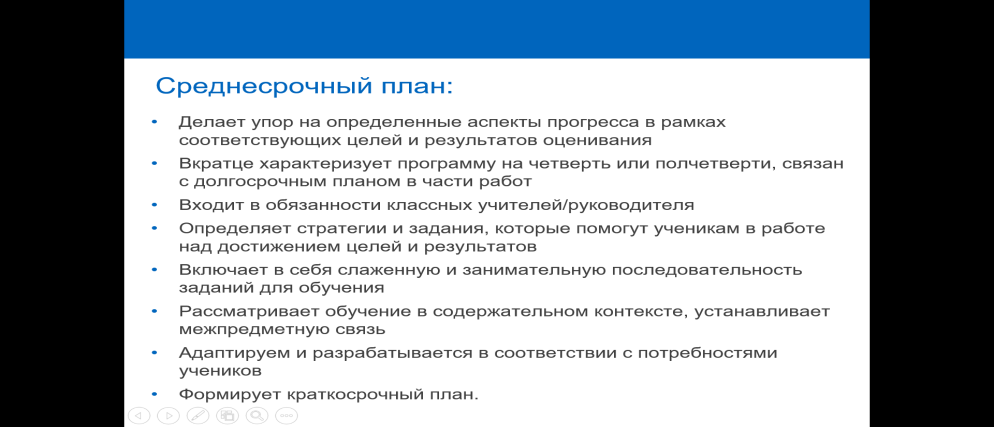
9 класс – 3 x 40 мин в неделю х 34 недели в году = 102 академических часа в год;

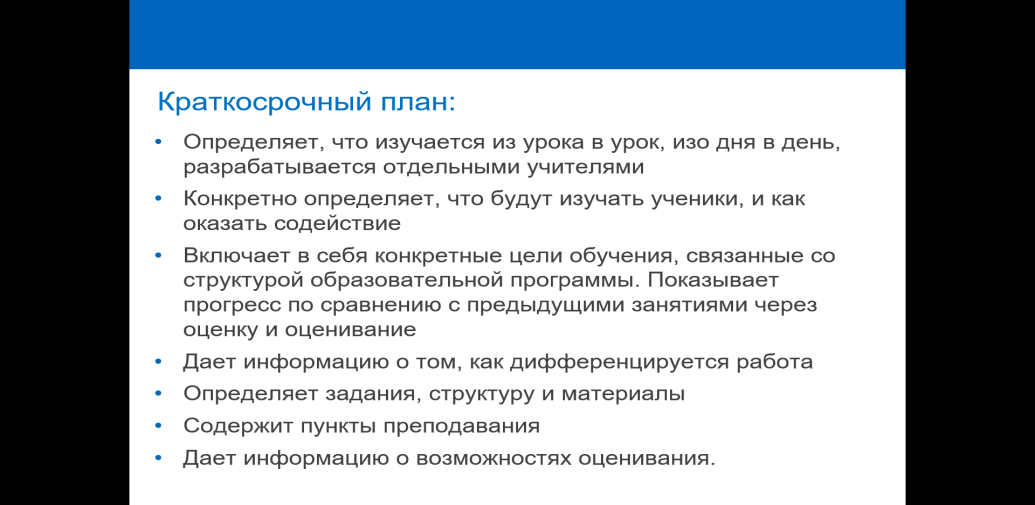
***Содержание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах***

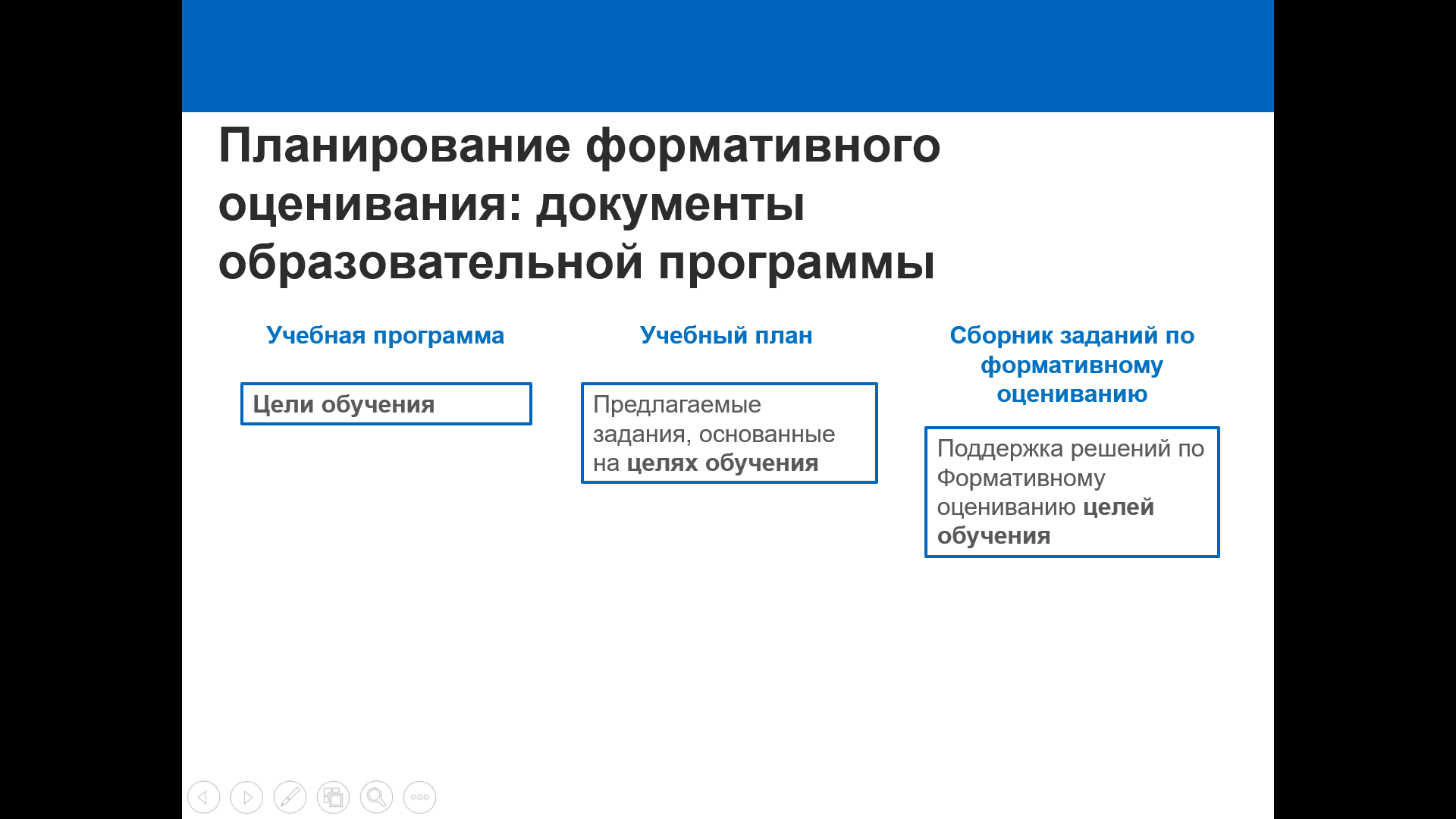
|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Подраздел |
| 1. Умение двигаться и уверенность | 1.1 Развивать основные двигательные навыки: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом |
| 1.2 Улучшать и выполнять сопряженные движения в различных физических упражнениях, которые способствуют физическому развитию |
| 1.3 Развивать ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию |
| 1.4 Правильно и эффективно выполнять упражнения и соблюдать последовательность, демонстрируя понимание времени, веса, пространства и потока |
| 1.5 Быть готовым к улучшению индивидуальных способностей и уверенности в различных видах физической деятельности |
| 1.6 Определять собственные и чужие силы телодвижения, недостатки и потенциал |
| 1.7 Уметь анализировать и оценивать действия, динамику, связи и пространство, что приводит к улучшению своей деятельности и деятельности других |
| 1.8 Понимать трудности и риски на различных этапах обучения для улучшения двигательных способностей |
| 2. Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки | 2.1 Знать, как использовать творческие способности и критическое мышление в качестве инструмента для изучения и объяснения связей с окружающим миром, решать проблемы и вносить изменения в плане физического воспитания и в различных жизненных ситуациях |
| 2.2 Адаптировать идеи, стратегии и планы, связанные с движением, с помощью альтернативных решений для реагирования на изменяющиеся обстоятельства |
| 2.3 Определять и использовать инновационные стратегии преодоления трудностей и адаптации к изменениям |
| 2.4 Развивать ряд структурных идей для выражения тем, |
| 2.5 Планировать и использовать тактики и стратегии достижения поставленных целей для выполнения физических упражнений |
| 2.6 Использовать, применять, создавать правила и структурные приемы в ряде физических упражнений |
| 2.7 Четко применять творческие способности и идеи в различных ситуациях |
| 2.8 Критически рассматривать собственные творческие задачи и творческие задачи других, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости |
| 3. Отношения и социальные навыки в контексте двигательной деятельности | 3.1 Слушать друг друга и соответственно реагировать, показывая понимание и сопереживание при выполнении различных физических упражнений |
| 3.2 Исполнять роли, обусловленные различными контекстами движений и осознавать их различия |
| 3.3 Работать самостоятельно и совместно для достижения целей, попеременно, выполняя роль командного лидера |
| 3.4 Разделяя пространство, ресурсы и идеи, осознавать и уважать собственные нужды и взгляды, также нужды и взгляды других |
| 3.5 Приспосабливаться к различным ситуациям и ряду физической деятельности |
| 3.6 Подводить итоги по прошлым достижениям и опыту в физических упражнениях, чтобы справиться с обучением в группе в будущем |
| 3.7 Знать, когда и как искать помощи у других при выполнении групповых совместных или соревновательных заданий телодвижения |
| 3.8 Развивать чувство патриотизма, коллективной работы и умения честно соревноваться при выполнении индивидуальных и групповых заданий во время выполнения физической деятельности |
| 4. Здоровье, хорошая физическая форма и самочувствие | 4.1 Понимать важность физической деятельности для здоровья, физической культуре и самочувствию, принимая решения, которые лучше способствуют и поддерживают физическое, психическое и эмоциональное здоровье |
| 4.2 Понимать необходимость в разминке и заминке тела при выполнении физических упражнений |
| 4.3 Знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений, такие |
| 4.4 Понимать и работать в направлении достижения требуемой интенсивности различных физических нагрузок |
| 4.5 Уметь описывать и анализировать состояние и чувство во время выполнения физических упражнений, учитывая состояние здоровья и самочувствие |
| 4.6 Знать о том, какие части тела и мышцы активны во время выполнения физических упражнений, и как это может способствовать физической подготовке |
| 4.7 Определять и справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление состояния здоровья |
|  | 4.8 Определять и предоставлять возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы |

***Содержание предмета «Физическая культура» в 5-9 классах***

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Подраздел |
| 1.Двигательная деятельность | 1.1.Развивать точность, контроль и маневренность при выполнении различных спортивно-специфических двигательных действий |
| 1.2.Создавать и применять комбинации движений и их последовательность в различных видах физических упражнений |
| 1.3.Комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении е спортивно - специфических техник |
| 1.4. Оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий |
| 1.5.Применять и оценивать тактики, стратегии и структурные идеи в ряде физических упражнений |
| 1.6. Развивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью |
| 2.Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки | 2.1. Адаптировать приобретенные знания, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства |
| 2.2. Развивать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде |
| 2.3. Демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды |
| 2.4. Оценивать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений |
| 2.5. Критически оценивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения |
| 2.6. Знать правила соревновательной деятельности и правила судейства |
| 2.7. Демонстрировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований |
| 2.8. Исполнять роли, обусловленные различными контекстами движений и осознавать их различия |
| 3.Здоровье и здоровый образ жизни | 3.1. Формировать знания о личном здоровье и здоровом образе жизни |
| 3.2. Разрабатывать и проводить подходящие для видов деятельности разминки и техники восстановления |
| 3.3. Изучать и испытывать на практике упражнения различной физической нагрузки, их влияние и связь с энергетической системой организма |
| 3.4.Разрабатывать и применять стратегии управления рисками в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья |
| 3.5. Применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей |







**Критериальное оценивание** – это процесс соотнесения реально достигнутых обучающимися результатов обучения с ожидаемыми результатами обучения на основе четко выработанных критериев.

**Целью критериального оценивания** является получение объективной информации о результатах обучения обучающихся на основе критериев оценивания и предоставление ее всем заинтересованным участникам для дальнейшего совершенствования учебного процесса.

Разработанная система критериального оценивания, которая интегрирует лучший казахстанский и международный опыт, позволяет перейти к реализации следующих задач:

1. Функционирование объективной и прозрачной системы оценивания, способствующей повышению качества образовательных услуг.

2. Формирование единых и качественных механизмов оценивания, соответствующих международным подходам и стандартам.

3. Повышение компетентности учителей в оценочной деятельности.

4. Создание условий для привития навыков самостоятельного обучения и повышения ответственности обучающихся за свое обучение.

5. Совершенствование работы со слабоуспевающими обучающимися.

6. Создание банка образцов заданий, позволяющих оценивать достижение обучающимися ожидаемых результатов, в том числе навыков высокого уровня (анализ, синтез, оценка).

7. Предоставление объективной, непрерывной и достоверной информации: - обучающимся о качестве их обучения; - учителям о прогрессе обучающихся; - родителям о степени достижения результатов обучения; - органам управления о качестве предоставляемых образовательных услуг. 8. Использование электронного журнала для оптимизации процессов сбора и предоставления информации.

9. Применение мониторинга усвоения учебной программы в разрезе тем и разделов на уровне каждого ученика, отдельной школы, всех школ района, области и на уровне страны.

10. Проведение анализа для улучшения стандартов, учебных программ и принятия других управленческих решений.

***Критериальное оценивание основывается на следующих принципах:***

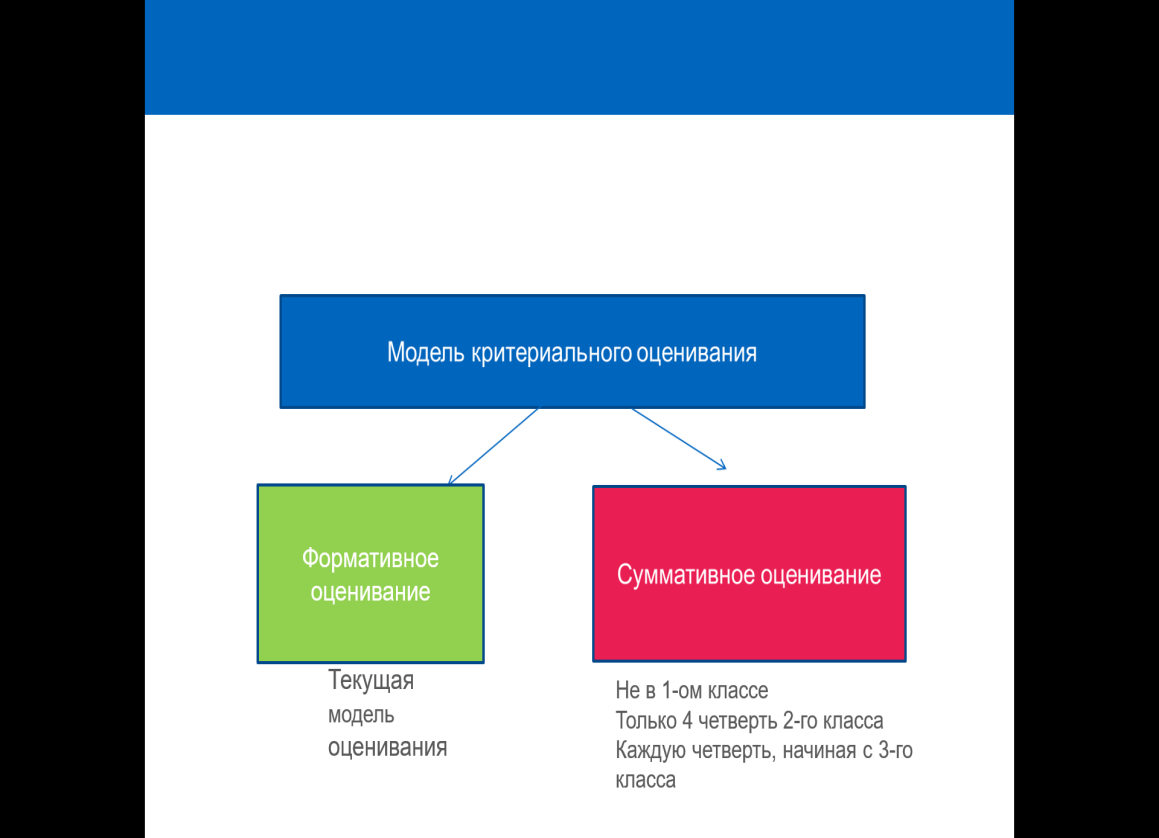
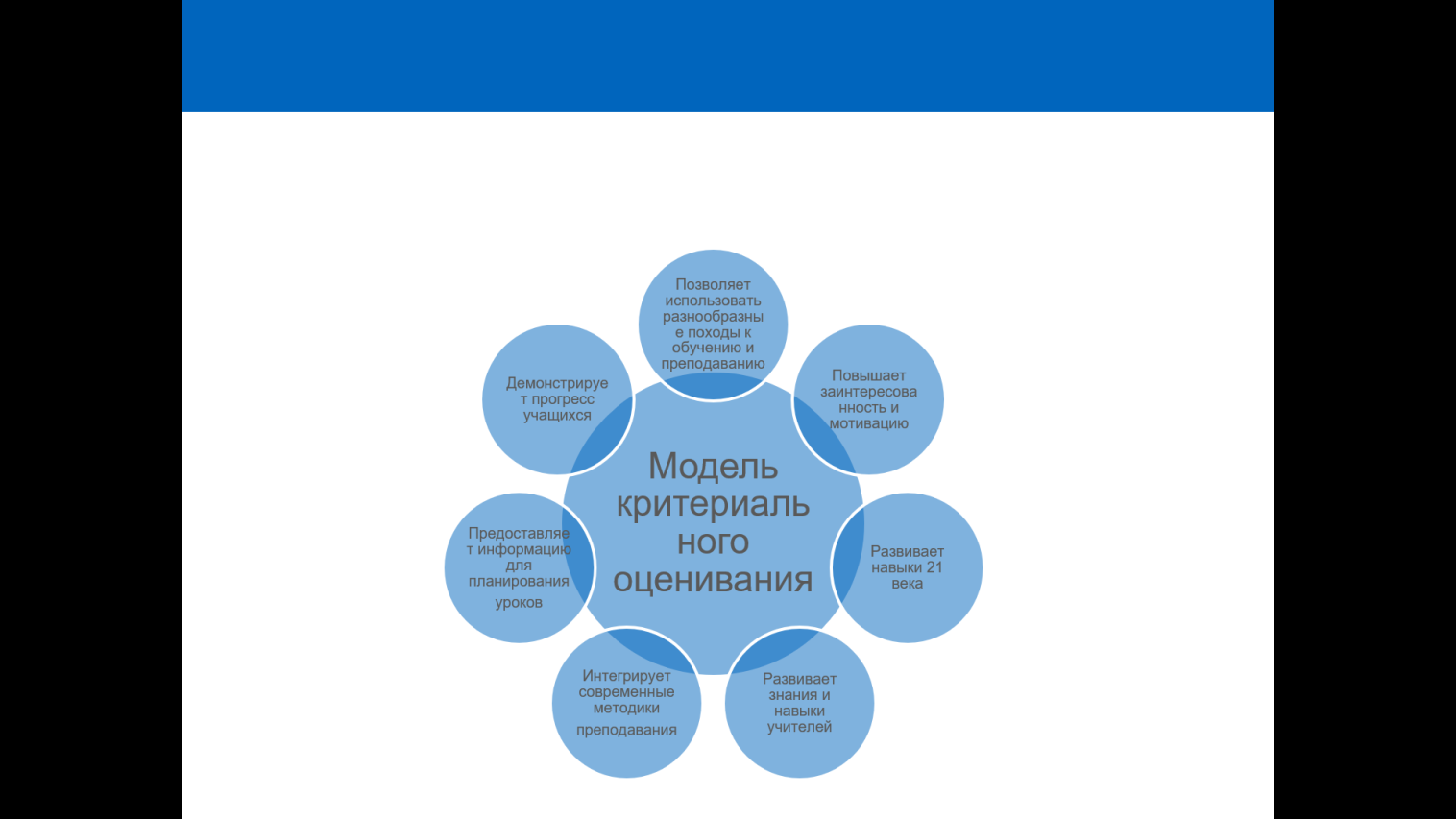
**Взаимосвязь обучения и оценивания.** Оценивание является неотъемлемой частью обучения и непосредственно связано с целями учебной программы и ожидаемыми результатами. Следовательно, поиск ответов на вопросы чему и как обучать, каковы потребности учеников и как помочь им в достижении результатов обучения необходимо осуществлять в практике оценивания.

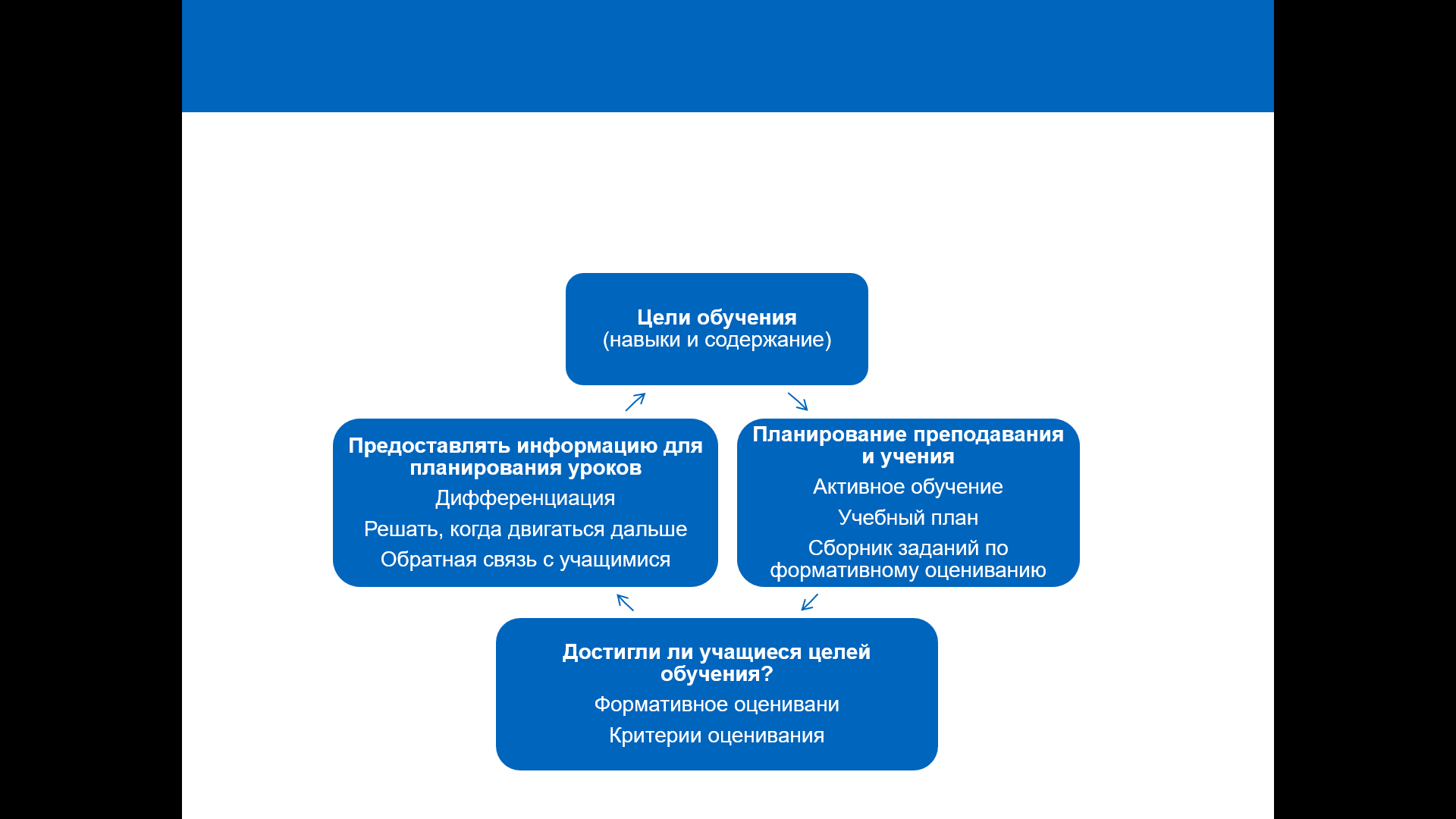
**Объективность, достоверность и валидность.** Оценивание предоставляет точную и надежную информацию. Существует уверенность в том, что используемые критерии и инструменты оценивают достижение целей обучения и ожидаемых результатов. Объективность, достоверность и валидность в комплексе определяют качество оценивания. Наиболее содержательную характеристику представляет валидность оценивания, которая указывает, что именно мы измеряем и насколько верно мы проводим оценивание. Реализация данного принципа предполагает: - четкое понимание и определение того, что предполагается оценить; - составление и обоснование критериев оценивания; - разработку заданий и планирование процедур.

**Ясность и доступность.** Оценивание предоставляет понятную и прозрачную информацию, повышает вовлеченность и ответственность всех участников образовательного процесса. Данный принцип предполагает, что цели и процедуры в оценивании должны быть понятными, инструкции четкими и ясными, результаты полезными и доступными. В процессе оценивания не должно возникать никаких сомнений в его целесообразности и правильности. В свою очередь, достижение доверия и взаимодействия между участниками образовательного процесса будет повышать их вовлеченность и позитивно влиять на результаты обучения.

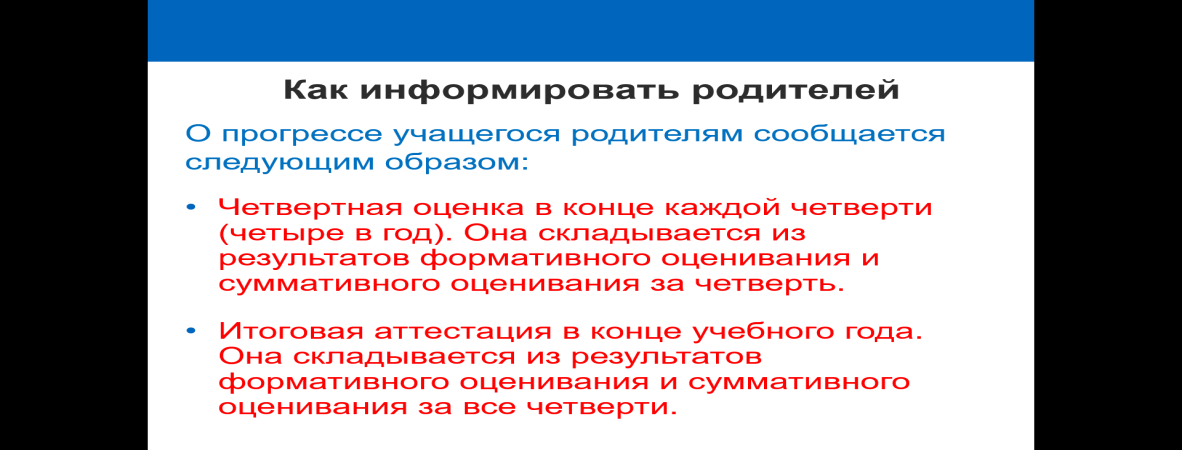
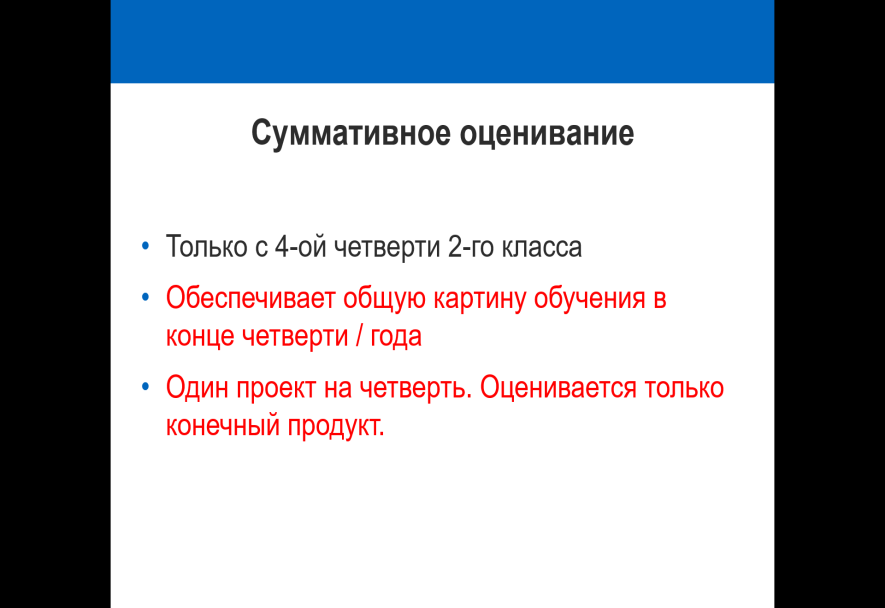
**Непрерывность.** Оценивание является непрерывным процессом, позволяющим своевременно и систематически отслеживать прогресс учебных достижений обучающихся. Постоянство процесса оценивания обеспечивается через фокус на формативное оценивание, установление графика суммативного оценивания и использование механизмов выставления баллов, что обуславливает взаимосвязь между процедурами и создает единую систему оценивания.

**Направленность на развитие.** Оценивание инициирует и определяет направление развития системы образования, школы, учителей и обучающихся. Оценивание, основанное на сборе и анализе информации о том, какими знаниями и навыками обладают обучающиеся, позволяет принимать обоснованные решения о дальнейших шагах в образовательном процессе.









**Лекция 13. Урок как основная форма занятий в школе. Воспитание физических качеств на уроках физической культуры**

***Цель лекции:*** дать представление о структуре урока физической культуры.

***План лекции:***

1. Структура урока и содержание частей урока «Физическая культура»
2. Спиральная образовательная программа.
3. Педагогические подходы преподавания предмета «Физическая культура»
4. Система целей обучения по предмету «Физическая культура»

В общем виде типичные для урока физической культуры основные формы занятий являются своего рода трех - компонентной конструкцией, в которой более или менее явно выражены три структурные части. Чаще всего их называют: первую часть — «Начало урока», вторую — «Середина урока» и третью — «Конец урока».

План урока содержит:

* Цель обучения
* Языковую цель
* Начальное задание
* Задания для основной части урока
* Полное задание
* Ресурсы
* Дифференциацию
* Оценивание
* Межпредметные связи

Начало урока является таковой в том смысле, что осуществляемые в ее рамках действия подчинены закономерностям оптимальной оперативной подготовки занимающихся к выполнению главной задачи, чтобы сформировать адекватную смысловую установку на волевые факторы поведения занимающихся, обеспечить оптимальное врабатывание систем организма в соответствии с требованиями деятельности, которая составит основное содержание занятия, — создать всем этим, а также организацией согласованных взаимодействий занимающихся (в групповых занятиях), подготовкой технических и других условий занятия необходимые, предпосылки его эффективности и полезности.

Середина урока представляет собой то, что образует определяющую часть его содержания и занимает преобладающую долю в общем объеме времени, затрачиваемого на занятие. Продолжительность середины урока лимитирована, с одной стороны, работоспособностью занимающихся (точнее, тем, насколько она позволяет продолжать работу, необходимую для реализации основных в занятии задач, без ухудшения ее качества и эффективности, несмотря на усиливающееся утомление), с другой — временем, которое выделено на занятие в конкретных рамках общего режима жизни.

Конец урока рационально построенного занятия по продолжительности сравнительно невелико — обычно не более нескольких минут (не считая, разумеется, времени, затрачиваемого на гигиенические, специально-восстановительные и другие процедуры, которые связаны с занятием, но осуществляются не в его структуре, а сразу после него). Тем не менее от содержания этой части существенно зависит конечный эффект занятия, динамики восстановительных процессов и его влияние на последующую деятельность. Рациональное завершение занятия не мыслится без оценки его результатов и установочных выводов на дальнейшее. Вместе с тем в окончании занятия, предъявляющего повышенные физические нагрузки, должно быть обеспечено направленное переключение организма на восстановительный режим функционирования, т. е. адекватное изменение функциональных сдвигов, вызванных по ходу занятия, в направлении, необходимом для развертывания восстановительных процессов.

В учебных программах сформулированы ожидаемые результаты, представленные в виде системы целей обучения. Ежедневный образовательный процесс ориентирован на достижение целей обучения и формирование у учащихся готовности творчески использовать приобретенные знания, умения и навыки в любой учебной и жизненной ситуации.

***Спиральная образовательная программа***

* Учащиеся повторно изучают предмет на разных уровнях; каждый последующий уровень сложнее и обширнее предыдущего.
* Темы повторно рассматриваются каждую четверть.
* Некоторые цели обучения повторяются более одного раза за четверть.
* Межпредметные связи также позволяют учащимся основываться на уже имеющихся знаниях для понимания более сложных идей.

Преимущества спиральной образовательной программы:

* Информация закрепляется с каждым разом;
* Присутствует логическая прогрессия от «простого к сложному»;
* Учащимся дается возможность применять предыдущие знания для достижения дальнейших целей обучения.

***Педагогические подходы, используемые при обучении предмету «Физическая культура»***

Организации образования соблюдают принцип, согласно которому учащиеся должны «научиться учиться» и стать самостоятельными, мотивированными, заинтересованными, уверенными, ответственными и интеллектуально развитыми личностями. Учителям необходимо развивать данные качества, используя различные подходы в преподавании и обучении:

* выслушивание мнения каждого учащегося и признание важности применения имеющихся знаний, умений и навыков с целью их развития;
* стимулирующее и развивающее обучение учащихся с помощью тщательно подобранных заданий и видов деятельности;
* моделирование стратегий решения проблем на примерах, понятных учащимся;
* поддержка процесса обучения учащихся посредством оценивания для обучения;
* поощрение активного обучения, основанного на исследовательском подходе и исследованиях учащихся;
* развитие навыков критического мышления учащихся;
* организация индивидуальной, групповой деятельности учащихся и работы всего класса (К = весь класс, П = работа в парах, Э = учебный эксперимент, Ф = формальная поддерживаемая оценка, Г = групповая работа, И = индивидуальная работа, Д = учитель демонстрация).

Модель П.Дж. Арнольда (1979) дает точную и целенаправленную основу для составления содержания образовательной программы по предмету «Физическая культура», необходимой для процесса обучения. Для Арнольда, особенность физического воспитания заключается в том, что оно преимущественно способствует целостному процессу обучения, связанному с физическим воспитанием следующим образом:

**Воспитание «по» движению** предполагает непосредственное приобретение знаний и понимания учащимися в результате изучения и выполнения физических упражнений на уроке. Это можно было бы назвать техническими знаниями, и их нужно развивать у детей с раннего возраста, предоставляя им возможность формировать свои концепции, техники и правила через полный комплекс практики физического воспитания.

Воспитание «в» движении непосредственно связано с освоением навыков (практических знаний) и способностью осознанно и успешно участвовать в двигательной деятельности. Данный метод включает физические упражнения, полезные как сами по себе, так и в контексте усвоения учащимися знаний, понимания и навыков в результате осмысленного участия в физических действиях (кинестетическое обучение посредством задействования мышц, связок и нервных проводящих путей; размышление о требованиях к подготовленности и состоянию здоровья для отдельных физических упражнений).

Воспитание «через» движение – это процесс, когда двигательная деятельность рассматривается как один из способов достижения другого результата, цели, установки или задачи. Обучение через двигательную деятельность является таким процессом обучения, при котором учащиеся косвенно приобретают навыки понимания, умения и отношения как результат обучения и выполнения двигательной деятельности (повышенная физическая готовность или междисциплинарное понимание, создание инструкций для игр, использование протоколов, положений, таблицы для соревнований, наблюдение и описание достижений других учащихся). Следовательно, данный аспект подчеркивает, как двигательная деятельность может способствовать процессу обучения во многих других областях образовательной программы.

**Лекция 14.Построение и методика проведения уроков физической культуры в младших, средних и старших классах**

***Цель лекции:*** рассмотреть методику построения уроков физической культуры в младших, средних и старших классах

***План лекции:***

1. Основные закономерности физического развития детей школьного возраста
2. Дифференциация
3. Активное обучение.
4. Использование информационно-коммуникативных технологий.

В практике физического воспитания школьников используют два основных пути развития физических способностей:

Первый путь сводится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков, а также при дальнейшем варьировании и совершенствовании их в усложнённых условиях.

Второй путь характеризуется специальной организацией развития способностей, опираясь, главным образом, на использование усвоенных действий. Для этого, с одной стороны, широко используются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения - беговые, прыжковые, метательные, плавательные, спортивно-игровые и другие, имеющие общие элементы, сходство со структурой изучаемого двигательного действия (метод, так называемых, сопряжённых воздействий). С другой стороны, всегда, в конечном счёте, используются и основные для данной двигательной деятельности (в частности - соревновательные) движения или их разновидности.

В школьном возрасте, особенно о 8-9 до 13-14 лет, усиленно прогрессируют под влиянием естественных факторов развития все проявления скоростных способностей. К ним примыкают и скоростно-силовые способности, характеризующиеся концентрированной реализацией максимальных мышечных усилий в кратчайшее время. Благоприятным для их развития является период от 6-9 до 15-16 (особенно 12-15) лет.

Как собственно скоростные, так и скоростно-силовые способности могут проявляться и успешно развиваться лишь в условиях конкретной двигательной деятельности, в процессе выполнения определённых движений, двигательных действий. Главным признаком соответствующих упражнений является направленность на достижение высоких скоростей перемещения тела или его частей в пространстве. Любые проявления быстроты связаны с техникой движений, зависят от неё и, следовательно, обусловливаются координационными способностями. Поэтому скоростные способности должны развиваться в единстве с формированием и совершенствованием двигательных умений. В технически совершенных двигательных действиях скоростные способности проявляются разносторонне и эффективно. Существенно то, что с увеличением скорости движений затрудняется контроль за ними, особенно в младшем школьном возрасте. Если движения недостаточно упрочены, снижается и даже теряется их техническая полноценность. В связи с этим, обязательным является соблюдение методического требования - чередовать скоростные упражнения с отдыхом или совсем прекращать их в данном занятии при снижении достигнутой максимальной скорости, а также при не устраненных в срочном порядке нарушениях техники.

У мальчиков выделяют два периода интенсивного прироста мышечной силы - с 9 до 12, и от 14 до 17 лет. У девочек же сила мышц интенсивно растете 8-9 до 13-14 лет. Большой прирост силы у юношей старшего школьного возраста позволяет применять в работе с ними более высокие силовые нагрузки. Поскольку у девушек этого возраста прирост силы, особенно относительной, меньше, нагрузки должны быть более умеренными.

Силовые способности в младшем школьном возрасте должны, по-видимому, развиваться лишь в гигиенических целях и по соображениям учебного характера. Важно помнить о весьма недостаточной зрелости и низком уровне работоспособности мышц, особенно мелких, а также о влиянии мышечной активности на развитие костей. Силовые упражнения в этом возрасте следует ограничить относительно локальными воздействиями и умеренными по интенсивности нагрузками, но объём их должен быть достаточным для стимулирования обменных процессов в мышцах.

В гигиенических целях развитие силовых способностей у детей надо, в первую очередь, подчинять формированию и поддержанию правильной осанки. При этом условии будет обеспечено гармоническое совершенствование основных групп мышц, что соответствует естественному их развитию.

Развитие выносливости обязательно, начиная с младшего школьного возраста. Больше всего необходимо уделять внимание повышению сопротивляемости утомлению в разнообразных видах двигательной деятельности, то есть развитию общей выносливости. При этом важно затрагивать не только физические, но и сенсорные, интеллектуальные, эмоциональные, волевые проявления.

Поскольку на уроках физического воспитания исключается специализация, отпадают типичные задачи развития специальной выносливости. Накапливаются лишь некоторые обобщённые её элементы в рамках общей выносливости (силовая и скоростная выносливость, выносливость в действиях, связанных с освоением и применением новых координации движений).

Естественным путём развития выносливости, особенно в младшем школьном возрасте, является постепенное увеличение числа повторений или продолжительности выполнения различных движений с относительно умеренной интенсивностью (в пределах аэробных возможностей). В меньшой мере это будут упражнения, способствующие развитию локальной выносливости, обуславливающей сохранение правильной осанки. В качестве таких упражнений систематически используются элементарные движения, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами, привлекаемые для решения образовательных и гигиенических задач.

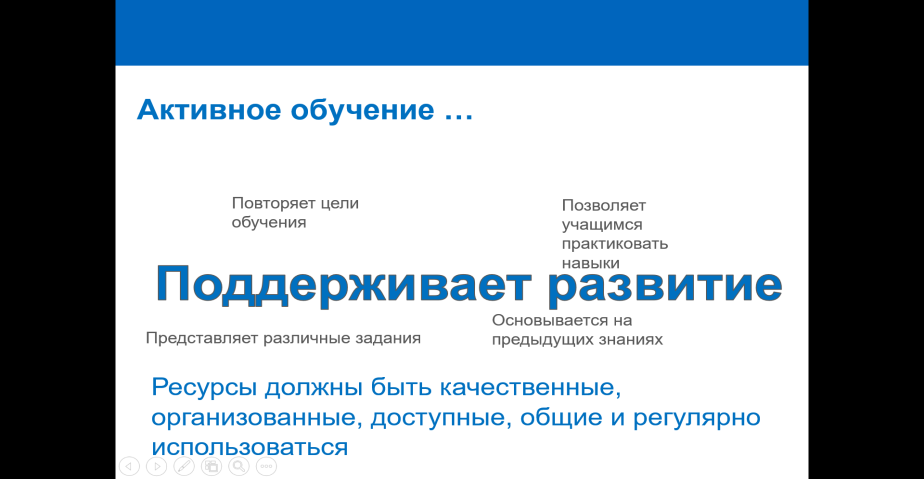
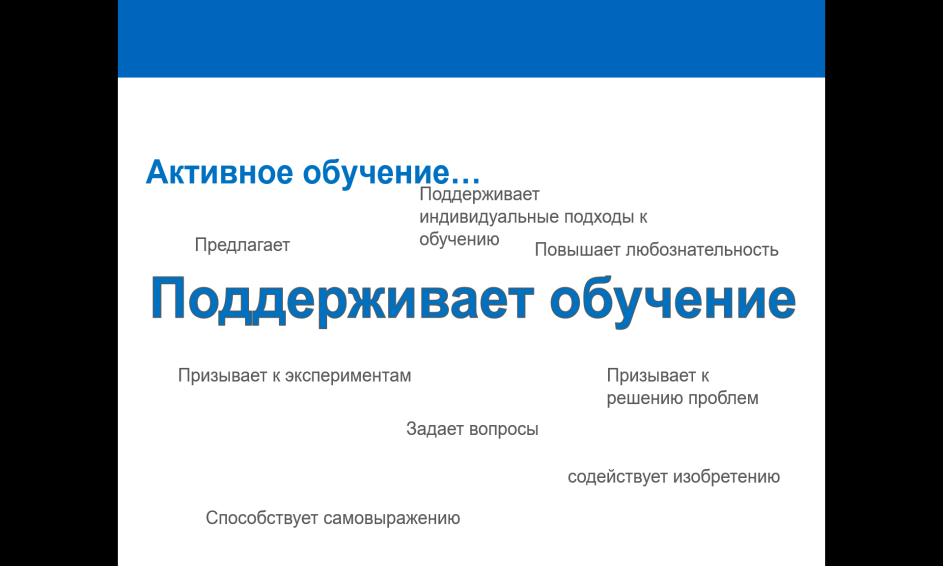
В процессе образовательной по преимуществу работы, при относительно невысоких на грузках, можно использовать благоприятные условия для развития сенсорной и интеллектуальной выносливости.

***Активное обучение***

Обучение на собственном опыте:

* позволяет учащимся экспериментировать, выстраивать смысл и развивать понимание;
* связывать новые знания с уже имеющимися знаниями;
* ошибки заставляют нас проверять и совершенствовать наше понимание;
* дает результаты в углубленном обучении;
* меняет отношение.

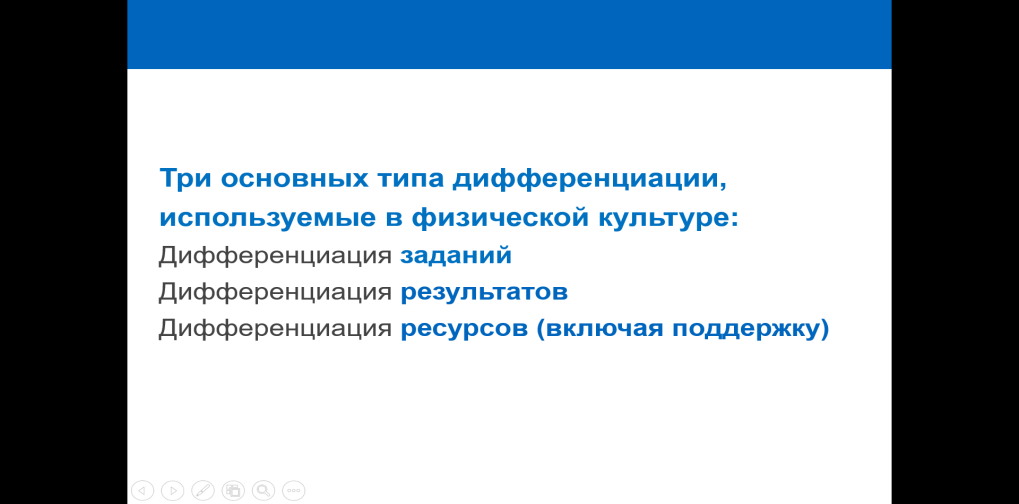
***Что мотивирует учащихся?***



***Дифференциация***

Удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей каждого учащегося:

* увеличивает прогресс в понимании и навыках;
* улучшает уверенность и мотивацию;
* стимулирует креативность, помогая учащимся понять идеи лучше;
* приносит пользу всем учащимся;
* может повысить ожидания всех учащихся.



***Микропреподавание***

Микропреподавание включает в себя каждое лицо, которое ведет педагогическую деятельность и получает обратную связь по ней.

Каждый поочередно преподает, выступает в роли учащегося и наблюдает:

* «Учитель» преподает задание.
* «Учащийся» участвует в задании и предоставляет обратную связь
* «Наблюдатель» делает заметки и предоставляет обратную связь.

Микропреподавание – всегда оценивает ситуацию, чтобы знать, если, где и когда следует вмешаться. Многократная рефлексия и рефлексивная практика

***Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе по состоянию здоровья***

Только при систематическом и научно обоснованном врачебно-педагогическом контроле физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, улучшения их физического развития. В связи с этим учитель физической культуры должен быть достаточно подготовлен в вопросах влияния физических упражнений на растущий организм. Учителя физической культуры также должны контролировать и изменять свои педагогические подходы в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями (созреванием) организма учащихся.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

* пропаганда здоровья, включая знание прав учащихся на поддержку в процессе физического развития;
* повышение функционирования органов и систем, ослабленных болезнью;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* улучшение иммунной системы для помощи общей сопротивляемости учащихся к аллергиям, простудным заболеваниям и хроническим инфекциям;
* формирование правильной осанки и её коррекция;
* обучение технике дыхания;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
* создание оптимальных рабочих условий для всех учащихся.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуются разделять на подгруппы - А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных упражнений.

**Подгруппа А** – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

**Подгруппа Б** – школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.)

Учителям физической культуры необходимо:

1. Распределить учеников по подгруппам (как указано выше) в соответствии с их настоящим состоянием здоровья;

2. Назначить упражнения в зависимости от выявленного заболевания;

3. Индивидуализировать свои подходы к обучению, преподаванию и оцениванию;

4. Проводить уроки при поддержке специалистов с медицинским образованием, способных применить свои медицинские знания к физическим действиям.

Основная цель ИКТ предмета «Физическая культура» должна заключаться в улучшении двигательных способностей и оценивании прогресса или успеваемости. Использование ИКТ должно повысить, но, ни в коем случае не заменять физическую активность и вовлеченность учащихся. ИКТ могут помочь учащимся разработать индивидуальные графики, также способствовать пониманию значения двигательной деятельности.

Творческое использование ИКТ также может предоставить дополнительные возможности тем учащимся, которые сталкиваются с определенными физическими трудностями или нуждаются в особом обучении.

Компетентность в использовании информационно-коммуникационных технологий предполагает уверенное и критическое использование технологий для работы, отдыха и общения в двадцать первом веке. Это обеспечивается за счет знания базовых навыков ИКТ. Учащиеся развивают навыки использования ИКТ в процессе обучения по всем предметам образовательной программы, с помощью поиска, создания и обработки информации, сотрудничества и обмена информацией и идеями, оценивания и совершенствования своей работы, используя широкий спектр оборудования и приложений.

В программу включено следующее:

* Использование ИКТ на теоретических и практических занятиях по «Физической культуре» (использование видео, презентаций, блок-схем, таблиц, динамики роста);
* Использование фото и видео материалов для самооценки, анализа и оценивания, чтобы помочь учащимся оценивать и улучшать показатели своей двигательной деятельности;
* Использование ИКТ (в частности Интернета) в качестве инструмента общения, совместной работы, создания контента, поиска помощи и доступа к информации по предмету «Физическая культура».

**Лекция 15. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию в школе**

***Цель лекции:*** рассмотреть внеклассную и внешкольную работу по физическому воспитанию в школе

***План лекции:***

1. Задачи и значение внеклассной работы, формы организации.
2. Задачи и значение внешкольной работы.
3. Коллектив физической культуры (спортивный клуб).
4. Характеристика систематических и эпизодических форм занятий.

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

1) спортивные секции по видам спорта;

2) секции общей физической подготовки;

3) секции ритмической и атлетической гимнастики;

4) школьные соревнования;

5) туристские походы и слеты;

6) праздники физической культуры;

7) дни здоровья, плавания и т.д.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету ≪Физическая культура»; б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

*Формы проведения занятий физическими упражнениями в системе внешкольных учреждений:*

Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).

2. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.

3. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта.

4. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.

5. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах.

6. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах).

*Формы проведения занятий физическими упражнениями в семье:*

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:

1) *утренняя гигиеническая гимнастика* (зарядка);

2) *физкультурные минутки (пауза)* во время выполнения домашних заданий.

Проводятся после 30 – 35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40 – 45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;

3) *индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях:*

– силовая (атлетическая) гимнастика;

– оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);

– стретчинг, калланетика и др.;

4) *активный отдых на свежем воздухе* в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч.;

5) *участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах* (типа ≪Мама, папа, я – спортивная семья») *и викторинах;*

6) *семейные походы* (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями.

**Лекция 16. Основные направления физического воспитания взрослого населения**

***Цель занятия:*** рассмотреть основные направления физического воспитания взрослого населения

***План занятия:***

1. Характеристика взрослых контингентов населения.
2. Биологические аспекты проблемы физической культуры взрослых

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.Связи физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

Любой трудовой процесс имеет фазу врабатывания, а при его большой продолжительности и напряженности также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют врабатываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.Некоторые современные виды труда характеризуются малоймышечной активностью (гиподинамией) или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма.

Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силуспецифики данного труда.

В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере

выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм. Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

В современном производстве в связи с научно-техническимпрогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся.Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

**Лекция 17. Физическое воспитание студенческой молодежи**

***Цель лекции:*** рассмотреть основы физического воспитания студенческой молодежи

***План лекции:***

1. Характеристика программы физического воспитания студентов ВУЗов.
2. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.
3. Цель, задачи, формы и содержание.
4. Организация учебного процесса и методика комплектования учебных групп.

**Цельюфизического воспитания** студентов является формирова­ние физической культуры личности.

**Задачи физического воспитания.** В процессе физического воспита­ния студентов решаются следующие основные задачи:

1. понимание роли физической культуры в развитии личности  
   и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-практических основ физической культуры и  
   здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к  
   физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, фи­зическое самосовершенствование и самовоспитание, потребнос­ти в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспе­чивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое бла­гополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Лекция 18. Физическая подготовка в Вооруженных Силах**

***Цель лекции:*** рассмотреть физическую подготовку в Вооруженных силах

***План лекции:***

1. Содержание и структура физической подготовки в Вооруженных Силах.
2. Цель, общие и специальные задачи физической подготовки военнослужащих.
3. Формы физической подготовки военнослужащих.

Задачи ППФП обобщенно можно сформулировать следующим образом:

* направленное развитие физических способностей, специ­фических для избранной профессиональной деятельности;
* воспитание профессионально важных для данной деятель­ности психических качеств (волевых, оперативного мышления,  
  качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты вос­приятия и др.);
* формирование и совершенствование профессионально-при­кладных умений и навыков (связанных с особыми внешними ус­ловиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных  
  навыков);
* повышение функциональной устойчивости организма к  
  неблагоприятному воздействию факторов специфических усло­вий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая, тем­пература и перепады температуры окружающей среды, нахожде­ние на большой высоте, укачивание, действие токсических ве­ществ и др.);
* сообщение специальных знаний для успешного освоения  
  обучаемыми практического раздела ППФП и применения приоб­ретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Перечисленные педагогические задачи должны быть конкретизированы с учетом особенностей изучаемой профессии. Не все из указанных задач ППФП будут также предусматривать­ся, ибо это определяется конкретной спецификой профессии. Выполнение задач должно обеспечивать необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

**Лекция 19. Физическая культура в пожилом и старшем возрастах**

***Цель лекции:*** дать характеристику физической культуры в пожилом и старшем возрастах

***План лекции:***

1. Социально-биологические особенности и задачи физкультурной деятельности.
2. Самоконтроль при занятиях физической культурой

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самодеятельных началах и осуществляется при различных формах организации заня­тий" коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристс­кие походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Занятия в группах здоровья и секциях обшей физической подго­товки проводятся 2—3 раза в неделю под руководством инструк­торов-методистов преимущественно на открытом воздухе по оп­ределенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Продолжи­тельность занятий в начальном периоде не должна превышать 45 мин, с течением времени продолжительность занятий увеличива­ется до 60—75 мин. Такая продолжительность обусловлена замедленной врабатываемостью и приспосабливаем остью стареющего организма к физическим нагрузкам.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гим­настика; аэробные упражнения циклического характера умерен­ной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, ходьба на лыжах и т.д.); различные игры по упрощенным правилам; спортивные упражне­ния, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований и др.

Человек, самостоятельно занимающийся физическими упраж­нениями с целью укрепления и сохранения здоровья, должен знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность его основных частей, их функциональное назначение. Он должен уметь подобрать с помощью методической литературы или опи­раясь на опыт прошлых занятий в школе, в вузе, в спортивной секции и т.п. нужные средства оздоровительной тренировки и их правильную дозировку. Самостоятельно занимающимся нужно знать правила и пони­жать сущность физической тренировки, основные механизмы по­лучения тренировочного эффекта.

**Лекция 20. Адаптивное физическое воспитание**

***Цель лекции:*** дать представление об адаптивном физическом воспитании

***План лекции:***

1. Основные понятия адаптивного физического воспитания.
2. Цель и задачи адаптивного физического воспитания.
3. Основные принципы адаптивного физического воспитания.
4. Средства и методы адаптивного физического воспитания.
5. Формы адаптивного физического воспитания.

Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции крови и снабжением кислородом как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых запасов и т.д. В зависимости от возрастной градации людей восстановление происходит в одних случаях за счет нормализации функций и систем организма, в других — за счет преимущественного развития компенсаторных реакций.В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране представлено в основном тремя формами:

1)группы ЛФК при диспансерах, больницах;

2)группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.;

3)самостоятельные занятия.

**Лекция 21. Оздоровительное физическое воспитание**

***Цель лекции:*** рассмотреть оздоровительное физическое воспитание

***План лекции:***

1. Основные закономерности оздоровительного физического воспитания.
2. Классификация, структура и содержание фитнес-программ.

Специфика работы в группах ЛФК рассматривается в соответствующих разделах предмета «Лечебная физическая культура». В рамках ЛФК широко используются лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег, прогулки на лыжах и т.п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий), разработаны организационно-методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые).Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, а также специально направленный характер с учетом специфики заболевания.Основными средствами занятий являются легко дозируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании упражнений, желательно разнообразных.При самостоятельных занятиях, без непосредственного медицинского контроля максимальная ЧСС во время нагрузок не должна превышать 130 уд./мин для людей моложе 50 лет и 120 уд./мин для лиц старше 50 лет.