

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Ногинский филиал  
государственного образовательного учреждения высшего образования  
Московской области Московского государственного областного университета

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО  
ПМ 01. ПРЕПОДАВАНИЕ ПО ПРОГРАММАМ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***МДК 01.07. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПРАКТИКУМОМ***

для студентов, обучающихся по специальности  
44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Ногинск, 2020**

**Составитель:** Алхасов Д.С., к.п.н., преподаватель физического воспитания  
НФ МГОУ

Учебно-методический комплекс по МДК *МДК 01.07. Теория и методика физического воспитания с практикумом* является частью рабочей программы ФГОУ СПО «ПГК» по специальности СПО 49.02.02 «Преподавание в начальных классах», разработанной в соответствии с примерной программой ФГОС СПО третьего поколения.

Учебно – методический комплекс адресован студентам очной формы обучения и включает теоретический блок, перечень практических занятий и/или лабораторных работ, задания по самостоятельному изучению тем дисциплины, вопросы для самоконтроля, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 4  |
| Образовательный маршрут.....   | 8  |
| Содержание дисциплины.....   | 9  |
| Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания в начальной школе.....                           | 9  |
| Тема 1. Понятие о физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста.....                      | 9  |
| Тема 2. Средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.....                      | 13 |
| Тема 3. Методы физического воспитания младших школьников.....  | 17 |
| Тема 4. Обучение школьников двигательным умениям и навыкам.....  | 20 |
| Тема 5. Воспитание физических качеств учащихся младшего школьного возраста.....                        | 21 |
| Раздел 2. Методические основы преподавания уроков физической культуры в начальной школе.....           | 23 |
| Тема 6. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий.....                            | 23 |
| Раздел 3. Организация и проведение внеурочных форм занятий физической культурой в начальной школе..... | 28 |
| Тема 7. Организация малых форм занятий физическими упражнениями.....                                   | 28 |
| Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....   | 29 |
| Глоссарий.....   | 34 |
| Информационное обеспечение дисциплины.....   | 45 |

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Уважаемый студент!**

УМК МДК «Теория и методика физического воспитания с практикумом» создан Вам в помощь для работы на занятиях, при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по дисциплине. УМКМДК включает теоретический блок, задания по самостоятельному изучению тем дисциплины, вопросы для самоконтроля, перечень точек рубежного контроля.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, Вы должны внимательно изучить список рекомендованной основной и вспомогательной литературы. Из всего перечня рекомендованной литературы следует опираться на литературу, указанную как основную. По каждой теме в УМК перечислены основные понятия и термины, вопросы, необходимые для изучения (план изучения темы), а также краткая информация по каждому вопросу из подлежащих изучению. Наличие тезисной информации по теме позволит Вам вспомнить ключевые моменты, рассмотренные преподавателем на занятии.

Основные понятия курса приведены в глоссарии. Для получения экзаменационной оценки по междисциплинарному курсу «Теория и методика физического воспитания с практикумом» необходимо наличие положительных оценок по всем точкам рубежного контроля. В случае Вашего отсутствия на уроке по уважительной или неуважительной причине Вам потребуется найти время и выполнить пропущенную работу. В процессе изучения дисциплины предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая выполнение заданий самоподготовки, углублённое изучение основных тем дисциплины, презентации. Содержание рубежного контроля (точек рубежного контроля) составлено на основе вопросов самоконтроля, приведённых по каждой теме.

По итогам изучения курса проводится экзамен.

Экзамен выставляется на основании оценок за точки рубежного контроля.

*В результате освоения МДК Вы должны иметь практический опыт:*

- анализа учебно-тематических планов и процесса обучения по всем учебным предметам начальной школы, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения уроков по всем учебным предметам начальной школы;
- проведения диагностики и оценки учебных достижений младших школьников с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся;
- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

*В результате освоения МДК Вы должны уметь:*

- находить и использовать методическую литературу и др. источники информации, необходимой для подготовки к урокам;
- определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;

- использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности, обучающихся на уроках по всем учебным предметам, строить их с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;

- планировать и проводить работу с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями;

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;

- проводить педагогический контроль на уроках по всем учебным предметам, осуществлять отбор контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения;

- интерпретировать результаты диагностики учебных достижений, обучающихся;

- оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроках по всем учебным предметам, выставлять отметки;

- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков по всем учебным предметам;

- анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по всем учебным предметам, корректировать и совершенствовать их;

- анализировать уроки для установления соответствия содержания, методов и средств, поставленным целям и задачам;

- осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении уроков;

*В результате освоения МДК Вы должны знать:*

- особенности психических познавательных процессов и учебной деятельности младших школьников;

- требования образовательного стандарта начального общего образования и примерные программы начального общего образования;

- программы и учебно-методические комплекты для начальной школы;

- вопросы преемственности образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

- воспитательные возможности урока в начальной школе;

- методы и приемы развития мотивации учебно-познавательной деятельности на уроках по всем предметам;

- особенности одаренных детей младшего школьного возраста и детей с проблемами в развитии и трудностями в обучении;

- основы построения коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими трудности в обучении;

- основы обучения и воспитания одаренных детей;

- содержание предмета «физическая культура» в начальном общем образовании в объеме достаточном для осуществления профессиональной деятельности и методику его преподавания;

- требования к содержанию и уровню подготовки младших школьников;

- методы и методики педагогического контроля результатов учебной деятельности младших школьников (по всем учебным предметам);
- методику составления педагогической характеристики ребенка;
- основы оценочной деятельности учителя начальных классов, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости обучающихся;
- педагогические и гигиенические требования к организации обучения на уроках;
- логику анализа уроков;
- виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению

*В результате освоения курса у Вас должны формироваться общие компетенции (ОК):*

| Общие компетенции (ОК)  | Результат, который Вы должны получить после изучения дисциплины  |
|---|--|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать цели, задачи и основные понятия физического воспитания</li> <li>- Владеть базовыми понятиями физической культуры</li> <li>- Понимать социальное значение и функции физической культуры в современном обществе</li> <li>- Структуру профессионально – педагогической деятельности учителя физической культуры</li> </ul>   |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать содержание профессиональной деятельности учителя физической культуры</li> <li>- Уметь осуществлять подбор наиболее оптимальных средств и методов решения профессиональных задач</li> <li>- Уметь организовывать профессиональную деятельность на рабочем месте в качестве учителя физической культуры</li> <li>- Уметь анализировать и оценивать эффективность профессиональной деятельности</li> </ul> |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь оценивать сложность и возможные наиболее оптимальные пути решения педагогических задач</li> <li>- Уметь моделировать педагогическую ситуацию в конкретной профессиональной деятельности</li> <li>- Владеть способами решения конкретных педагогических задач по алгоритму действия</li> <li>- Уметь делать прогнозы, планировать ожидаемые результаты труда</li> </ul>                                  |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь пользоваться различными источниками информации, сопоставлять и анализировать их, выявлять закономерности, делать прогнозы и выводы</li> <li>- Систематизировать информацию для выполнения профессиональных задач</li> <li>- Понимать направленность и характер информации, исходя из разновидностей различных литературных источников</li> </ul>  |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать информационно-коммуникационные технологии для создания электронных презентаций, проектов, прогнозирования последствий различных модельных ситуаций, явлений и процессов</li> <li>- Уметь использовать современные информационно – коммуникационные технологии для составления документов планирования профессиональной деятельности</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вести дискуссии, аргументировано высказывать собственную точку зрения, слушать и анализировать мнения оппонентов</li> <li>- Участвовать в коллективной проектной деятельности</li> <li>- Проявлять социальную толерантность</li> </ul>   |
| <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать целевые установки физического воспитания, решаемые задачи, место физической культуры в современном обществе</li> <li>- Уметь использовать общепедагогический инструментарий при решении специфических задач физического воспитания</li> <li>- Знать исторические закономерности становления физического воспитания и спорта как социального феномена</li> <li>- Знать специфику педагогической деятельности учителя физической культуры и осуществлять руководство обучающихся при решении конкретных педагогических задач</li> <li>- Уметь организовывать деятельность учащихся при выполнении физических упражнений</li> </ul> |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь определять промежуточные цели и ставить частные задачи при планировании и реализации профессиональной деятельности</li> <li>- Уметь находить, систематизировать, анализировать и использовать специальную литературу и информацию с целью личностного и профессионального развития, самообразования</li> <li>- Понимать направления работы по повышению собственного уровня профессиональной подготовки</li> </ul>   |
| <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать современные требования к системе образования</li> <li>- Уметь осуществлять отбор содержания образования, использовать различные педагогические технологии в процессе профессиональной деятельности</li> <li>- Реагировать на изменения и обновления профессиональной деятельности</li> </ul>   |
| <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику и методику обучения двигательным действиям, осуществлять методически грамотный образовательный процесс</li> <li>- Знать сущность и направленность физических упражнений, отбирать наиболее оптимальные, исходя из возрастных и половых особенностей занимающихся</li> <li>- Знать требования соблюдения мер техники безопасности при выполнении физических упражнений и общей организации профессиональной деятельности</li> <li>- Знать организацию мер по обеспечению сохранности жизни и здоровья обучающихся</li> </ul>  |
| <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать содержание основных нормативно – методических документов, регламентирующих педагогическую деятельность</li> <li>- Уметь организовывать профессиональную деятельность на основе нормативно – методических документов, регламентирующих процесс физического воспитания</li> </ul>  |
| <p>ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно – спортивной деятельности</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику и уметь выполнять двигательные действия базовых и новых видов физкультурно – спортивной деятельности</li> <li>- Уметь осуществлять обучение базовым и новым видам физкультурно – спортивной деятельности</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать и уметь отбирать физические упражнения военно – прикладного характера</li> <li>- Знать значение и связь физического воспитания с военной деятельностью</li> </ul> |
|--|--|

**Внимание!** Если в ходе изучения дисциплины у Вас возникают трудности, то Вы всегда можете прийти на дополнительные занятия к преподавателю, которые проводятся согласно графику. Время проведения консультаций Вы сможете узнать у преподавателя, а также познакомившись с графиком их проведения, размещённом на соответствующих информационных стендах.

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ ПО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОМУ КУРСУ

*Таблица 1*

| <b>Формы отчетности, обязательные для сдачи</b> | <b>Количество</b> |
|---|-------------------|
| Теоретические занятия                           | 22                |
| Практические занятия                            | 24                |
| Итоговая аттестация (при наличии)               | Экзамен           |

**Желаем Вам удачи!**



## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

#### Тема. 1. Понятие о физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста

**Основные понятия и термины по теме:** физическая культура, учебный предмет «физическая культура», государственный образовательный стандарт основного общего образования ФГОС НОО), программы по физической культуре, физическое воспитание младших школьников.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных для изучения)

1. Возникновение физического воспитания в системе начального образования
2. Выдающиеся педагоги о значении физического воспитания в системе образования
3. Нормативно – методическое обеспечение физического воспитания в системе начального общего образования
4. Цель и задачи физического воспитания учащихся младших классов

#### **Краткое изложение теоретических вопросов**

1. Учебный предмет «Физическая культура» выступает как образовательная область общего образования, интегрирует (объединяет) другие виды физкультурной деятельности школьников в единый процесс физического воспитания. Непосредственно учебный предмет и уроки физической культуры как форма его построения являются системообразующим началом среди многообразия видов физкультурной деятельности учащейся молодёжи. То есть, двигательная деятельность и выстроенная на её основе дидактическая и воспитательная основа составляют систему базового образования в области физической культуры молодёжи.

Понятие «физическое образование» (физкультурное образование) обязано своим возникновением основателю учения о физическом образовании детей школьного возраста, отечественному ученому П.Ф. Лесгафту. Сущность данного вида образования он видел в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени, сознательно производить наибольшую физическую работу.

Позитивные перемены в становлении физической культуры как учебного предмета произошли после 1917 года, что стало неотъемлемой частью революции в области культуры и образования, воспитания нового человека в духе коммунистических идей. Вместе с тем, были отвергнуты многие прогрессивные идеи и разработки прошлого, что негативно сказалось впоследствии

В 1919 году Всеобуч (Главное управление всеобщего воинского обучения и формирования резервных частей Красной Армии) разработал содержание занятий физической культурой с детьми и подростками, которые стали основой для составления для составления программ для губернских отделов народного образования. В начале 20 – х годов выходит ряд программ и методик по

физической подготовке школьников, наиболее распространённой из которых стала программа 1923 года «Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от 7 до 18 лет» авторов А.А. Зикмунд, А.И. Зикмундт. В 1927 году Наркомпрос (Народный комиссариат просвещения) утверждает первые обязательные программы по физической культуре для школ, которые стали основой для всех следующих программ в СССР. Внедрение в СССР в 1931 году Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» стало определяющим в содержании школьных программ по физической культуре.

С начала 30 – х годов школьная физическая культура рассматривается как важнейшее звено единой системы физической культуры СССР, где её содержание и методика должны быть ориентированы на требования комплекса ГТО с явным уклоном в военно – прикладную направленность.

После войны, в 1954 – 1955 годах вводится новая программа по физической культуре, где говорилось о необходимости уделять большое внимание развитию спорта, во всех классах отводилось по 2 урока физической культуры в неделю. Учебный материал состоял из игр, гимнастики, лыжной подготовки, были предложены отдельные учебные нормативы для юношей и девушек. Также обращалось внимание на внеурочные формы физического воспитания, которые должны были содействовать единому процессу физического воспитания.

С начала 70 – х годов в школьных программах по физической культуре происходят изменения: из программы исключаются сложные двигательные действия, смещается акцент на развитие физических качеств и увеличение моторной плотности уроков, и большое внимание уделяется на обязательность выполнения школьниками самостоятельных занятий. То есть, отмечается явный сдвиг в сторону решения оздоровительных задач, воспитания физических качеств.

С начала 80 – х годов отмечается устойчивая динамика ухудшения здоровья учащихся. В этой связи, придаётся большое значение различным внеурочным формам физического воспитания в режиме учебного дня. Основной формой остаётся урок физической культуры. В 1985 – 86 учебном году вводится «Комплексная программа физического воспитания учащихся», где большое внимание уделялось развитию физических качеств как основе физического здоровья, самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В 90 – х годах в системе образования происходят существенные изменения, что затрагивает и физическое воспитание учащихся. Разрабатываются новые программы, где содержательная и нормативная часть уже не увязывается с комплексом ГТО как основой системы физического воспитания. Вводится базовый компонент, обязательный для выполнения на всей территории страны и вариативный, который определяется республиканскими и областными органами образования. Это позволило значительно разнообразить содержание уроков физической культуры, учитывать национальные традиции и объективные возможности конкретных учебных заведений при реализации физического воспитания.

В настоящее время нормативные требования к реализации физической культуры определяются Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, где физическая культура рассматривается как полноценный учебный предмет и наряду с другими учебными предметами должна обеспечивать предметные, метапредметные и личностные результаты обучения. Содержательная часть определяется примерными программами по физической культуре состоящую из курсов «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование», на основе которых, учитель разрабатывает рабочую программу. С 2010 года для урочных форм физической культуры вводятся три урока (часа) в неделю, два из которых отводятся на реализацию основной программы по физической культуре, а один час является дополнительным, содержание которого определяется самостоятельно учебным заведением исходя из разработанных для этого рекомендаций.

2. Под влиянием идей Д. Локка и Ж.Ж. Руссо, началось буржуазное движение – *филантропизм* (филантроп – человек, занимающийся благотворительностью). В создающихся тогда школах внедрялось физическое воспитание. Выдающуюся роль в этом сыграли преподаватели Г. Фит (1763 – 1836), Ф. Ян (1778 – 1852), И. Гутс – Мутс (1759 – 1839).

Стимулами для развития школьного физического воспитания являлись:

- развивающаяся промышленность, поставившая вопрос о необходимости обучения людей, в том числе и детей, трудовым навыкам;
- военные успехи Прусского короля Фридриха II стали побудительным мотивом к развитию национальных гимнастических систем (строевые упражнения, исполнение команд и т.п.);
- расширение колониальных войн, которые определили потребность в направленном физическом воспитании (это привело в том числе, к реакционным взглядам на физическое воспитание);
- национальное стремление к независимости и единству послужили мотивом к развитию школьного физического воспитания и гимнастических систем;
- признание важности организованных форм физического воспитания со стороны государственных деятелей, врачей, педагогов, мыслителей.

К наиболее выдающимся мыслителям того времени, повлиявшим на развитие системы физического воспитания можно считать следующих. Д. Локк (1632 – 1704) - автор теории естественного развития человека: ставил задачу физического воспитания на первое место. Ж. Ж. Руссо (1712 – 1778) - считал, что воспитание сильной и закалённой молодёжи позволит противостоять человеческим слабостям, которые порождают зло и проблемы. Г. Спенсер (1820 – 1903) - механически перенёс биологические законы животного мира на человеческое общество, что впоследствии было использовано для милитаризации физического воспитания.

3. Содержательная и организационная основа современной системы образования в Российской Федерации опирается на требования Федеральных государственных образовательных стандартов, которые разрабатываются для всех

уровней образования, в том числе и общего. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию. Стандарт включает в себя требования к структуре и требованиям и условиям реализации освоения основной образовательной программы. Стандарт направлен на обеспечение равных возможностей получения качественного образования, сохранения культурного наследия и единства образовательного пространства страны и др. В основе стандарта лежит системно – деятельностный подход предполагающий ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования. Также стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу.

Наиболее распространёнными программами по физической культуре для системы общего образования являются программы «Физическая культура» А.П. Матвеева и «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, разработанные для учащихся различного школьного возраста. Современные программы по физической культуре для системы общего образования структурированы по учебным разделам (курсам): «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной (двигательной) деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико - биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого - педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко - социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

**4. Целью физического воспитания** учащихся младшего школьного возраста является формирование у детей основ здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, ознакомление с разнообразными формами занятий физическими упражнениями.

*Образовательные задачи:*

- овладение основными движениями: ходьба, бег, лазания, метания, прыжки;
- освоение техники упражнений базовых видов спорта, предусмотренных школьной программой по физической культуре;

- овладение основными теоретическими сведениями о физической культуре;
- овладение первоначальными навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Оздоровительные задачи:*

- укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма;
- воспитание физических качеств и способностей путём выполнения разнообразных физических упражнений.

*Воспитательные задачи:*

- формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание морально – нравственных и личностных качеств;
- формирование первоначальных навыков сотрудничества, работы в команде.

*Предметом общего образования в области физической культуры для младших школьников является двигательная деятельность общеразвивающей направленности.*

**Лабораторные работы / Практические занятия - не предусмотрено**

**Задания для самостоятельного выполнения**

Самоподготовка по материалу темы.

1. П.Ф. Лесгафт как основоположник физического воспитания и образования в России
2. Взгляды И. Песталотии на физическое воспитание детей
3. Основные термины и понятия физического воспитания (см. глоссарий)
4. Подготовка к контрольной работе

**Форма контроля самостоятельной работы**

*Контрольная работа* в форме письменного опроса по теме «Понятие о физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста»

*Вопросы.*

1. Отражение учебного предмета «Физическая культура» в ФГОС НОО
2. Основные требования программ по физической культуре для учащихся младшего школьного возраста
3. Цель и задачи физического воспитания, учащихся младшего школьного возраста

**Тема 2. Средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста**

**Основные понятия и термины по теме:** средства физического воспитания, физические упражнения, вспомогательные средства физического воспитания, техника физических упражнений

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных для изучения)

1. Физические упражнения как основные средства физического воспитания
2. Значение физических упражнений
3. Техника физических упражнений
4. Дополнительные (вспомогательные) средства физического воспитания

## Краткое изложение теоретических вопросов

1. Средствами физического воспитания принято называть всё то, с помощью чего можно добиться решения задач физического воспитания. Следовательно, те средства, которые обеспечивают решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, можно считать средствами физического воспитания. В педагогике физического воспитания все средства классифицируются на две группы – основные и вспомогательные. **Основными средствами ФВ** являются *физические упражнения, а вспомогательными (дополнительными) – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.*

**Физическими упражнениями** называются двигательные акты, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям [Л.П. Матвеев, 1991]. То есть, только те двигательные акты (действия, движения), которые по своей сути способны решать задачи физического воспитания и выполняются в соответствии с научно обоснованными закономерностями процесса физического воспитания, можно называть физическими упражнениями. Это необходимо чётко понимать, поскольку существует опасность подмены понятий и физическими упражнениями иногда считают *трудовые* или *бытовые двигательные действия*. Несмотря на то, что трудовые операции (переноска грузов, обслуживание техники, уборка территории и т.п.) являются трудоёмкими и некоторые из них достаточно сложны координационно (профессиональная деятельность), они не могут решать задачи физического воспитания.

В физическом воспитании существует несколько вариантов классификации физических упражнений, каждая из которых отражает специфическую направленность, в связи с чем, предлагается следующая классификация физических упражнений для учащихся школьного возраста по признаку их педагогической направленности.

*Целевые упражнения* - это целостные двигательные действия, которые составляют предмет обучения в физическом воспитании школьников и к освоению которых должна быть, как правило, применена система поэтапного обучения двигательным навыкам. В основном это упражнения базовых видов спорта, перечисленные в программах по физической культуре и обучение, которым, как правило, в той или иной степени завершается их оцениванием. К целевым упражнениям также относятся *основные движения*: ходьба, бег, метания, лазания и прыжки. Обучение основным движениям осуществляется с младшего школьного возраста и в зависимости от их сложности происходит как по подражанию, так и по системе поэтапного обучения.

*Предварительные упражнения* - это упражнения, структура которых содержит упрощённую форму целостных двигательных действий или облегчённые условия к приложению усилий при выполнении упражнения. Необходимость их применения обусловлена невозможностью освоения учащимися относительно сложных упражнений в условиях школьной физической культуры.

*Специально – подготовительные упражнения*, которые обеспечивают формирование техники и необходимый уровень развития двигательных способностей по отношению к целевому упражнению и делятся на подводящие и развивающие. *Подводящие упражнения* – содержат элементы и способствуют освоению преимущественно техники целевых двигательных упражнений. Например, перекат в группировке является подводящим упражнением к кувыркам. В основном, в школьном физическом воспитании в качестве подводящих упражнений используются имитационные: имитация метания малого мяча, имитация техники выполнения лыжных ходов и др. *Развивающие упражнения* – способствуют обеспечению необходимого уровня физической и функциональной подготовки для выполнения целевого упражнения. При этом, по возможности такие упражнения должны быть максимально приближены к его технике.

*Общеподготовительные упражнения* – упражнения общей физической подготовки, направленные на создание «фундамента», базы физической и функциональной подготовки. Как правило, это упражнения базовых видов спорта не сложные по своей технической структуре: бег на выносливость, элементарные силовые упражнения (подтягивания, поднимание туловища, упражнения с отягощениями и др.), ускорения, элементарные прыжки и др.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* – упражнения, направленные на общее физическое развитие организма и создание первоначального «фонда» движений; также их называют «школой движений». Эти упражнения относятся к гимнастическим и выполняются в основном комплексами (комплексы ОРУ). Они эффективны для решения комплекса задач физического воспитания и имеют большое педагогическое значение

2. Физические упражнения имеют оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. *Образовательное значение* физических упражнений заключается в формировании основных движений, необходимых для жизнедеятельности современного человека и упражнений спортивного характера. Человек, не владеющий техникой основных движений, не может считаться физически образованным. Также, при выполнении упражнений осуществляется передача необходимых теоретических сведений. *Оздоровительное значение* физических упражнений заключается в многолетнем сохранении и укреплении здоровья, чему способствуют физические упражнения, выполняемые в соответствии с научными представлениями об организации процесса физического воспитания. *Воспитательное значение* физических упражнений проявляется в формировании личностных качеств (трудолюбие, упорство, дисциплинированность), необходимых для выполнения упражнений, особенно в условиях соревнований. Морально – нравственные качества формируются в процессе соблюдения морально – этических норм процесса физического воспитания (уважение, соблюдение традиций, норм, правил).

3. Под *техникой физического упражнения* понимают такой способ его выполнения, при котором *двигательная задача* решается наиболее *рационально*. То есть, физическое упражнение предполагает выполнение какой – либо

двигательной задачи (прыжком или бегом преодолеть некоторое расстояние, за счёт физических усилий преодолеть воздействие тяжести или сопротивление соперника, обыграть соперника по определённым правилам и др.). Эта двигательная задача должна быть выполнена наиболее рационально: как можно быстрее, точнее, результативно и т.п. Основные требования к соблюдению техники физических упражнений сформировались на протяжении многовековой истории человечества: сначала опытным путём, а затем научно – обоснованно. Техника современных физических упражнений или видов спорта получает научное обоснование и внедряется в практику.

**Педагогическое оценивание техники физических упражнений** происходит по основным критериям. *Результативность*. Выполнение упражнения, при котором достигается необходимая или наибольшая его результативность, в том числе в условиях соревнований: время пробегания дистанции; сила удара в единоборствах; точность броска мяча и др. *Параметры техники*. Сопоставление наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники, возможной при выполнении упражнения: амплитуда выполнения гимнастических элементов, подседание в лыжном спорте и др. *Сравнение результатов*. Сравнение показанного результата с объективно возможным: длина скольжения на лыжах, вес поднимаемых отягощений и др. На уроках физической культуры могут использоваться различные критерии, в зависимости от особенностей выполняемых упражнений

4. Кроме основных средств, в физическом воспитании должны применяться дополнительные, **вспомогательные средства**. Они дополняют эффект от применения физических упражнений. К вспомогательным средствам физического воспитания относятся **оздоровительные силы природы** и **гигиенические факторы**.

**Оздоровительные силы природы** солнце, воздух и вода. Они могут применяться как относительно самостоятельные средства: закаливание солнечными и воздушными ваннами, водой. Однако, наибольший эффект от них будет в случае применения их как сопутствующие физическим упражнениям: выполнение упражнений на воздухе, в воде. В практике физического воспитания необходимо стремиться к тому, чтобы по возможности, наибольшее время занятий проводить на свежем воздухе. Это касается как уроков физической культуры, так и тренировочных занятий. В летнее время особое значение имеют оздоровительные спортивные лагеря.

**Гигиенические факторы** – личная и общественная гигиена. Личная гигиена включает гигиену питания, режима дня, двигательной деятельности, одежды и обуви и др. Общественная гигиена – гигиена общественных мест занятий физическими упражнениями. Соблюдение гигиенических требований является важным фактором улучшения влияния физических упражнений, достижения тренировочного эффекта.

Необходимым условием применения вспомогательных средств физического воспитания является соблюдение принципов *комплексности, систематичности и применения в сочетании с физическими упражнениями*.



## **Лабораторные работы / Практические занятия - не предусмотрено**

### **Задания для самостоятельного выполнения**

1. Изучение программного материала по физической культуре для младших школьников: содержание двигательной деятельности по разделам подготовки: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры, лыжная подготовка.

### **Форма контроля самостоятельной работы**

Проверка домашней работы

## **Тема 3. Методы физического воспитания младших школьников**

**Основные понятия и термины по теме:** методы физического воспитания, специфические методы, общепедагогические методы

### **План изучения темы (перечень вопросов, обязательных для изучения)**

1. Специфические методы физического воспитания
2. Общепедагогические методы физического воспитания

### **Краткое изложение теоретических вопросов**

1. **Методы физического воспитания** – это способы применения физических упражнений. Выделяют две большие группы методов – *специфические* и *общепедагогические*, которые имеют свою специфику применения в физическом воспитании учащихся.

**Специфические методы физического воспитания** отражают непосредственно специфику выполнения физических упражнений и применение их осуществляется по двум направлениям: *обучение двигательным умениям навыкам* (технике упражнений) и *воспитание физических качеств и способностей*. К специфическим методам физического воспитания относятся метод строго регламентированного упражнения, игровой метод и соревновательный метод.

**Метод строго регламентированного упражнения** характеризуется выполнением упражнений по строго предписанной программе, регламенту. То есть, при применении этого метода, необходимо предварительно зарегламентировать основные требования к выполнению физических упражнений: длина дистанции, количество повторений, интервалы отдыха, скорость и т.п. Метод строго регламентированного упражнения является основным, поскольку, позволяет эффективно обучать технике упражнений, направленно воспитывать различные физические качества и способности, дозировать нагрузку и отдых, осуществлять занятия с любыми возрастными и квалификационными группами занимающихся, проводить массовые занятия и др.

При обучении двигательным умениям и навыкам (технике упражнений) выделяют три различных метода: целостно – конструктивный (целостный), расчленённо – конструктивный (расчленённый) и сопряжённый.

**Целостный метод** представляет собой освоение техники упражнения в целом, в целостной его структуре. Целостный метод применяется при освоении относительно доступных упражнений, техника которых не может быть выполнена по частям: кувырок вперёд, прыжок в длину с места, попеременный двухшажный ход и т.п. Этот метод является приоритетным в работе с детьми младшего

школьного возраста, поскольку, в силу особенностей развития центральной нервной системы, они более эффективно осваивают целостные двигательные действия.

*Расчленённый метод* представляет собой освоение техники упражнения по частям и применяется для упражнений, которые в принципе, можно расчленить на части. Расчленение упражнения осуществляется по фазам, каждая из которых должна иметь логическое завершение. Как только отдельные части упражнения будут освоены в общих чертах, необходимо их соединить и дальнейшее освоение техники упражнения осуществлять в целом.

При воспитании физических качеств, выделяют две группы методов: стандартные методы и переменные методы. Название методов указывает на характер нагрузки.

*Стандартные методы* характеризуются относительно длительным выполнением упражнения, при котором нагрузка остаётся неизменной, не меняется в процессе его выполнения. *Переменные методы* характеризуются относительно длительным выполнением упражнения с изменением интенсивности нагрузки по ходу его выполнения.

*Игровой метод* физического воспитания характеризуется выполнением упражнений по условиям и правилам игры. При *обучении двигательным умениям и навыкам*, игровой метод применяется только для совершенствования техники упражнения, поскольку условия игровой деятельности не позволяют осуществить его строгое регламентирование. Поскольку игра носит ситуационный характер, игровой метод становится одним из наиболее эффективных для совершенствования техники упражнений.

При *воспитании физических качеств* в процессе игры, также невозможно осуществить строгое дозирование нагрузки и отдыха и избирательное воздействие на воспитание отдельных физических качеств и способностей. Как правило, в игровой деятельности проявляются несколько различных физических способностей (в комплексе): быстрота реакции, скорость выполнения движений, координация и др. В связи с этим, игровой метод является незаменимым при *комплексном* воспитании физических качеств и является приоритетным в физическом воспитании учащихся младшего и среднего школьного возраста. Кроме того, игровой метод позволяет поддерживать высокий эмоциональный фон и разнообразие уроков, повышать мотивацию к выполнению физических упражнений. Таким образом, игровой метод физического воспитания позволяет совершенствовать технику физических упражнений и осуществлять комплексное воспитание физических качеств.

*Соревновательный метод* физического воспитания характеризуется выполнением упражнений в форме соревнований. При этом, используются собственно соревнования и соревновательные задания в условиях урока физической культуры. При *обучении двигательным умениям и навыкам*, соревновательный метод, также как игровой, применяется только для совершенствования техники упражнения, а при *воспитании физических качеств* может быть использован только с подготовленными спортсменами. Это

обусловлено тем, что условия соревновательной деятельности позволяют стимулировать проявление параметров техники упражнений, физических и функциональных возможностей. Следовательно, соревновательный метод позволяет стимулировать техническую и физическую подготовку, при имеющемся у занимающихся достаточном исходном уровне.

2. В физическом воспитании учащихся широко применяются методы общей педагогики, к которым относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности. От умения педагога владеть не только специфическими, но и общепедагогическими методами зависит успешность реализации физического воспитания, так как этот процесс является, прежде всего, педагогическим.

**Наглядные методы** характеризуются направленным воздействием на различные анализаторы человека с целью повышения эффективности учебного процесса. **Зрительная наглядность** (воздействие на зрительный анализатор) с целью восприятия упражнения и создания его зрительного образа. С этой целью используют показ упражнения, демонстрацию наглядных пособий, рисунков, схем, видеоматериалов и т.п. Незаменимым способом воздействия на зрительный анализатор является широкое применение различных ориентиров. **Слуховая наглядность** (воздействие на слуховой анализатор) с целью восприятия ритма и темпа упражнения, выделения акцентированных движений. Для этого используют счёт, подачу специальных голосовых команд, а также музыкальное сопровождение. Кроме того, слуховая наглядность позволяет стимулировать и повышать мотивацию к занятиям физическими упражнениями. **Двигательная наглядность** (воздействие на двигательный анализатор) с целью подключения дополнительных двигательных рецепторов, обеспечивающих выполнение упражнений. С этой целью используют направленную помощь преподавателя, «прочувствование» упражнений, страховку, фиксацию, специальные обучающие тренажёрные устройства. **Методы срочной информации** составляют отдельную группу наглядных методов и представляют собой снятие различных показателей по ходу выполнения упражнения для получения информации о состоянии систем организма, реакции на нагрузку и др.

**Словесные методы, методы слова** являются необходимым условием общения педагога с воспитуемыми, организации занятий физическим упражнениями. Основными словесными методами являются: **рассказ**, (в том числе дидактический), **объяснение, описание, беседа, лекция, анкетирование, инструктирование, распоряжения и команды**.

**Лабораторные работы / Практические занятия** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения**

Углублённое освоение материала темы

**Форма контроля самостоятельной работы**

Проверка рабочей тетради

#### **Тема 4. Обучение школьников двигательным умениям и навыкам**

**Основные понятия и термины по теме:** двигательное умение и навык, этапы формирования двигательного навыка, поэтапное обучение двигательным действиям.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных для изучения)

1. Физиологическая основа формирования двигательного навыка
2. Психолого – педагогические условия формирования двигательного навыка
3. Этапы обучения двигательным умениям и навыкам

#### **Краткое изложение теоретических вопросов**

1. С точки зрения физиологической науки, навыки не являются врождёнными, а приобретаются в ходе индивидуального развития. Они осуществляются специальной функциональной системой нервных центров [Анохин П.К., 1975]. Включает эта система следующие процессы: синтез афферентных раздражений (информация из внешней и внутренней среды); учёт доминирующей мотивации (предпочтение действий); формирование моторной программы и образа результата действий; внесение сенсорных коррекций (если необходимо). Выполнение данной программы осуществляет комплекс нейронов, располагающихся на различных «этажах» нервной системы, становясь доминантным, господствующим очагом в нервной системе [Ухтомский А. А., 1923]. Порядок возбуждения в доминирующих нервных центрах закрепляется в виде определённой системы условных и безусловных реакций, образуя двигательный динамический стереотип [Крестовников Л.Н., 1954].

2. Психолого-педагогическими условиями формирования двигательного навыка являются: формирование положительной учебной мотивации; формирование знаний о сущности двигательного действия: а) создание ориентировочной основы действия (ООД) [П.Я. Гальперин]; б) определение основных опорных точек (ООТ) [М.М. Боген 1985]; создание полноценного представления об изучаемом действии по каждой ООТ; освоение изучаемого действия в целом.

3. Обучение двигательным навыкам происходит в три этапа, каждый из которых имеет свою цель, задачи, средства и методы, а также методические особенности обучения: этап начального разучивания, этап углублённого разучивания, этап закрепления и совершенствования. Учителю физической культуры необходимо понимать существенную разницу при подборе средств и методов в зависимости от этапа обучения, на котором находятся ученики.

**Лабораторные работы / Практические занятия** - не предусмотрено

Практическая работа №1 «Разработка поэтапного обучения двигательному действию учащихся младшего школьного возраста».

#### **Задания для самостоятельного выполнения**

1. Углублённое освоение материала темы.
2. Подготовка к практической работе

#### **Форма контроля самостоятельной работы**

Анализ практической работы

## Тема 5. Воспитание физических качеств учащихся младшего школьного возраста

**Основные понятия и термины по теме:** физические качества и физические способности, средства и методы воспитания физических качеств, особенности методики воспитания физических качеств в начальной школе.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных для изучения)

1. Понятие о физических качествах и способностях
2. Методика воспитания силы
3. Методика воспитания выносливости
4. Методика воспитания скоростных способностей
5. Методика воспитания двигательных – координационных способностей
6. Методика воспитания гибкости

### Краткое изложение теоретических вопросов

1. К основным физическим качествам человека относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. В физическом воспитании применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляют термины "развитие" и "воспитание". Термин "развитие" характеризует естественный ход изменения физического качества, а термин "воспитание" предусматривает активное воздействие на рост показателей физического качества. В связи с этим воспитание физических качеств является одним из направлений деятельности педагога по физической культуре.

Следует также различать понятия "физические качества" и "физические (двигательные) способности". Двигательные способности характеризуют уровень двигательных возможностей человека. В основе двигательных способностей лежат физические качества, а форма их проявления – двигательные умения и навыки.

2. **Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. *Силовые способности* – комплекс различных двигательных проявлений человека, в основе которых лежит понятие «сила». К средствам воспитания силовых способностей относятся: упражнения с весом внешних предметов, упражнения с весом собственного тела, упражнения с использованием тренажёров, рывково - тормозные упражнения, статические упражнения в изометрическом режиме. К разновидностям силовых способностей относятся: *собственно – силовые, скоростно силовые, силовая выносливость, силовая ловкость*. Методика воспитания силовых способностей осуществляется в основном методом строго регламентированного упражнения с отягощениями. Повышение силы и прирост мышечной массы наблюдается при таком весе отягощений, когда ПМ составляет 8 – 12 повторений, что соответствует проявлению собственно – силовых способностей. При снижении отягощений и увеличении количества повторений упражнений прирост мышечной массы является незначительным, что проявляется в увеличении силовой выносливости. Скоростно – силовые способности воспитываются упражнениями скоростно – силового характера с небольшими отягощениями или весом собственного тела.

3. **Выносливость** – способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерило выносливости – время, в течение которого совершается мышечная деятельность определённого характера и интенсивности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. *Общая выносливость (аэробная)* – это способность длительно выполнять умеренную мышечную работу при глобальном функционировании мышечной системы, обеспечивающуюся аэробной (кислородной) системой энергообеспечения (в основном циклические упражнения). Общая выносливость является основой физического здоровья и служит предпосылкой развития специальной выносливости. *Специальная выносливость (анаэробная)* – это выносливость по отношению к определённой деятельности, осуществляющаяся в основном за счёт внутримышечных источников энергии (при минимальном участии кислорода). Специальная выносливость обеспечивает специфическую двигательную деятельность (прыжковая выносливость, игровая выносливость и т. п.). Средствами развития общей выносливости являются в основном циклические упражнения умеренной интенсивности, а специальной выносливости – упражнения анаэробного характера высокой производительности. Основным методом воспитания выносливости является метод строго регламентированного упражнения: непрерывные или переменные методы в режиме равномерного или интервального упражнения.

4. **Скоростные способности** – это возможности человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени. Скоростные способности составляют основу физического качества – *быстроты*. Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью: соревновательные, специально – подготовительные, общеподготовительные. Воспитание скоростных способностей осуществляется направленно, исходя из их разновидностей: отдельных компонентов скоростных способностей, комплексного и сопряжённого воздействия. Кроме строго регламентированного, эффективным методом воспитания двигательно – координационных способностей является игровой и соревновательный метод.

5. **Двигательно – координационные способности** – это способности наиболее рационально решать двигательную задачу. Они составляют основу ловкости. *Ловкость* – это способность человека быстро осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательную задачу в условиях меняющихся условий. Двигательно – координационные способности не существуют независимо, а проявляются в определённой двигательной деятельности. Средствами их воспитания являются соревновательные, специально – подготовительные, общеразвивающие упражнения. Важнейшей методической установкой при воспитании двигательно – координационных способностей является – постепенное и неуклонное усложнение требований к выполнению освоенных упражнений. Кроме строго регламентированного, эффективным методом воспитания двигательно – координационных способностей является игровой и соревновательный метод.

6. **Гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой. Применительно к отдельным суставам употребляют термин - *подвижность*. Средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, выполняемые активно и пассивно, в динамике и статике: наклоны, выпады, повороты, круговые движения, махи и т.п. Основным методом воспитания гибкости является – повторный.

**Лабораторные работы / Практические занятия** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения**

1. Углублённое освоение материала темы

**Форма контроля самостоятельной работы**

Проверка рабочей тетради

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Тема 6. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий**

**Основные понятия и термины по теме:** урочные формы занятий, структура урока физической культуры, направленность уроков физической культуры

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных для изучения)

1. Направленность уроков физической культуры и методические особенности их проведения

2. Общая структура урока физической культуры и особенности проведения её частей

3. Способы организации занимающихся на уроках физической культуры

**Краткое изложение теоретических вопросов**

1. На уроках физической культуры, также, как и в целостном процессе физического воспитания, реализуется комплекс *образовательных, оздоровительных и воспитательных* задач. Образовательные задачи направлены на обучение двигательным действиям и ознакомление с теоретическим материалом о физической культуре. Оздоровительные направлены на укрепление здоровья и воспитание физических качеств, а воспитательные – на формирование морально – нравственных и личностных качеств, потребности к занятиям физическими упражнениями.

**Уроки с образовательно – познавательной направленностью.** На таких уроках происходит ознакомление учащихся с основными способами физкультурной деятельности, в соответствии с программным материалом. В таких уроках различают *образовательный компонент*, который предназначен для ознакомления учащихся с теоретическим материалом и *двигательный*, на котором учащиеся моделируют (воссоздают) изучаемые способы физкультурной деятельности. Такой урок не проводится по жёсткой схеме классических уроков физической культуры. **Уроки с образовательно – обучающей направленностью** реализуют, в основном задачи обучения двигательным действиям, но кроме обучающей задачи, на таких уроках решаются задачи воспитания физических качеств. Вместе с тем, обучающая задача является главной, поэтому проведение таких уроков строится по логике обучения двигательным умениям и навыкам:

*начальное разучивание, углублённое разучивание, закрепление, совершенствование двигательного действия. Уроки с образовательно – тренировочной направленностью* направлены на воспитание физических качеств, и реализуют в основном, оздоровительную задачу физического воспитания.

2. Урок физической культуры состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Это связано с особенностями протекания физиологических процессов в организме. Невозможно сразу, без предварительной подготовки выполнять основную нагрузку, связанную с освоением двигательных действий или воспитанием физических качеств. Также будет неправильным прекратить занятие, не снизив при этом степень воздействий на организм.

*Цель:* подготовить занимающихся к выполнению учебных заданий основной части урока.

*Задачи:*

- первоначальная организация занимающихся (вводный ритуал);
- обеспечение общей функциональной готовности организма к выполнению активной мышечной работы;
- обеспечение специальной готовности к выполнению запланированных физических упражнений

*Основные средства*

1. Игровые задания при активизации внимания занимающихся, повышения эмоционального фона
2. Строевые упражнения
3. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, общеподготовительные упражнения
4. Упражнения специальной разминки

*Методические особенности проведения*

1. Первоначальная организация занимающихся. Предполагает проведение вводного ритуала (построение, проверка готовности и др.), а также чёткую постановку цели и задач урока. В зависимости от раздела подготовки и решаемых задач возможно выполнение строевых команд. Стимулирование активности занимающихся осуществляется в основном путём выполнения игровых заданий, в основном на внимание.

2. Обеспечение общей функциональной готовности организма осуществляется за счёт выполнения различных физических упражнений, обеспечивающих повышение температуры тела «разогрев» мышц и активизацию нервных процессов – общая разминка. Общая разминка не имеет прямой зависимости от конкретной темы урока, но должна соответствовать разделу подготовки и направленности выполняемых двигательных действий. Например, в разделе подготовки «лёгкая атлетика» обычно выполняют беговые и прыжковые упражнения, особенно при освоении различных прыжков. Комплекс ОРУ на месте должен обязательно выполняться в разделе подготовки «гимнастика с основами акробатики», а в других разделах подготовки этого можно не делать, ограничившись выполнением ОРУ в движении. С учащимися первого класса



обычно комплекс ОРУ на месте выполняется практически на каждом уроке, что связано с освоением детьми элементарных упражнений.

3. Обеспечение специальной готовности занимающихся осуществляется с помощью упражнений специальной разминки. Это упражнения (количество от одного до трёх), которые обеспечивают готовность занимающихся к выполнению первого упражнения основной части урока. Для этого подбирают общеподготовительные или специальные упражнения, которые по своему содержанию приближены к технике или «функционалу» выполняемых двигательных действий. Необходимо понимать, что упражнения специальной разминки не должны быть сложными, требовать перестроений, использования сложного инвентаря и приводить к потере времени урока. Наиболее оптимально выполнить такое упражнение сразу после окончания общей разминки. Например, при освоении акробатических кувырков в качестве специальной разминки можно сразу же по окончании комплекса ОРУ, из положения «сед» несколько раз принять и зафиксировать положение группировки. При этом, повторять это же упражнение в основной части урока в качестве подводящего, лишено смысла.

4. Основная форма организации занимающихся в основной части урока – фронтальная. Если основная часть урока предполагает деление класса на группы, где каждая группа будет выполнять отдельное задание, то упражнения специальной разминки также выполняются группами, под конкретное упражнение.

*Основная часть урока:* продолжительность – 25 – 30 мин.

*Цель:* выполнение основных задач, предусмотренных планированием урока

*Задачи:*

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- воспитание физических качеств и способностей;
- решение воспитательных задач;
- формирование универсальных учебных действий через организованную двигательную деятельность.

*Основные средства*

1. Подводящие и развивающие упражнения
2. Целевые упражнения и их разновидности
3. Техничко – тактические задания
4. Общеподготовительные и специальные упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей и двигательных качеств
5. Подвижные игры, игровые и соревновательные задания

*Методические особенности проведения*

1. Переход от подготовительной части урока к основной не должен затягиваться

2. Обучение двигательным умениям и навыкам осуществляется в начале основной части урока по принципу выполнения от более сложных координационных упражнений вначале - к освоенным ранее.

3. Направленное воспитание физических качеств (особенно циклическими или силовыми упражнениями) происходит в конце основной части урока по

принципу – от выполнения вначале упражнений координационного характера и на быстроту и далее - к силовым и циклическим упражнениям на выносливость.

4. Опосредованное воспитание физических качеств может происходить и при обучении двигательным умениям и навыкам. Например, на начальных этапах обучения происходит опосредованное воздействие на координационные способности и гибкость, а на этапах закрепления и совершенствования – на специальную выносливость, быстроту, силу. Это будет зависеть от особенностей изучаемого упражнения, решаемых задач, контингента занимающихся, подбора средств и методов. Учитель должен понимать степень влияния тех или иных двигательных заданий, выполняемых его подопечными.

5. Решение воспитательных задач и формирование универсальных учебных действий осуществляется совместно, при выполнении двигательных и других учебных заданий.

6. В основной части урока, в зависимости от решаемых задач могут использоваться различные формы организации занимающихся – фронтальная, групповая, круговая, индивидуальная.

*Заключительная часть урока:* продолжительность – 5 – 7 мин.

*Цель:* снижение функциональной активности организма, обеспечение перехода занимающихся к другим видам деятельности

*Задачи:*

- снижение физического и психического напряжения;
- проведение заключительной организации занимающихся

*Основные средства*

1. Ходьба, медленный бег
2. Дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении и растягивании
3. Неинтенсивные игровые задания для снижения нервного утомления

*Методические особенности проведения*

1. Упражнения заключительной части урока подбираются исходя из двигательной деятельности всего урока или заключительного упражнения основной части урока и имеют по отношению к ним обратную направленность, обеспечивающую оптимальное восстановление. Если на уроке была выполнена интенсивная двигательная деятельность, то можно выполнить медленный бег, дыхательные упражнения и т.п. В случае, когда занимающиеся удерживали статические положения, можно выполнить упражнения в растягивании и расслаблении и т.п.

2. Заключительная организация предполагает построение, подведение итогов урока, домашнее задание, решение других организационных вопросов и организованный выход из спортивного зала или переход от места занятий в школу.

3. Способы организации деятельности занимающихся на уроках физической культуры отражают специфику выполнения учебных заданий и взаимодействие между участниками образовательного процесса. Как правило, организация деятельности учащихся имеет слабую зависимость от раздела подготовки, направленности и темы урока и отражает скорее целесообразность выполнения

учебных заданий с целью получения наилучшего педагогического эффекта. Выделяют следующие способы организации учебной деятельности на уроках физической культуры.

*Фронтальная* – выполнение учебных заданий одновременно всем классом. В основном такая форма применяется при выполнении разминки, упражнений начальных этапов обучения двигательным действиям и др. То есть, она эффективна при реализации общих воздействий на занимающихся, как правило систематически повторяющихся и не имеющих особую специфику.

*Групповая* – выполнение учебных заданий группами, где каждая одновременно выполняет собственное задание, после чего происходит смена заданий в группах. Иногда смена заданий может происходить только на следующем уроке, исходя из специфики упражнений, сложности заданий, наличия оборудования и инвентаря.

*Круговая* – выполнение упражнений группами по «станциям», где на каждой из них выполняется отдельное упражнение, после чего происходит смена, переход от одной станции к другой «по кругу», и таким образом осуществляется смена упражнений. Количество станций, время работы на них и количество кругов зависит от характера упражнений и контингента занимающихся. На уроках физической культуры эти показатели не могут быть большими. Целесообразно использовать такую форму на уроках образовательно – тренировочной направленности при воспитании физических качеств.

*Посменная* - характеризуется выполнением упражнений сменами. Применяется в основном при нехватке оборудования и инвентаря.

*Индивидуальная* - выполнение упражнений отдельными учащимися по индивидуальным заданиям. В основном такая форма используется для учащихся, имеющих противопоказания к выполнению некоторых упражнений. В этом случае учитель предлагает им выполнить облегченные формы таких упражнений или заменяет их на другие. Индивидуальная форма должна применяться к учащимся, приступившим к учебным занятиям после вынужденных перерывов.

В течение одного урока физической культуры и даже при выполнении одного учебного задания могут быть использованы различные формы организации занимающихся.

**Лабораторные работы / Практические занятия** - не предусмотрено

Практическая работа №2. Разработка плана – конспект урока физической культуры

**Задания для самостоятельного выполнения**

Подготовка к практической работе

**Форма контроля самостоятельной работы**

Анализ практической работы

### **РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

#### **Тема 7. Организация малых форм занятий физическими упражнениями**

**Основные понятия и термины по теме:** неурочные формы занятий, вводная гимнастика, физкультурная минута и пауза, подвижная перемена

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных для изучения)

1. Понятие о неурочных формах физического воспитания в начальной школе
2. Методика проведения малых форм занятий

**Краткое изложение теоретических вопросов**

1. К внеурочным занятиям, реализуемым в системе образования относятся:

1) *Малые формы занятий* (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, физкультурные паузы, подвижные перемены), основной задачей которых является обеспечение вработывания организма в режим учебного дня, снижение утомления, повышение общей работоспособности.

2) *Крупные формы занятий* (самостоятельные занятия, занятия в спортивных секциях), основной задачей которых является укрепление здоровья, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, воспитание морально – нравственных и личностных качеств.

3) *Спортивно – массовые мероприятия* (Спартакиады, Дни здоровья, спортивные праздники, соревнования), основной задачей которых является стимулирование проявления уровня техники освоенных двигательных навыков и физических качеств, морально – волевая подготовка, пропаганда физической культуры и спорта.

2. *Малые формы занятий физическими упражнениями* (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, физкультурные паузы, подвижные перемены), решают задачу обеспечения вработывания организма в режим учебного дня, снижение утомления, повышение общей работоспособности. К ним относятся: гимнастика до начала занятий, микропаузы активного отдыха, физкультминутки, физкультурные паузы, подвижные перемены. *Гимнастика до начала занятий* (вводная гимнастика) проводится в учебном помещении и состоит из 4 – 6 упражнений, повышающих эмоциональное состояние организма и обеспечивающих «настройку» нервной системы на предстоящую умственную работу: ходьба на месте, элементарные координационные упражнения. *Микропаузы активного отдыха* выполняются практически без отрыва от учебной деятельности и направлены на снижение нервного утомления. Например, сидя за партой, посмотреть в окно, тем самым сняв нагрузку с глазных мышц, выполнить активные сгибания и разгибания кистей рук, потряхивания, что позволяет снять нагрузку с мелких мышечных групп верхних конечностей. *Физкультурные паузы* и *минуты* направлены на противостояние нарастающему утомлению в течение учебного дня. Они состоят из комплекса элементарных упражнений, включающих упражнения на ощущение правильной осанки (потягивания), упражнения для мышц шеи и плечевого пояса, наклонов, поворотов туловища, упражнений, повышающих общий эмоциональный фон и т.п. В результате, создаются условия для соблюдения правильной осанки, улучшается венозный отток крови от нижних конечностей, повышается мотивация к умственной работе. Главным отличием

физкультурных пауз от минут является время и способы их проведения. Физкультурные минуты длиннее и выполняются в течение 2 – 3 минут, а физкультурные паузы короче и могут проводиться сидя за учебной партой.

*Подвижные перемены* позволяют частично покрыть дефицит двигательной активности в течение учебного дня. Учащиеся начальных классов, как правило, выполняют малоподвижные игры в коридорах школы под руководством учителя начальных классов. Учащиеся среднего и старшего школьного возраста могут выполнять в спортивном зале школы элементы спортивных игр, ОФП и др.

**Лабораторные работы / Практические занятия** - не предусмотрено

Практическая работа №3. Разработка малых форм занятий физическими упражнениями

**Задания для самостоятельного выполнения**

Подготовка к практической работе

**Форма контроля самостоятельной работы**

Анализ практической работы

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Текущий контроль

| Перечень точек рубежного контроля  | Охват тем | Форма контроля                                |
|--|-----------|---|
| 1. «Понятие о физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста»  | Тема 1    | Контрольная работа в форме письменного опроса |
| 2. Практическая работа №1 «Разработка поэтапного обучения двигательному действию учащихся младшего школьного возраста» | Тема 4    | Практическая работа                           |
| 3. Практическая работа №2. Разработка плана – конспект урока физической культуры                                       | Тема 6    | Практическая работа                           |
| 4. Малые формы занятий физическими упражнениями  | Тема 7    | Практическая работа                           |

## **Процедура оценивания студентов на итоговом экзамене (зачёте) по МДК**

Исходя из требований ФГОС, оценка качества подготовки обучающихся осуществляется в двух основных направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплины;
- оценка компетенций обучающихся;

Для юношей предусматривается оценка результатов освоения основ военной службы.

**Оценка уровня освоения дисциплины** осуществляется исходя из:

- качества ответа студента на вопросы экзаменационного билета или вопроса зачёта, в соответствии с программой экзамена по конкретной дисциплине или модулю;
- учёта положительной динамики учебной деятельности студента по дисциплине или модулю;
- учёта качества выполненных учебных заданий по преподаваемой дисциплине на протяжении всего процесса обучения по дисциплине или модулю.

**Оценка компетенций** осуществляется путём демонстрации экзаменатору документов, подтверждающих применение полученных знаний, а также проявление интереса к будущей профессиональной деятельности вне преподаваемой дисциплины. С этой целью студенты предъявляют экзаменатору соответствующие подтверждающие документы, оформленные в виде портфолио. В качестве таковых могут быть:

### *Личные достижения*

1. Сертификаты или иные документы, подтверждающие участие в официальных олимпиадах и конкурсах профессионального мастерства студентов.

2. Личные грамоты, дипломы (или копии выписок из протоколов) за участие в соревнованиях по видам спорта различного уровня: муниципальные, региональные, всероссийские и международные. При этом, учитываются соревнования по официальным, признанным видам спорта регионального всероссийского и международного уровней.

3. Грамоты или другие документы, подтверждающие участие в соревнованиях Спартакиады обучающихся средних образовательных учебных заведений Московской области «Юность России».

4. Грамоты или иные документы, подтверждающие участие в спортивно – массовых и иных мероприятиях Ногинского филиала МГОУ.

5. Грамоты или другие документы, подтверждающие участие в Спартакиаде Ногинского филиала МГОУ.

6. Сертификат или иной документ, подтверждающий выполнение студентом норм всероссийского комплекса ГТО.

7. Копии или оригиналы квалификационных разрядных книжек спортсмена, подтверждающие наличие у студента спортивного разряда и его повышение в процессе обучения в учебном заведении.

8. Грамоты, дипломы или благодарственные письма за участие в показательных выступлениях и других спортивно – массовых мероприятиях различного уровня.

9. Документы, подтверждающие участие в судейской практике в качестве судьи или обслуживающего персонала любого уровня

10. Документы, подтверждающие участие в инструкторской практике в качестве помощника тренера при проведении тренировочных занятий в группах начальной подготовки или спортивно – оздоровительных группах

11. Наиболее значимые работы (практические и лабораторные работы, рефераты и др.) выполненные при освоении других учебных дисциплин и профессиональных модулей. При этом, такие работы должны быть проверены преподавателем соответствующей дисциплины или модуля с выставлением оценки. Также может быть предоставлен практикум или рабочая тетрадь с практикумом, где содержатся такие работы.

12. Методические разработки в виде планов – конспектов уроков физической культуры и других форм занятий, также проверенные и оцененные соответствующими преподавателями.

13. Дневник учебной и производственной практики.

14. Участие в научно – исследовательской деятельности: участие в студенческих и других конференциях и семинарах любого уровня.

15. Другие документы и материалы, имеющие отношение к профессиональной деятельности в сфере педагогики физического воспитания и спорта.

### **Вопросы к экзамену по МДК**

1. Цель и задачи физического воспитания младших школьников. Основные понятия, относящиеся к теории и методике физического воспитания: *физическое развитие, физическое воспитание, физическая культура, физическое совершенство, физическая подготовка, спорт.*

2. Становление учебного предмета «Физическая культура» в начальных классах в России.

3. Средства физического воспитания младших школьников: *классификация средств.* Физические упражнения как основное средство физического воспитания: *определение физического упражнения, понятие о технике педагогические критерии её эффективности.*

4. Средства физического воспитания младших школьников: *классификация средств.* Физические упражнения как основное средство физического воспитания: *определение физического упражнения, педагогические критерии оценивания техники, значение физических упражнений.*

5. Средства физического воспитания: *классификация средств.* Вспомогательные средства физического воспитания: *содержание и характеристика.*

6. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Первый этап формирования двигательного навыка младших школьников: *цель, задачи, средства и методы, последовательность обучения.*

7. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Второй этап формирования двигательного навыка младших школьников: *цель, задачи, средства и методы, последовательность обучения.*

8. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Третий этап формирования двигательного навыка младших школьников: *цель, задачи, средства и методы, последовательность обучения.*

9. Методы физического воспитания: *классификация методов.* Метод строго регламентированного упражнения: *характеристика и содержание.* Применение метода строго регламентированного упражнения для обучения технике упражнений.

10. Методы физического воспитания: *классификация методов.* Метод строго регламентированного упражнения: *характеристика и содержание.* Применение метода строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств.

11. Методы физического воспитания: *классификация методов.* Игровой метод физического воспитания: *характеристика и содержание.* Применение игрового метода для решения задач физического воспитания.

12. Методы физического воспитания: *классификация методов.* Соревновательный метод физического воспитания: *характеристика и содержание.* Применение соревновательного метода для решения задач физического воспитания.

13. Общепедагогические методы физического воспитания: *классификация методов.* Словесные методы физического воспитания: *характеристика и содержание.* Применение словесных методов при решении задач физического воспитания.

14. Общепедагогические методы физического воспитания: *классификация методов.* Наглядные методы физического воспитания: *характеристика и содержание.* Применение наглядных методов при решении задач физического воспитания.

15. Понятие о физических качествах и физических способностях. Силовые способности: *определение, факторы проявления, виды силовых способностей.* Средства и методы воспитания силовых способностей младших школьников.

16. Понятие о физических качествах и физических способностях. Двигательно – координационные способности: *определение, факторы проявления, виды силовых способностей.* Средства и методы воспитания двигательно – координационных способностей младших школьников.

17. Понятие о физических качествах и физических способностях. Скоростные способности: *определение, факторы проявления, виды силовых способностей.* Средства и методы воспитания скоростных способностей младших школьников.

18. Понятие о физических качествах и физических способностях. Выносливость: *определение, факторы проявления, виды силовых способностей.* Средства и методы воспитания выносливости младших школьников.



19. Понятие о физических качествах и физических способностях. Гибкость: *определение, факторы проявления, виды силовых способностей*. Средства и методы воспитания гибкости младших школьников.

20. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями. Подготовительная часть урока: *содержание, направленность, решаемые задачи, методика проведения*

21. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями. Основная часть урока: *содержание, направленность, решаемые задачи, методика проведения*

22. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями. Заключительная часть урока: *содержание, направленность, решаемые задачи, методика проведения*.

23. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями. Направленность уроков физической культуры.

24. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями. Способы организации занимающихся на уроках физической культуры.

25. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании. Вводная гимнастика: *направленность, содержание и методика выполнения*.

26. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании. Микропауза активного отдыха: *направленность, содержание и методика выполнения*.

27. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании. Физкультурные минуты и физкультурные паузы: *направленность, содержание и методика выполнения*.

28. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании. Подвижные перемены: *направленность, содержание и методика выполнения*.

29. Планирование процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Календарно – тематическое планирование: *характеристика и содержание*.

30. Планирование процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Оперативное планирование: *характеристика и содержание*.

31. Программно – нормативное обеспечение процесса физического воспитания в начальной школе. Программы по физической культуре: *назначение, характеристика и содержание*.

## ГЛОССАРИЙ

**КУЛЬТУРА** – латинское слово (возделывание, обрабатывание), совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и создаваемых человеком в процессе общественно-исторической практики и характеризующих исторически достигнутую степень в развитии общества.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – 1) это процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей; 2) это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

**ВОСПИТАНИЕ** – 1) социальное, целенаправленное создание условий (материальных, духовных, организованных) для развития человека; 2) воспитание – процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности в целях подготовки ее к производственной, общественной и культурной деятельности.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** – 1) специализированный педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствования физиологических и функциональных возможностей, формирования и улучшения, основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний, обеспечения готовности человека к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни; 2) процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие базирующихся на них способностей ; 3) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека; 4) вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

**СПОРТ** (англ. sport)– 1) составная часть физической культуры, средство и метод физического и интеллектуального развития, имеющего целью достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях; 2) система организации, подготовки и проведения соревнований; 3) игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов; 4) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** – 1) закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни; 2) комплекс морфофункциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень биологического развития индивидуума в момент обследования; 3) это естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма; 4) процесс становления, формирования, и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественно морфо-функциональных свойств человеческого организма, основанных на них так называемых физических качеств и способностей.

**ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – физическая, функциональная, тактическая, психологическая и техническая оснащенность спортсмена в данный момент.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – вид физического воспитания, имеющий выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – уровень достигнутого развития физических качеств, формирования двигательных навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение конкретных задач (физическая подготовленность учащихся, спортсменов, летчиков).

**ТЕОРИЯ** – система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо однородное, целостное явление – систему или ее элементы, функции.

**ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** – наука об общих закономерностях физического воспитания как педагогического процесса и необходимой части общего воспитания.

**ПРЕДМЕТОМ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** – является установление общих закономерностей физического воспитания как социального явления.

**СРЕДСТВО** – это то, что создано человеком для достижения определенных целей

**ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЯ** – 1) это такие двигательные действия (включая и их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям; 2) двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития; 3) двигательное действие, связанное и применяемое для физического совершенствования человека.

**ТЕХНИКА** – 1) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия; 2) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с от-носительно большей эффективностью.

**ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ** – различные способы решения двигательной задачи.

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

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

**ДЕТАЛИ ТЕХНИКИ** – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма.

**ТЕМП** – количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту.

**РИТМ** – частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения.

**КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ** – это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классифицированным признаком

**МЕТОД** – 1) способ выполнения или применения конкретного упражнения (быстрей, медленней) или применения других средств (слова), обеспечивающих достижения поставленной цели при выполнении упражнений (развитии качеств, обучении, контроле и т.п.); 2) способы применения физических упражнений.

**ПРИЕМ** – это составная часть метода, выражающая единичные, одноактные действия педагога.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ** – способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

**МЕТОДИКА** – 1) наука о совокупности методов преподавания, обучения и воспитания, развития, реабилитации, научного исследования, познания; 2) специальная система методов, методических приемов, средств, форм организации занятий, созданная для изучения конкретного действия; 3) система средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания.

**МЕТОДОЛОГИЯ** – учение о научном методе познания. Совокупность принципов и способов организации теоретической и практической деятельности в научном исследовании. В каждой научной сфере есть своя методология.

**НАГРУЗКА** – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей.

**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА** – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

**ОБЪЕМ НАГРУЗКИ** – протяженность во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе упражнения или ряда упражнений (работа понимается не только в механическом, а также в физиологическом и вообще в деятельностном смысле).

**ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ** – 1) напряженность работы и степень ее концентрации во времени; 2) мощность мышечной работы ее напряженность.

**СТАНДАРТНАЯ НАГРУЗКА** – характеризуется тем, что в процессе упражнения сохраняется постоянная интенсивность мышечной работы, т.е. постоянная величина внешней стороны нагрузки.

**МЕТОД СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ** – такой метод, в котором нагрузка строго регламентируется. 1 – по предписанной программе действий; 2 – по объему; 3 – по интенсивности; 4 – интервалами отдыха; 5 – условиям выполнения упражнений.

**МЕТОД ОБУЧАЮЩЕГО ХАРАКТЕРА** – методы, которые используются при обучении технике новых движений.

**МЕТОДЫ ОБУЧАЮЩЕГО ХАРАКТЕРА БЫВАЮТ:**

Метод расчленено-конструктивного упражнения – предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод целостного-конструктивного упражнения – техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на отдельные части

**СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** – 1) это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; 2) представляет собой единство исходных основ и форм использования физической культуры.

**ЦЕЛЬЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** – является воспитание физически совершенных людей, активных членов общества, всесторонне физически подготовленных к творческому труду и защите Родины.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

– образовательная задача – передача теоретических сведений в области физической культуры, освоение двигательных умений и навыков;

– оздоровительная задача – укрепление организма человека;

– воспитательные задачи – воспитание норм поведения, принятых в обществе.

**ПРИНЦИП ВСЕСТОРОННЕ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ** – предполагает комплексный подход, содействующий развитию у детей физических способностей, двигательных навыков и умений, осуществляющий в единстве и одновременно всестороннее (нравственное, умственное, эстетическое, трудовое) воспитание личности.

**ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ** – общий смысл этого принципа заключается в требовании оптимизации процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья.

**ПРИНЦИП** – 1) основное исходное положение, какой-либо теории, учения, науки; 2) первоначало, основа, правило, которое обязательно распространяется на все явления и процессы в данной области знаний. Принципы шире, глубже и обязательнее законов и закономерностей природы.

**ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** – это исходные научно-практические положения, определяющие основные требования к

построению, содержанию, методам и организации процесса обучения и воспитания, выполнение которых обеспечивает его необходимую эффективность. ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ – широкое понятие, предусматривающее наглядную активизацию функций всех органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью (зрительные двигательные, зрительно-моторные, тактильные и другие ощущения и восприятия).

ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ – означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ – заключается в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузки и отдыха.

КУМУЛЯЦИЯ – (от позднелат. *simulatio* – скопление) накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий.

АДАПТАЦИЯ – 1) процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме; 2) процесс приспособления организма, его функциональных систем, органов и тканей к меняющимся условиям внешней среды, направленный на сохранение относительного постоянства внутренней среды организма – гомеостаза; 3) совокупность реакций организма, обеспечивающих приспособление организма или органа к изменению окружающей среды.

АДАПТАЦИЯ В СПОРТЕ – процесс приспособительных реакций организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды.

ГЕТЕРОХРОННОСТЬ – неодновременность, разновременность развитие способностей.

ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОГО ПОВЫШЕНИЯ ТРУДНОСТИ – основные условия этого принципа заключаются в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных заданий и в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

АКТИВНОСТЬ – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень включения его в работу.

МОТИВ – побуждение, которым руководствуется ученик, осуществляя те или иные учебные действия либо учебную деятельность в целом.

МОТИВАЦИЯ – это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения группы мотивов, своих потребностей и возможностей

ОБУЧЕНИЕ – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций.

ОБУЧЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ – 1) это процесс формирования у человека способностей осуществлять двигательную деятельность с наибольшей эффективностью; 2) организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека.

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ** – это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

**НАВЫК** – действие, отдельные операции которого доведены до автоматизма в результате упражнений.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК** – 1) это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью; 2) приобретенная способность к осуществлению двигательного действия, характеризующегося автоматизированным управлением движениями и их устойчивой системой; 3) это освоенное умение решать тот или иной вид двигательной деятельности; 4) это способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях.

**ПЕРЕНОС НАВЫКА** – одни двигательные навыки могут оказывать влияние на усвоение других навыков.

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ УСВОЕНИЕ НАВЫКА** – происходит, когда предшествующее упражнение близко по своей биомеханической структуре или является вариантом изучаемого движения.

**ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ УСВОЕНИЕ НАВЫКА** – возникает в случаях, когда предшествующий навык мешает освоению нового двигательного действия (так навык прыжка в длину мешает освоению прыжка в высоту с разбега).

**ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА** – в процессе обучения двигательным действиям можно выделить относительно самостоятельные этапы, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного умения и навыка.

*ПЕРВЫЙ ЭТАП* – начального разучивания двигательных действий;

*ВТОРОЙ ЭТАП* – углубленного разучивания двигательных действий;

*ТРЕТИЙ ЭТАП* – закрепление и совершенствования двигательного действия.

**ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО** – 1) (иногда двигательное качество) – качественно различные стороны моторики человека. То, что отличает одно двигательное действие от другого. Одно действие требует проявления силы, другое – выносливости, третье – быстроты и т.д. Можно сказать, что физическое качество – это свойство организма, проявляющееся в тех или иных условиях. Физические качества не надо путать с физическими способностями. Уровень развития того или иного физического качества будет определять физическую способность. Например, силовые способности, способность к работе на выносливость и т.д. 2) свойства, характеризующие отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; 3) принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности; функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека.

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

**СИЛА** – 1) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений); 2) это любая способность человека напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия вопреки препятствующим силам тяжести, инерции, сопротивлению внешней среды и т.д.; 3) способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия.

**СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ** – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие сила.

**ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ (СТАТИЧЕСКИЙ) РЕЖИМ РАБОТЫ МЫШЦ** – возникает в случае, когда внешняя нагрузка равна мышечному напряжению или, когда отсутствуют условия движения в суставе, тогда мышца развивает напряжение, не изменяя своей длины, что является удерживающим (изометрическим) режимом сокращения.

**ПРЕОДОЛЕВАЮЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МЫШЦ** – (миометрический) работа мышц при уменьшении ее длины (жим штанги, лежачая на горизонтальной скамейке средним или широким хватом).

**УСТУПАЮЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МЫШЦ** – (плиометрический) работа мышц при их удлинении (приседание со штангой на плечах или груди).

**АУКСОТОНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МЫШЦ** (смешанный) – работа мышц, характеризующаяся изменением и длины и напряжения мышц.

**ВИДЫ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ** – различают собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая ловкость, силовая выносливость.

**ВЗРЫВНАЯ СИЛА** – 1) способность человека достигать максимальных показателей силы за короткий промежуток времени; 2) способность проявлять большие величины силы в наименьшее время.

**АБСОЛЮТНАЯ СИЛА** – 1) определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека; 2) характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза.

**ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА** – отношение абсолютной силы, но в расчете на 1 кг веса собственного тела.

**ИМПУЛЬС СИЛЫ** – величина действия силы тяги мышц на звенья тела за данный промежуток времени.



**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ** – метод развития силы определяется выбором отягощения и количеством повторений. Различают следующие методы развития силы:

- метод предельных отягощений;
- метод непредельных отягощений;
- метод непредельных отягощений на скорость.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** – 1) это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности; 2) способность человека продолжать более или менее эффективно совершать деятельность вопреки наступающему утомлению.

**ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – 1) это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной систем; 2) проявляемая в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного обмена; 3) это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явления «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – 1) это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности; 2) это способность к эффективному выполнению работы и преодоления утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

**СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.) и совершается в силу этого в режиме, выходящим за рамки аэробного обмена.

**СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений.

**КООРДИНАЦИОННО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям (соответствующие индивидуальному уровню их развития или близкие к нему).

**БЫСТРОТА** – 1) способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени; 2) комплекс функциональных свойств нервно-мышечного аппарата, обеспечивающий выполнение двигательных действий за минимальное время; 3) способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ** – 1) это совокупность индивидуальных особенностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательных действий; 2) это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

**СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ** – это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений.

**ПРОСТАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ** – реакция, которая характеризуется одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный, также, заранее обусловленный сигнал (начать стартовые движения в ответ на выстрел стартера, прекратить нападающее действие в единоборстве при свистке арбитра и т. п.).

**СЛОЖНАЯ РЕАКЦИЯ** – характеризуется временем реагирования в условиях неопределенности раздражителя и ответного действия.

**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПРОСТОЙ РЕАКЦИИ:**

- повторный метод;
- аналитический метод;
- сенсомоторный метод.

**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СЛОЖНОЙ РЕАКЦИИ** – сложная реакция тренируется на основе простой реакции.

**МЕТОД РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ:**

- повторный метод;
- повторно-прогрессирующего упражнения;
- метод переменного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

**ЛОВКОСТЬ** – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ:**

- применение необычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменений скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнения;
- смена способов выполнения упражнений.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ** – согласование сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствие двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека.

**КООРДИНИРОВАННОСТЬ** – есть результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности.

**КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ** – 1) представляют собой свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи; 2) совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

**ДВИГАТЕЛЬНО–КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ** – способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи.

**ГИБКОСТЬ** (от латинского «flectere» или «flexibilis», означающий «сгибать» – 1) способность выполнять движения с большой амплитудой; 2) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев; абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, достигаемый в мгновенном усилии; 3) это свойство телесных структур (мышц, связок, кожи) поддаваться растягиванию без нарушения их целостности. Мерой этого свойства является амплитуда движения в суставе.

**АКТИВНАЯ ГИБКОСТЬ** – 1) способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе только за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав, при помощи только мышечного усилия; 2) движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

**ПАССИВНАЯ ГИБКОСТЬ** – определяется наивысшей амплитудой, которой можно достичь за счет внешних сил, способность принять растянутое положение и поддерживать его при помощи собственного веса, удержания руками, с помощью партнера или оборудования.

**ДИНАМИЧЕСКАЯ ИЛИ КИНЕТИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ** – возможность выполнять динамическое движение в суставе по полной амплитуде, это гибкость, проявленная в упражнениях динамического характера.

**СТАТИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ** – гибкость, проявленная в упражнениях статического характера (позах).

**ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ** – способность выполнять движение с большой амплитудой в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника) и различных направлениях.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ** – 1) способность выполнять движение с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации; 2) амплитуда движения, соответствующая технике конкретного двигательного действия

**СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ** – (на уроке, спортивной тренировке и др.) – определяется тем, сколько заданий одновременно дается на класс.

**ФРОНТАЛЬНЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ** – заключается в том, что все учащиеся класса одновременно привлекаются к выполнению одного и того же учебного задания.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ** – заключается в том, что отдельные ученики, получив те или иные задания, должны тут же самостоятельно их выполнять.

**МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ** – следует рассматривать не как метод упражнений, а как метод организации учебно-воспитательного процесса. Для его практической реализации учащиеся делятся на группы, число которых должно соответствовать числу мест занятий или станций. В то же время количество

станций определяется численностью занимающихся и числом упражнений, включенных в комплекс круговой тренировки. Станции могут располагаться по кругу, квадрату, прямоугольнику и пр. Нагрузка на каждой станции строго регламентируется.

**ПОТОЧНЫЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ** – заключается в том, что каждый последующий ученик включается в работу до окончания выполнения упражнения предыдущим, что значительно увеличивает моторную плотность урока и двигательную активность учащихся.

**ПООЧЕРЕДНЫЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ** – заключается в том, что каждый последующий ученик (или группа учащихся) начинает выполнять упражнения только после окончания работы предыдущим занимающимся (или группой).

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основные источники

#### *Для преподавателей*

1. Алхасов Д.С. Амелин С.Н. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник и практикум для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2019
3. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре. Учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
4. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной деятельности / Под ред. Байбородовой Л.В 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
5. Борисова Марина Михайловна. Педагогика детского оздоровительного лагеря : учебник / Н.Н. Илюшина, Н.П. Павлова, Т.Н. Щербакова [и др.] ; под ред. М.М. Борисовой. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 216 с. — (Высшее образование: Бакалавриат)
6. Куприянов Б. В., Миновская О. В., Ручко Л. С. Методика организации досуговых мероприятий. Ролевая игра 2-е изд., испр. и доп. Практическое пособие для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
7. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология / Под общ. Ред. Слостенина В. А., Каширина В.П. Учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
8. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 2. Педагогика / Под общ. Ред. Слостенина В. А., Каширина В.П. Учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
9. Андриади Ирина Петровна. Педагогический словарь: Справочное издание / Андриади И.П., Темина С.Ю. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018
10. Пивоваров А. А. Современный урок в условиях федерального государственного образовательного стандарта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / авт. и научн. ред. Т.В. Машарова; авт. А.А. Пивоваров и др. - Киров: Тип. Старая Вятка, 2015
11. Томчикова С.Н., Сайгушева Л.И. Основы педагогики среднего профессионального образования Издательство Флинта, Год издания 2015.
12. Основы педагогической коммуникации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.А. Максимова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2015.
13. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Курзаева, И.Г. Овчинникова - М. : ФЛИНТА, 2015
14. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студ. учреждений высш. обр. М.: Издательский центр «Академия», 2014

### *Для студентов*

1. Алхасов Д.С. Амелин С.Н. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник и практикум для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2019
3. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре. Учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
4. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной деятельности / Под ред. Байбородовой Л.В 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
5. Борисова Марина Михайловна. Педагогика детского оздоровительного лагеря : учебник / Н.Н. Илюшина, Н.П. Павлова, Т.Н. Щербакова [и др.] ; под ред. М.М. Борисовой. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 216 с. — (Высшее образование: Бакалавриат)
6. Куприянов Б. В., Миновская О. В., Ручко Л. С. Методика организации досуговых мероприятий. Ролевая игра 2-е изд., испр. и доп. Практическое пособие для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
7. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология / Под общ. Ред. Слостенина В. А., Каширина В.П. Учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
8. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 2. Педагогика / Под общ. Ред. Слостенина В. А., Каширина В.П. Учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
9. Андриади Ирина Петровна. Педагогический словарь: Справочное издание / Андриади И.П., Темина С.Ю. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018
10. Пивоваров А. А. Современный урок в условиях федерального государственного образовательного стандарта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / авт. и научн. ред. Т.В. Машарова; авт. А.А. Пивоваров и др. - Киров: Тип. Старая Вятка, 2015
11. Томчикова С.Н., Сайгушева Л.И. Основы педагогики среднего профессионального образования Издательство Флинта, Год издания 2015.
12. Основы педагогической коммуникации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.А. Максимова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2015.
13. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Курзаева, И.Г. Овчинникова - М. : ФЛИНТА, 2015
14. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студ. учреждений высш. обр. М.: Издательский центр «Академия», 2014

## **Дополнительные источники Для преподавателей**

1. Абрамова Г.С. Общая психология : учеб. пособие / Г.С. Абрамова. — 2-е изд., стереотип. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 496 с. — (Высшее образование: Бакалавриат)
2. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. – М.: Юрайт, 2019
3. Общая и профессиональная педагогика : учебник / Г.Н. Жуков, П.Г. Матросов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2019.
4. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
5. Столяренко Алексей Михайлович. Общая педагогика / Столяренко А.М. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015
5. Ступницкий Вадим Петрович. Психология: Учебник для бакалавров / Ступницкий В.П. - М.:Дашков и К, 2017
6. Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник. – М.: Юрайт, 2019
7. Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие/ А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
8. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : уч. пособие / Горбань И.Г. – Оренбург: ОГУ, 2017.
9. Левитес Д.Г. Педагогические технологии: Учебник / Левитес Д.Г. - М.:НИИЦ ИНФРА-М, 2018. - 403 с. - (Высшее образование: Бакалавриат)
10. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
11. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019"
12. Легкая атлетика с методикой тренировки [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для СПО / сост. С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, 2019.
13. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
14. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова - М. : Спорт, 2018
15. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева. - М. : Спорт, 2016.
16. Теория и методика плавания. Учебник для бакалавриата. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Издательский центр «Академия», 2014

17. Жилкин А.И, Кузьмин В.С, Сидорчук Е.В. Теория и методика лёгкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2013
18. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. образования / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2013
19. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высш. образования / Под ред. Г.В. Сергеева. – М.: Издательский центр «Академия», 2012
20. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание: учебник для студентов учреждений высш. образования / Под ред. А.А. Литвинова – М.: Издательский центр «Академия», 2013
21. Гимнастика. : учебник для студентов учреждений высш. образования / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
22. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004
23. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000

#### *Для студентов*

1. Абрамова Г.С. Общая психология : учеб. пособие / Г.С. Абрамова. — 2-е изд., стереотип. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 496 с. — (Высшее образование: Бакалавриат)
2. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. – М.: Юрайт, 2019
3. Общая и профессиональная педагогика : учебник / Г.Н. Жуков, П.Г. Матросов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2019.
4. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
5. Столяренко Алексей Михайлович. Общая педагогика / Столяренко А.М. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015
5. Ступницкий Вадим Петрович. Психология: Учебник для бакалавров / Ступницкий В.П. - М.:Дашков и К, 2017
6. Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник. – М.: Юрайт, 2019
7. Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
8. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : уч. пособие / Горбань И.Г. – Оренбург: ОГУ, 2017.
9. Левитес Д.Г. Педагогические технологии: Учебник / Левитес Д.Г. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 403 с. - (Высшее образование: Бакалавриат)



10. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019
11. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019"
12. Легкая атлетика с методикой тренировки [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для СПО / сост. С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, 2019.
13. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
14. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова - М. : Спорт, 2018
15. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева. - М. : Спорт, 2016.
16. Теория и методика плавания. Учебник для бакалавриата. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Издательский центр «Академия», 2014
17. Жилкин А.И, Кузьмин В.С, Сидорчук Е.В. Теория и методика лёгкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2013
18. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. образования / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2013
19. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высш. образования / Под ред. Г.В. Сергеева. – М.: Издательский центр «Академия», 2012
20. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание: учебник для студентов учреждений высш. образования / Под ред. А.А. Литвинова – М.: Издательский центр «Академия», 2013
21. Гимнастика. : учебник для студентов учреждений высш. образования / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
22. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004
23. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000

### *Интернет-ресурсы*

1. Школьные страницы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schools.keldysh.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Файловый архив студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studfiles>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Учебные материалы онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studwood.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
6. Всё о спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://opace.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studbooks.net>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studbooks.net>, свободный. – Загл. с экрана.
8. Студопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studopedia.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
9. Сайт руководителя физического воспитания НФ МГОУ Алхасова Д.С. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adsfk.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
10. Ногинский филиал МГОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://noginsk-npk-edosite.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
11. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gou.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
12. Министерство образования Московской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mo.mosreg.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
13. Минспорт РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gou.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
14. Министерство физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики Московской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mst.mosreg.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

**Алхасов Дмитрий Сергеевич**

Преподаватель МДК 01. 07  
**ПРЕПОДАВАНИЕ ПО ПРОГРАММАМ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***МДК 01.07. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПРАКТИКУМОМ***

для студентов, обучающихся по специальности  
44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**