МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Программа дисциплины федерального компонента цикла ОПД для студентов, обучающихся по специальности
032101.65 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
032100.62 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ИРКУТСК – 2011

Программа рассмотрена на заседании
кафедры ТиМФКиС
Протокол № _____ от _____
Зав. кафедрой

_____ М.В. Иванова

Программа утверждена и рекомендована
Научно-методическим советом
Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФ-КСМиТ»
Протокол № _____ от _____
Председатель НМС
_____ Н.Г.Богданович

Составители: Воробьева Елена Владимировна – д.п.н., доцент, профессор кафедры «Теории и методики физической культуры и спорта».

Рецензент: Врублевский Е.П. – д.п.н., профессор, кафедра физической культуры и спорта Полесского государственного университета

Программа дисциплины «Теория физической культуры и спорта» федерального компонента цикла ОПД составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования второго поколения по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт», 032100.62 «Физическая культура».

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. Цель курса

ЦЕЛЬ, преследуемая в преподавании этой обще-профилирующей дисциплины высшего физкультурного образования, - сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

2. Задачи курса

1. Добиться прочного усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем квалификации бакалавра и специалиста.

2. Воспитать у будущих специалистов способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования.

3. Сформировать у студентов умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту (особенно принципиальных положений, от реализации которых в решающей мере зависит направленная оптимизация эффектов физкультурной и спортивной деятельности).

3. Место курса в профессиональной подготовке выпускника

Основной комплекс знаний по предмету теории и методики физической культуры (включая и теоретико-методические основы спорта) преподается согласно действующему учебному плану в IV и V семестрах.

Основное содержание предмета рассматривается в IV-м семестре, где отражается проблематика общих основ теории и методики физического воспитания, рассматриваемого в качестве важнейшего процесса направленного функционирования физической культуры в обществе. В V-м семестре освещаются особенности методики физического воспитания и смежных форм физической культуры, обусловленные возрастными факторами и социальными условиями жизни основных контингентов населения. Здесь же (в ходе V-го семестра) изучающие предмет должны освоить профессиональные знания по теории и методике спорта (как одного из основных компонентов физической культуры).

Предусматривается, что преподавание обобщающего предмета теории и методики физической культуры необходимо дополнять передачей соответствующих ему знаний в рамках бюджета учебного времени, выделенного на специальные дисциплины. В частности, в рамках учебного времени, отводимого на все специализации, предусматривающие подготовку учителей физической культуры, методистов по физкультурной реабилитации и рекреации, специалистов по избирательно-оздоровительной физической культуре, должно быть выделено время для углубления и конкретизации знаний по возрастным и другим профилированным аспектам частной теории и методики физической культуры.

Распределение часов курса по темам и видам работ
очное отделение

№	Наименование разделов и тем	Всего	Лекции	Семинары	Самост. работа
	Раздел 1. Введение в предмет.				
1.1.	Введение. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль в дисциплинах направления «физическая культура». Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта.	4	2		2
1.2.	Методология обобщающих теоретических исследований по проблематике теории физической культуры и спорта.	4		2	2

1.3.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта, ее компоненты в обществе.	1			1
1.4.	Научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания.	1			1
	Всего:	10	2	2	6
	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.				
2.1.	Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.	5	2	2	1
2.2.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания	1			1
2.3.	Систематика средств, методов и форм физического воспитания				
2.3.1.	Средства физического воспитания.	6	2	2	2
2.3.2.	Методы физического воспитания	10	4	4	2
2.4.	Принципы физического воспитания	2			2
2.5.	Теория и технология обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивидуума				
2.5.1.	Технология обучения двигательным действиям	6	2	2	2
2.5.2.	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.	6	2	2	2
2.5.3.	Воспитание силовых способностей.	6	2	2	2
2.5.4.	Воспитание скоростных способностей	8	2	2	4
2.5.5	Воспитание выносливости	8	2	2	4
2.5.6.	Направленное воздействие в процессе воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	8	2	2	4
2.6.	Формы построения занятий в физическом воспитании	10	2	4	4
2.7.	Планирование и контроль в физическом воспитании.	6	2		4
	Всего:	82	24	24	34
	Раздел 3. Возрастные аспекты теории и методики физической культуры.				
3.1.	Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возрастных и других особенностей контингента занимающихся				
3.1.1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	8	2	2	4
3.1.2.	Социально-педагогическое значение и методические основы направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста.	16	2	6	8
3.1.3.	Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста.	4	2		2
3.1.4.	Физическая культура в системе среднего, высшего образования и в быту студенческой молодежи.	10	2	2	6
3.1.5.	Физическая культура в режиме трудовой деятельности.	6		2	4
3.1.6.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.	6	2		4
	Всего:	50	10	12	28

	Раздел 4. Теория и методика спорта.				
4.1.	Тенденции развития спорта, направления спортивного движения и система подготовки спортсмена				
4.1.1.	Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия.	6	2		4
4.1.2.	Сущность спорта, его функции, формы и условия его функционирования в обществе, тенденции развития.	8	2	2	4
4.1.3.	Соревнование как основа специфики спорта.	8	2	2	4
4.1.4.	Основы системы спортивных соревнований.	8	2	2	4
4.1.5.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	16	4	4	8
4.1.6.	Закономерности спортивной тренировки	6	2	2	2
4.1.7.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	10	2	2	6
4.1.8.	Структура средних циклов тренировки	10	2	2	6
4.1.9.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных.	22	4	4	14
4.1.10.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс.	20	4	4	12
4.1.11.	Технология планирования и контроль, как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена.	16	4	2	10
4.2.	Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и иных социально важных целях	4		2	2
4.3.	Научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту	4		2	2
	Всего	138	30	30	78
	Итого по дисциплине	280	66	68	146

Распределение часов курса по темам и видам работ
заочное отделение

№	Наименование разделов и тем	Всего	Лекции	Семинары	Самост. работа
	Раздел 1. Введение в предмет.				
1.1.	Введение. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль в дисциплинах направления «физическая культура». Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта.	4	2		2
1.2.	Методология обобщающих теоретических исследований по проблематике теории физической культуры и спорта.	4			4
1.3.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта, ее компоненты в обществе.	1			1
1.4.	Научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания.	1			1
	Всего:	10	2		8
	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.				
2.1.	Физическая культура как общественное явление,	5			5

	ее формы и функции.				
2.2.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания	1			1
2.3.	Систематика средств, методов и форм физического воспитания				
2.3.1.	Средства физического воспитания.	6	2		4
2.3.2.	Методы физического воспитания	10		2	8
2.4.	Принципы физического воспитания	2			2
2.5.	Теория и технология обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивидуума				
2.5.1.	Технология обучения двигательным действиям	6		2	4
2.5.2.	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.	6			6
2.5.3.	Воспитание силовых способностей.	6			6
2.5.4.	Воспитание скоростных способностей	8			8
2.5.5	Воспитание выносливости	8			8
2.5.6.	Направленное воздействие в процессе воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	8			8
2.6.	Формы построения занятий в физическом воспитании	10	2	2	6
2.7.	Планирование и контроль в физическом воспитании.	6	2	2	2
	Всего:	82	6	8	68
	Раздел 3. Возрастные аспекты теории и методики физической культуры.				
3.1.	Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возрастных и других особенностей контингента занимающихся				
3.1.1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	8			8
3.1.2.	Социально-педагогическое значение и методические основы направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста.	16	2	2	12
3.1.3.	Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста.	4			4
3.1.4.	Физическая культура в системе среднего, высшего образования и в быту студенческой молодежи.	10			10
3.1.5.	Физическая культура в режиме трудовой деятельности.	6			6
3.1.6.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.	6			6
	Всего:	50	2	2	46
	Раздел 4. Теория и методика спорта.				
4.1.	Тенденции развития спорта, направления спортивного движения и система подготовки спортсмена				
4.1.1.	Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия.	6			6
4.1.2.	Сущность спорта, его функции, формы и условия его функционирования в обществе, тенденции развития.	8		2	6

4.1.3.	Соревнование как основа специфики спорта.	8			8
4.1.4.	Основы системы спортивных соревнований.	8			8
4.1.5.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	16	2	2	12
4.1.6.	Закономерности спортивной тренировки	6	2		4
4.1.7.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	10			10
4.1.8.	Структура средних циклов тренировки	10			10
4.1.9.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных.	22		2	20
4.1.10.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс.	20	2		18
4.1.11.	Технология планирования и контроль, как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена.	16	2	2	12
4.2.	Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и иных социально важных целях	4			4
4.3.	Суть и научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту	4			4
	Всего	138	8	8	122
	Итого по дисциплине	280	18	18	244

Распределение часов курса по темам и видам работ профессиональная переподготовка

№	Наименование разделов и тем	Всего	Лекции	Семинары	Самост. раб
	Раздел 1. Введение в предмет.				
1.1.	Введение. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль в дисциплинах направления «физическая культура». Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта.	4	2		2
1.2.	Методология обобщающих теоретических исследований по проблематике теории физической культуры и спорта.	4			4
1.3.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта, ее компоненты в обществе.	1			1
1.4.	Научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания.	1			1
	Всего:	10	2		8
	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.				
2.1.	Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.	5			5
2.2.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания	1			1
2.3.	Систематика средств, методов и форм физического воспитания				
2.3.1.	Средства физического воспитания.	6	2		4
2.3.2.	Методы физического воспитания	10		2	8
2.4.	Принципы физического воспитания	2			2

2.5.	Теория и технология обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивидуума				
2.5.1.	Технология обучения двигательным действиям	6	2		4
2.5.2.	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.	6			6
2.5.3.	Воспитание силовых способностей.	6			6
2.5.4.	Воспитание скоростных способностей	8			8
2.5.5	Воспитание выносливости	8			8
2.5.6.	Направленное воздействие в процессе воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	8			8
2.6.	Формы построения занятий в физическом воспитании	10	2	2	6
2.7.	Планирование и контроль в физическом воспитании.	6	2	2	2
	Всего:	82	8	6	68
	Раздел 3. Возрастные аспекты теории и методики физической культуры.				
3.1.	Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возрастных и других особенностей контингента занимающихся				
3.1.1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	8			8
3.1.2.	Социально-педагогическое значение и методические основы направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста.	16	2	2	12
3.1.3.	Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста.	4			4
3.1.4.	Физическая культура в системе среднего, высшего образования и в быту студенческой молодежи.	10			10
3.1.5.	Физическая культура в режиме трудовой деятельности.	6			6
3.1.6.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.	6			6
	Всего:	50	2	2	46
	Раздел 4. Теория и методика спорта.				
4.1.	Тенденции развития спорта, направления спортивного движения и система подготовки спортсмена				
4.1.1.	Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия.	6			6
4.1.2.	Сущность спорта, его функции, формы и условия его функционирования в обществе, тенденции развития.	8	2		6
4.1.3.	Соревнование как основа специфики спорта.	8		2	6
4.1.4.	Основы системы спортивных соревнований.	8			8
4.1.5.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	16	2	2	12
4.1.6.	Закономерности спортивной тренировки	6	2		4
4.1.7.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	10			10
4.1.8.	Структура средних циклов тренировки	10			10

4.1.9.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных.	22		2	20
4.1.10.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс.	20	2		18
4.1.11.	Технология планирования и контроль, как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена.	16	2	2	12
4.2.	Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и иных социально важных целях	4			4
4.3.	Научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту	4			4
	Всего	138	10	8	120
	Итого по дисциплине	280	22	16	242

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Разделы курса

Курс состоит из основных разделов:

1.Раздел I. Введение в предмет.

3. Раздел П. Общие основы теории и методики физического воспитания.

4. Раздел III. Возрастные аспекты теории и методики физической культуры.

5. Раздел IV. Теория и методика спорта.

2. Темы и их краткое содержание

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

Тема 1.1. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «Физическая культура», понятийный аппарат теории физической культуры и спорта.

Лекционное занятие

Теория физической культуры и спорта как научная дисциплина, история ее становление. Вводное представление о предмете теория физической культуры и спорта, его значение в профессиональной деятельности.

Определение понятия «физическая культура». Различия этого понятия в «бытовой» и профессиональной трактовке. Соотношение понятий "культура" (общества, личности) и "физическая культура"; общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру. Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).

Понятия, частично совпадающие и смежные с понятием "физическая культура": "физкультурная деятельность", "физкультурное движение", "спорт"; "физическое воспитание" и "физическая подготовка"; "физическая подготовленность", "физическое развитие" (сжатый анализ и формулирование определившегося смысла этих понятий).

Тема.1.2. Методология обобщающих теоретических исследований по проблематике теории физической культуры и спорта.

Семинарское занятие.

Методология и логика теоретического исследования. Характеристика отдельных исследовательских подходов и тестов: современные общенаучные подходы, методы получения, обработки и проверки материалов составляющих информационную основу исследования.

Тема 1.3. Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе.

Самостоятельная работа

Цели и задачи. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культу-

ры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении здоровья, приобретении и сохранении достигнутого уровня физической подготовленности к жизненной практике, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Вытекающее отсюда многообразие задач, преследуемых в физкультурной деятельности. Зависимость их реализации от объективных и субъективных возможностей в конкретных социальных условиях. Общая характеристика типичных задач, преследуемых в различных разделах и направлениях физкультурной практики (физкультурно-образовательных задач и задач по воспитанию физических и связанных с ними способностей, задач по приобретению прикладной физической подготовленности и сохранению "общей физической кондиции", спортивно-достиженческих задач, физкультурно-реабилитационных и физкультурно-рекреативных задач).

Разделы {виды и разновидности) физической культуры. Общее представление о дифференцированном формировании физической культуры в. зависимости от особенностей социальных сфер ее функционирования (направленного использования ее факторов); вводные представления об отличительных особенностях базовой, профессионально-прикладной, повседневно-бытовой, оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры, спорте как компоненте физической культуры.

Физические упражнения и другие факторы физической культуры. Рационально упорядоченное использование двигательной активности в виде физических упражнений как основной специфический компонент физической культуры. Существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и т.д.) в качестве факторов физической культуры, воздействие которых упорядочено в соответствии с принципами и правилами, выработанными в ее сфере. Многообразие физических упражнений и возможности, предоставляемые ими для воздействия на функциональные и морфофункциональные свойства организма, развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, формирование двигательных умений и навыков.

Использование в качестве средств реализации задач, предусматриваемых в сфере физической культуры, общепедагогических средств и методов, гигиенических, естественно-средовых и других факторов (ознакомительный обзор).

Причины ускоренного прогресса физической культуры в современном мире. Тенденции ее развития и потребности в подготовке профессиональных кадров.

Тема.1.4. Научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Лекционное занятие

Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, ее исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и ее значения в рационализации физкультурного движения.

Семинарское занятие

Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, ее исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и ее значения в рационализации физкультурного движения.

Отечественная система физической культуры как исторически прогрессивное явление; особенности ее становления и перспективы совершенствования. Воплощение в ней принципов всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию индивида, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой общества, оздоровительной направленности. Общее представление о научно-прикладных, программно-нормативных и методических, основах, государственных и общественных формах организации отечественной системы физической культуры.

Раздел 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО

ВОСПИТАНИЯ

Тема 2.1.Физическая культура как общественное явление, ее формы функции.

Лекционное занятие

Функции физической культуры как объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять подробности личности и общества в определенном отношении.

Характеристика специфических функций физической культуры - функций источника физического (физкультурного) образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, в том числе благотворного воздействия на его здоровье, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности, спортивно-достиженческие, физкультурно-реабилитационные и физкультурно-рекреативные функции.

Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Общекультурное значение физической культуры как средства трудового, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, фактора социализации личности и социальной интеграции. Функциональные связи (отношения) физической культуры с системой охраны здоровья народа, познавательной деятельностью, воспроизводством трудовых ресурсов общества, искусством и с другими сторонами социальной реальности.

Теоретическое и практическое значение тщательного анализа и разграничения общекультурных и специфических функций физической культуры.

Семинарское занятие

Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции ее современного развития

Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Отображение в социальной структуре физической культуры особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей. Определяющие черты физической культуры в системах образования-воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта, отдыха и развлечения. Актуальные проблемы обеспечения прогресса физической культуры на современном этапе развития российского общества.

Тема 2.2. Целенаправленность и основные стороны физического воспитания.

Самостоятельная работа

Физическое воспитание как важнейший процесс направленного функционирования физической культуры. Обучение двигательным действиям и воспитание (управление развитием) физических способностей - специфические стороны физического воспитания; их особенности, единство и органическая связь с другими сторонами целостного процесса воспитания. Структура процесса физического воспитания как относительно устойчивый порядок объединения всех его составляющих (компонентов, сторон, звеньев), их закономерные соотношения друг с другом и общая последовательность.

Сущность цели и основных, задач, реализуемых в физическом воспитании. Объективная обусловленность цели и задач, реализуемых в физическом воспитании, общественными потребностями, закономерностями физического развития и социального формирования индивида, коренными социальными отношениями, господствующими в конкретном обществе.

Направленность отечественной системы физического воспитания на достижение общей социальной цели реализации возможностей всестороннего гармоничного развития человека и строительства гуманного общества. Суть основных задач, решаемых в процессе физического воспитания:

- специфические задачи по оптимизации физического развития, обеспечению всестороннего развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, гарантированию на этой основе здоровья и необходимого уровня дееспособности;

- специфические образовательные задачи по обеспечению физического образования (направленного формирования специальных прикладных знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков);

- общепедагогические задачи по воспитанию личностных качеств, обеспечению в процессе физического воспитания направленного формирования сознания и поведения в соответствии с

общими кардинальными установками социальной системы воспитания.

Основные аспекты конкретизации задач и их нормативное выражение в физическом воспитании. Необходимость четкой конкретизации общих задач, предусмотренных в физическом воспитании, применительно к профилированным направлениям физического воспитания (общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивная тренировка и т.д.), этапам (стадиям) многолетнего процесса физического воспитания, возрастным, групповым, индивидуальным особенностям и возможностям воспитываемых. Нормативы физической подготовленности как форма количественно-определенной конкретизации задач, решаемых в физическом воспитании. Виды нормативов физической подготовленности, практикуемых в отечественной и других системах физического воспитания, проблема их совершенствования. Другие формы и способы количественной конкретизации задач, решаемых в физическом воспитании ("модельные характеристики" желаемого физического состояния индивида, намечаемые целевые уровни показателей отдельных функциональных возможностей организма и др.).

Тема 2.3. Систематика средств, методов и форм физического воспитания.

2. 3.1. Средства физического воспитания

Лекционное занятие.

Физические упражнения как основные средства физического воспитания

Содержание и форма физического упражнения. Характеристика физического упражнения в качестве целостного двигательного действия, совершаемого по закономерностям физического воспитания. Операциональный состав и совокупность основных процессов, составляющих содержание физического упражнения и определяющих его многостороннее воздействие на функции и структурные свойства организма. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров. Диалектика соотношения содержания и формы физического упражнения.

Техника физического упражнения. Идентичность и отличие понятий "форма физического упражнения" и "техника физического упражнения". Модель и реальное воплощение техники физического упражнения. Отдельные (пространственные, временные, динамические и т.д.) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений; общие правила техничного выполнения их.

Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения (общее представление о характере этой зависимости). Особенности ближайшего и следового эффекта упражнения. Кумуляция эффектов систематически воспроизводимого упражнений.

Конкретизация представлений о классификациях физических упражнений. Теоретический и практический смысл классификации физических упражнений. Проблема разработки научно-корректной общей классификации их; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций физических упражнений.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты, процесса воспроизведения упражнения

Нагрузка при выполнении физических упражнений. Понятие о "нагрузке" как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее "внешняя" и "внутренняя" стороны, объем и интенсивность. Проблема обобщенной (интегральной) оценки параметров нагрузок, задаваемых в процессе физического воспитания.

Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями. Обусловленность отдыха предшествующей нагрузкой и зависимость эффекта нагрузки от отдыха; зависимость уровня оперативного восстановления работоспособности после нагрузки от продолжительности и характера интервалов отдыха между нагрузками. Типы интервалов отдыха, соблюдаемых по ходу занятия и между занятиями в процессе физического воспитания.

Семинарское занятие

Понятие содержания физических упражнений использование в процессе физического воспитания. Техника физических упражнений. Кинематическая структура физических упражне-

ний. Ближайшие следовые кумуляционный эффект упражнений. Классификация физических упражнений. Анализ техники двигательного действия на примере избранного вида спорта. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горно-климатических и других естественно-средовых условий. Принципиальные методические положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).

Тема 2.3.2. Методы физического воспитания.

Лекционное занятие

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Систематизационная характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям подхода к формированию структуры разучиваемого действия, по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействия; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения; по особенностям сочетания данных признаков). Особенности методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий (методы упражнения в "круговой" тренировке и при "линейном" способе организации занятий).

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Возможности, предоставляемые им, и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового метода.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы соревновательного метода.

Семинарское занятие

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Систематизационная характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям подхода к формированию структуры разучиваемого действия, по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействия; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения; по особенностям сочетания данных признаков). Особенности методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий (методы упражнения в "круговой" тренировке и при "линейном" способе организации занятий).

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Возможности, предоставляемые им, и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового метода.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы соревновательного метода.

Методы речевого (словесного) воздействия. Многообразные формы и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Общепедагогические словесные методы и их модификации, используемые в ходе занятий физическими упражнениями.

Средства и методы обеспечения наглядности. Натуральная и опосредованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

Специальные «идеомоторные». «психопегулирующие» и аналогичные методы. Особенности использования внутренней речи в процессе физического воспитания. Единство слова, образа и моторных проявлений при выполнении физических упражнений. Методы психорегулирующего (в том числе аутогенного) характера в физическом воспитании; «идеоупражнения».

Аппаратурные средства и методы экстренного управления построением движений и эффективностью упражнений. Средства и методы избирательной аппаратурной демонстрации, ориентирования, лидирования, текущего программирования отдельных параметров упражнений,

срочной информации и коррекции. Наиболее распространенные тренажерные устройства. Перспективы разработки и внедрения средств и методов аппаратурно-автоматизированного (кибернетического) управления двигательной деятельностью в процессе физического воспитания, целесообразного создания "искусственной управляющей среды".

2.4. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию

Самостоятельная работа

Система общих принципов, направляющих деятельность по физическому воспитанию

Первостепенное значение во всех сферах воспитания коренных социальных принципов деятельности по направленному формированию и развитию человека в обществе. Принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, неразрывной связи культурно-воспитательной деятельности с практической жизнью, потребностями общества и оздоровительной направленности как важнейшие наиболее общие принципы, направляющие физкультурное движение и функционирование системы физического воспитания в гуманном обществе.

Необходимость руководствоваться в сфере физического воспитания общепедагогическими (в том числе общедидактическими) принципами. Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Семинарское занятие.

Система общих принципов, направляющих деятельность по физическому воспитанию

Первостепенное значение во всех сферах воспитания коренных социальных принципов деятельности по направленному формированию и развитию человека в обществе. Принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, неразрывной связи культурно-воспитательной деятельности с практической жизнью, потребностями общества и оздоровительной направленности как важнейшие наиболее общие принципы, направляющие физкультурное движение и функционирование системы физического воспитания в гуманном обществе.

Необходимость руководствоваться в сфере физического воспитания общепедагогическими (в том числе общедидактическими) принципами. Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Специальные принципы построения физического воспитания

Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания. Современные научные и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе этих принципов; основные условия, от которых зависят особенности их реализации (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности занимающихся и т.д.).

2.5. Теория и технология обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивидуума

2.5.1. Основы обучения двигательным действиям

Лекционное занятие

Двигательные действия как предмет обучения. Конструктивные особенности и закономерности формирования двигательных действий, существенные

для рационального построения процесса обучения им. Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты.

Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом физическом воспитании, профессионально-прикладной физической подготовке, спортивной тренировке. Неоднозначность задач, решаемых при, обучении двигательным действиям различного типа и в различных условиях их формирования.

Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному дей-

ствию. Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению; пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка.

Семинарское занятие

Особенности этапов обучения

Этап начального разучивания. Задачи, решаемые на этапе начального разучивания двигательного действия. Особенности средств и методов его начального разучивания. Пути управления формированием ориентировочной основы нового двигательного действия, выделения "опорных точек", актуализации мотивов и обеспечения адекватной установки на его разучивание. Пути первоначального практического освоения модели действия и облегчения его выполнения.

Контроль и самоконтроль на этапе начального разучивания. Правила устранения ошибок.

Оптимальная частота упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха в условиях начального становления двигательного умения и перестройки сформированного ранее неадекватного навыка. Условия использования режимов "концентрированного" и "распределенного" разучивания.

Этап углубленного разучивания. Задачи, решаемые на этапе углубленного разучивания двигательного действия. Особенности используемых для их решения средств и методов (основная тенденция изменения их состава по сравнению с первым этапом).

Пути совершенствования ориентировочной основы действия. Усвоение ритма целостного двигательного действия как центральная проблема его углубленного разучивания. Соотношение на этом этапе методов, способствующих стабилизации и динамичности двигательных умений.

Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути и условия, позволяющие исключить автоматизацию двигательных ошибок на этом этапе.

Режим упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузок и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.

Этап результирующей отработки действия. Задачи, решаемые на этом этапе обучения. Особенности применяемых здесь средств и методов совершенствования действия

Завершающая отработка ориентировочной основы действия и выработка установок, адекватных конечной цели обучения действию.

Соотношение методов стандартно-повторного и вариативного упражнения на этом этапе. Методические подходы, направленные на достижение необходимого диапазона целесообразной вариативности двигательного навыка.

"Принцип направленного сопряжения" воздействий, направленных одновременно на "отшлифовку" техники и развитие физических качеств как одно из центральных положений методики результирующего этапа обучения. Пути обеспечения необходимой надежности ("помехоустойчивости") сформированного двигательного навыка применительно к условиям его практического использования.

Целесообразные частота упражнений, величины интервалов отдыха и общий режим занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование сформированного двигательного навыка или сохранить его на достигнутом уровне. Правила нормирования этих параметров в различных ситуациях, типичных для завершающего этапа обучения.

Проблема перестройки прочно сформированного двигательного навыка и пути ее решения.

Контроль и самоконтроль на этапе результирующей отработки действия.

Самостоятельная работа

1. Составить программу обучения техники двигательного действия через три этапа (этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования).
2. Для обучения, двигательное действие выбирается с учетом базовых видов спорта (плавание, лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол).
3. Программа обучения записывается таблицу.

Примерная программа обучения

Частные задачи	Содержание (физические упражнения)	Организационно-методические указания

2.5.2. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей

Лекционное занятие

Двигательно-координационные и непосредственно связанные с ними способности; задачи по их воспитанию. Характеристика двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей как объектов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений. Двигательно-координационные способности как основа ловкости (способности координировать движения при построении двигательных действий и способности перестраивать их в соответствии с требованиями меняющихся условий). Способности соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений как слагаемые двигательно-координационных способностей. Непосредственная связь с ними способности исключать излишнюю мышечную напряженность (рационально расслаблять мышцы) и способности обеспечивать устойчивость поз (сохранять равновесие тела). Общие и частные критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки данного комплекса способностей.

Задачи, решаемые на различных этапах воспитания двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей применительно к профилированным направлениям в системе физического воспитания, периодам возрастного развития, типичным ситуациям.

Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей.

Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательно-координационных способностей. Обеспечение регулярного пополнения и обновления двигательного опыта, систематического преодоления возрастающих координационных трудностей как главные линии в воспитании двигательно-координационных способностей. Основные методы и подходы, типичные для методики их воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, предъявляющих повышенные требования к двигательно-координационным способностям, порядок включения таких упражнений в систему занятий на различных этапах физического воспитания.

Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Частные задачи по совершенствованию "чувства пространства и пространственной точности движений; адекватные средства решения этих задач. Методы и методические приемы, избирательно направленные на повышение степени точности пространственных восприятий и параметров движений (включающие, в частности, выполнение заданий "на точность воспроизведения" эталонных параметров движений и "на точность отклонения" от них, "контрастных" и "сближаемых" заданий).

Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Частные задачи по преодолению "координационной" и тонической напряженности (гипермиотонии). "Базовая школа упражнений в расслаблении"; специальные методические приемы, дополнительные факторы и условия преодоления нерациональной мышечной напряженности в процессе физического воспитания.

Пути воспитания способности поддерживать равновесие (балансировать в статических и динамических позах). Частные задачи по воспитанию способности сохранять позно-статическую и динамическую устойчивость тела. Отличительные черты "упражнений в равновесии". Основные методические подходы и приемы, стимулирующие проявление и совершенствование способности сохранять равновесие при выполнении статических и динамических упражнений. Методика избирательного воздействия на функции вестибулярного аппарата в процессе воспитания способности поддерживать равновесие тела.

Семинарское занятие

Двигательно-координационные и непосредственно связанные с ними способности; задачи

по их воспитанию. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Пути воспитания способности поддерживать равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

Самостоятельная работа

Подобрать по 6 физических упражнений направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) и записать по схеме:

Формы проявления	Содержание физического упражнения	Функционально-методические указания

2.5.3. Воспитание силовых и скоростных способностей

Лекционное занятие

Воспитание силовых способностей

Собственно силовые способности, задачи по их воспитанию. Основные факторы, лежащие в основе собственно силовых способностей; современные представления об их сущности. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания.

Общие задачи по воспитанию собственно силовых способностей; конкретизация задач применительно к периодам возрастного развития, этапам физического воспитания и другим условиям их реализации. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.

Средства и основные черты методики. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания собственно-силовых способностей. Дополнительные средства воздействия на развитие силовых способностей (внешние отягощения различного рода, тренажерные устройства и т.д.).

Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей; методы «экстенсивного воздействия» (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы «интенсивного воздействия» (использование динамических, изометрических, комбинированных режимов, мышечных напряжений, связанных с максимальной мобилизацией собственно силовых возможностей); условия, определяющие их выбор и применение. Методические особенности использования силовых упражнений общего и локального воздействия, динамических, изометрических, комбинированных. Использование эффекта "переноса" силовых способностей в процессе их воспитания. Нормирование нагрузки и отдыха при выполнении собственно силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серий занятий. Общая тенденция динамики силовых нагрузок в процессе физического воспитания и ее особенности на различных этапах. Правила комплексирования собственно силовых упражнений с упражнениями иного характера.

Особенности воспитания скоростно-силовых способностей

Скоростно-силовые способности: задачи по их воспитанию. Единство силовых и скоростных способностей, особенности их соотношения в видах двигательных действий, требующих совместных высоких проявлений данных способностей. Современные представления об особенностях сочетания факторов, лежащих в основе скоростно-силовых способностей. Критерии и способы их оценки в физическом воспитании.

Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростно-силовых способностей в зависимости от профилирующих направлений и ситуаций, типичных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростно-силовых способностей.

Особенности средств и методики воспитания скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений различного типа; упражнения "ударно-реактивного воздействия" как специфические средства стимулирования развития скоростно-силовых способностей. Основные методы, методические подходы и тренажерные устройства, используемые в воспитании скоростно-силовых способностей. Особенности нормирования на-

грузок в упражнениях скоростно-силового характера и адекватный режим их использования в процессе физического воспитания в основных типичных ситуациях

Семинарское занятие

Собственно силовые способности, задачи по их воспитанию. Основные факторы, лежащие в основе собственно силовых способностей; современные представления об их сущности. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания.

Общие задачи по воспитанию собственно силовых способностей; конкретизация задач применительно к периодам возрастного развития, этапам физического воспитания и другим условиям их реализации. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.

Средства и основные черты методики. Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей; методы «экстенсивного воздействия» (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы «интенсивного воздействия».

Скоростно-силовые способности: задачи по их воспитанию. Единство силовых и скоростных способностей, особенности их соотношения в видах двигательных действий, требующих совместных высоких проявлений данных способностей. Современные представления об особенностях сочетания факторов, лежащих в основе скоростно-силовых способностей. Критерии и способы их оценки в физическом воспитании.

Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростно-силовых способностей в зависимости от профилирующих направлений и ситуаций, типичных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростно-силовых способностей.

Особенности средств и методики воспитания скоростно-силовых способностей.

Самостоятельная работа

Подобрать по 10 упражнений направленных на развитие собственно-силовых и скоростно-силовых способностей и записать схему:

Виды силовых способностей	Содержание физических упражнений	Дозировка (объем, интенсивность, отдых)	Организационно-методические указания

2.5.4. Воспитание скоростных способностей

Лекционное занятие

Скоростные способности: задачи по их воспитанию. Дифференцированный характер способностей, определяющих временные параметры двигательных реакций и скорость движений. Современные представления о факторах, лежащих в основе способности к экстренным двигательным реакциям и "двигательной быстроты" как способности, которая в единстве с другими двигательными способностями в решающей мере лимитирует скоростные характеристики движений. Критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания.

Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростных способностей в зависимости от профилирующих направлений физического воспитания в типичных ситуациях. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей.

Особенности средств и методики воспитания способности к экстренным двигательным реакциям. Особенности упражнений, способствующих сокращению времени простых и сложных двигательных реакций. Основные методы и методические приемы в воспитании способности к простым и сложным двигательным реакциям (в частности, реакциям на движущийся объект и реакциям с выбором).

Особенности средств и методики воспитания двигательной быстроты (как способности, лимитирующей скоростные характеристики движений). Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности. Основные методы, методические подходы, приемы и технические средства, используемые в процессе воспитания быстроты для превышения привычной скорости движений, предупреждения и преодоления "скоростного барьера". Правила нормирования нагрузок и отдыха в системе упражнений, направленных на увеличение скорости и темпа

движений. Правила сочетания собственно скоростных упражнений с упражнениями иного характера.

Семинарское занятие

Скоростные способности: задачи по их воспитанию. Критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания.

Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростных способностей в зависимости от профилирующих направлений физического воспитания в типичных ситуациях. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей.

Особенности средств и методики воспитания способности к экстренным двигательным реакциям. Особенности средств и методики воспитания двигательной быстроты (как способности, лимитирующей скоростные характеристики движений). Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности. Основные методы, методические подходы, приемы и технические средства, используемые в процессе воспитания быстроты для превышения привычной скорости движений, предупреждения и преодоления "скоростного барьера". Правила нормирования нагрузок и отдыха в системе упражнений, направленных на увеличение скорости и темпа движений. Правила сочетания собственно скоростных упражнений с упражнениями иного характера.

Самостоятельная работа

Подобрать по 7 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) и записать в схему:

Виды скоростных способностей	Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания

2.5.5. Воспитание выносливости

Лекционное занятие

Выносливость как физическое качество: задачи по воспитанию выносливости в процессе физического воспитания. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; основные факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости; типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности; так называемая "общая" и "специальная" выносливость. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании.

Задачи, решаемые в основных аспектах воспитания выносливости; их особенности, зависящие от профилированных направлений и ситуаций, характерных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие выносливости разного типа.

Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения горно-гипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Основы методики воспитания выносливости. Методические подходы, характеризующиеся преимущественно избирательным и целостным воздействием на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма и другие факторы выносливости. Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих проявления выносливости в избранном виде деятельности (методы "круговой тренировки", интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т.д.).

Особенности методики воспитания общей выносливости. Проблема обеспечения возможно широкого диапазона "переноса" выносливости. Правила выбора и применения средств воспитания выносливости в аспекте базового физического воспитания, общей физической подготовки. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости ("силовой", "скорост-

ной", "координационной", смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой). Принципиальные основы сочетания различных методических направлений и подходов в многолетнем процессе воспитания выносливости.

Семинарское занятие

Выносливость как физическое качество: задачи по воспитанию выносливости в процессе физического воспитания. Многообразие форм проявления выносливости; типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности; так называемая "общая" и "специальная" выносливость. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании. Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения горно-гипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Особенности методики воспитания общей и специальной выносливости.

Самостоятельная работа

Подобрать по 10 упражнений направленных на развитие общей и специальной выносливости с учетом избранного вида спорта и записать в схему:

Вид выносливости	Методы физического воспитания	Средства физических упражнений	Дозировка (объем, интенсивность, отдых)

2.5.6. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения

Лекционное занятие

Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств: задачи по ее оптимизации в физическом воспитании. Современные представления о мор-фофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Отличительные черты упражнений "в растягивании" (упражнений "на гибкость"), их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению "растягивающего" эффекта упражнений. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости, и в упражнениях, направленных на сохранение достигнутого уровня ее развития. Правила включения их в систему занятий и комплексирования с упражнениями иного характера.

Семинарское занятие

Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств: задачи по ее оптимизации в физическом воспитании. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания.

Самостоятельная работа

Воспитание осанки

Значение нормальной осанки: задачи по обеспечению ее формирования и оптимизации в физическом воспитании. Внешние признаки и критерии нормальной осанки; факторы, определяющие ее. Причины ее нарушений, поддающихся исправлению средствами физического воспи-

тания. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания по обеспечению формирования, предупреждению и исправлению нарушений осанки.

Средства и основные черты методики воспитания осанки. Элементарные, основные и специально-корригирующие формы упражнений "на осанку". Методические особенности использования их на начальных и последующих этапах многолетнего процесса физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях на осанку в период ее становления, сочетания их с упражнениями направленными на всестороннее укрепление опорно-двигательного аппарата и другими упражнениями. Общие условия профилактики нарушения и оптимизации осанки в физическом воспитании.

Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств: задачи по ее оптимизации в физическом воспитании. Современные представления о мор-фофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Отличительные черты упражнений "в растягивании" (упражнений "на гибкость"), их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению "растягивающего" эффекта упражнений. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости, и в упражнениях, направленных на сохранение достигнутого уровня ее развития. Правила включения их в систему занятий и комплексирования с упражнениями иного характера.

Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов тела

Задачи по оптимизации веса тела, соотношения парциальных компонентов его массы и объемов, решаемые в процессе физического воспитания при отклонении их от нормы. Представления о диапазоне оправданных изменений веса тела, соотношения мышечной и жировой массы и объемов телесных структур под влиянием направленных воздействий на различных этапах возрастного развития организма; критерии нормального веса и пропорциональности телесных объемов, учитываемые в физическом воспитании.

Средства и пути стимулирования роста мышечной массы и гармонизации мышечного массива.

Виды упражнений, предпочтительных в качестве средств стимулирования мышечной гипертрофии (тяжелоатлетические упражнения, комплексы упражнений атлетической гимнастики и т.п.). Правила нормирования связанных с ними нагрузок, комплексирования с другими упражнениями и эффективного использования в общей системе занятий при необходимости вызвать массированную гипертрофию мышц. Целесообразность использования специализированных пищевых рационов, способствующих мышечной гипертрофии в период массированного применения соответственно направленных упражнений.

Отличительные черты упражнений и режимов нагрузок, особо действенных в борьбе с ожирением. Зависимость эффекта упражнений как факторов предупреждения ожирения и устранения избыточного веса тела от суммарной величины энерготрат при выполнении упражнений; виды упражнений, связанных с особо значительными энерготратами; режимы и ограничительные условия использования их для устранения жировых отложений. Методические особенности использования силовых и других упражнений, не вызывающих при разовом выполнении суммарно больших энерготрат, в целях уменьшения жировой массы без ущерба для мышечной массы тела. Гигиенические и другие условия, способствующие повышению эффективности упражнений как факторов нормализации веса тела (рационализация питания, регулярное использование сауны и т.д.).

2.6. Формы построения занятий в физическом воспитании

Лекционное занятие

Структура занятия как относительно завершенного целостного звена процесса физического воспитания

Соотношение формы и содержания занятия. Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена физического воспитания. Определяющая

роль содержания занятия; существенная роль способа построения (формы) занятия в обеспечении эффективности физического воспитания. Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология.

Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании. Закономерности динамики оперативной работоспособности как одна из основ структуры занятия. Физиологические и психологические аспекты динамики работоспособности, существенные для управления ею в рамках отдельного занятия как целостного звена процесса физического воспитания. Критерии и способы обобщенной оценки динамики оперативной работоспособности в рамках целостного занятия физическими упражнениями.

Педагогический аспект построения отдельного занятия в физическом воспитании. Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха.

Семинарское занятие

Особенности форм занятий урочного и неурочного типа

Особенности занятий урочного типа. Определяющие черты урока в физическом воспитании; педагогические возможности, представляемые урочными формами занятий. Типы уроков в физическом воспитании. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Простая и сложная структура урока. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся в уроке физического воспитания ("круговой" и "линейный" способ; "фронтальный"; "групповой" и "индивидуальный" способы и т.д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки в урочных занятиях. Предварительное и текущее обеспечение условий, гарантирующих эффективность урока. Педагогический анализ урока.

Особенности занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитания (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.). Необходимые предпосылки рациональной организации занятий неурочного типа и условия, при соблюдении которых они становятся органическими звеньями целостного процесса физического воспитания.

2.6. Планирование и контроль в физическом воспитании

Лекционное занятие

Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.

Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование. Закономерности физического воспитания, выраженные в принципах и других отправных положениях, как объективные основы планирования. Значение профессионального опыта и всестороннего учета реальных условий работы для полноценного планирования. Проблема оптимального планирования (прогнозирования, программирования, моделирования) физического воспитания; современные и перспективные подходы в ее решении.

Основные операции и формы планирования. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Особенности форм и операций, перспективного планирования. Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и унифицированной программы

применительно к реальным условиям осуществления задач физического воспитания и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии унифицированной регламентирующей документации планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию; исходные основания и правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов (на примере отдельных видов физического воспитания).

Годовой (крупноцикловой) план как связующее звено между перспективным и этапным планированием. Целесообразная степень детализации намеченного в перспективном плане при составлении графика годового (крупноциклового) плана. Формы и способы разработки годового (крупноциклового) плана-графика.

Особенности форм и операций этапного планирования. Коррекция и детализация запланированного в годовом (крупноцикловом) плане при составлении этапного плана (на четверть, период, средний цикл или аналогичную стадию процесса физического воспитания). Основания и способы расчета параметров, намечаемых в этапном плане; правила его разработки и оформления.

Особенности форм и операций оперативно-текущего планирования. Коррекция и детализация запланированного в этапном плане при составлении плана на микроцикл и конспекта занятия. Правила разработки и оформления краткосрочного плана и конспекта занятия.

Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Объекты педагогического (преподавательского, тренерского) контроля в физическом воспитании; направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физического воспитания, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физического воспитания.

Проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, методов их получения и анализа, практически пригодных в реальных условиях физического воспитания; современные подходы к решению этой проблемы. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.

Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели (из числа реально поддающихся учету в практических условиях физического воспитания), учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями). Их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля. Формы учета при текущем контроле.

Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания, подлежащих поэтапному контролю. Сравнительный анализ динамики нагрузок и результативно-тестовых показателей как один из основных методов этапного контроля. Оптимальная периодичность этапного контроля; условия, влияющие на его содержание и периодичность. Формы учета при этапном контроле.

Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания.

Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.

Самостоятельная работа

Задание: Составить двадцать вопросов по предложенной теме.

Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.

Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок,

методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование. Закономерности физического воспитания, выраженные в принципах и других отправных положениях, как объективные основы планирования. Значение профессионального опыта и всестороннего учета реальных условий работы для полноценного планирования. Проблема оптимального планирования (прогнозирования, программирования, моделирования) физического воспитания; современные и перспективные подходы в ее решении.

Основные операции и формы планирования. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Особенности форм и операций, перспективного планирования. Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и унифицированной программы применительно к реальным условиям осуществления задач физического воспитания и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии унифицированной регламентирующей документации планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию; исходные основания и правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов (на примере отдельных видов физического воспитания).

Годовой (крупноцикловой) план как связующее звено между перспективным и этапным планированием. Целесообразная степень детализации намеченного в перспективном плане при составлении графика годового (крупноциклового) плана. Формы и способы разработки годового (крупноциклового) плана-графика.

Особенности форм и операций этапного планирования. Коррекция и детализация запланированного в годовом (крупноцикловом) плане при составлении этапного плана (на четверть, период, средний цикл или аналогичную стадию процесса физического воспитания). Основания и способы расчета параметров, намечаемых в этапном плане; правила его разработки и оформления.

Особенности форм и операций оперативно-текущего планирования. Коррекция и детализация запланированного в этапном плане при составлении плана на микроцикл и конспекта занятия. Правила разработки и оформления краткосрочного плана и конспекта занятия.

Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Объекты педагогического (преподавательского, тренерского) контроля в физическом воспитании; направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физического воспитания, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физического воспитания.

Проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, методов их получения и анализа, практически пригодных в реальных условиях физического воспитания; современные подходы к решению этой проблемы. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.

Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели (из числа реально поддающихся учету в практических условиях физического воспитания), учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями). Их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля. Формы учета при текущем контроле.

Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания, подлежащих поэтапному контролю. Сравнительный анализ динамики нагрузок и результативно-тестовых показателей как один из основных методов этапного контроля. Оптимальная периодичность этапного контроля; условия, влияющие на его содержание и периодичность. Формы учета при этапном контроле.

Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического вос-

питания.

Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.

Раздел 3. ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возрастных и других особенностей контингента занимающихся

3.1.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Лекционное занятие

Первостепенная роль физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач.

Содержание и формы физического воспитания в яслях и детских садах. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.

Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников и в коммунальных регионах (занятия на дворовых площадках и т.д.).

Семинарское занятие

Первостепенная роль физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач.

Содержание и формы физического воспитания в яслях и детских садах. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.

Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников и в коммунальных регионах (занятия на дворовых площадках и т.д.).

3.1.2. Социально – педагогическое значение и методические основы направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста

Лекционное занятие

Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста

Социально-педагогическое и оздоровительное значение физического воспитания детей и молодежи школьного возраста, задачи, нормативные критерии. Роль физического воспитания и связанных с ним форм направленного использования физической культуры в системе общего и специального среднего образования. Социальные условия, определяющие направленность и формы осуществления физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Особенности задач, решаемых в физическом воспитании детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, обусловленные закономерностями возрастного развития, направленностью и этапами образования. Система нормативов, действующих в физическом воспитании детей и молодежи школьного возраста.

Программное содержание и определяющие черты методики физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Основы содержания программ, регламентирующих физическое воспитание детей и молодежи школьного возраста; различия и состав средств, зависящие от

избираемых форм общего, специального образования и физкультурно-спортивной деятельности.

Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития детей и молодежи школьного возраста.

Семинарское занятие

Социально-педагогическое и оздоровительное значение физического воспитания детей и молодежи школьного возраста, задачи, нормативные критерии. Особенности задач, решаемых в физическом воспитании детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, обусловленные закономерностями возрастного развития, направленностью и этапами образования. Программное содержание и определяющие черты методики физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития детей и молодежи школьного возраста.

Лабораторная работа

Составьте педагогический анализ урока по физической культуре в общеобразовательной школе.

Педагогический анализ включает конкретные педагогические наблюдения за подготовкой и деятельностью педагога, обработку собственных наблюдений.

Лабораторная работа

Составить хронометраж урока по физической культуре в общеобразовательной школе**.**

Лабораторная работа

Выполнить на уроке физической культуры педагогическое наблюдение через определение физической нагрузки во время урока.

3.1. 3. Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста

Лекционное занятие

Основные научно-методические требования по направленному использованию факторов физической культуры в режиме повседневной жизни детей и молодежи школьного возраста (в условиях семьи, коммунальных регионов, общежития), в дни отдыха и в каникулярное время (в том числе в физкультурно-оздоровительных лагерях, детско-молодежных внешкольных организациях и учреждениях) в целях воспитания, оздоровления, организации полезного отдыха.

Самостоятельная работа

Задание: Составить сценарий выходного дня в физкультурно-оздоровительном лагере.

3.1.4. Физическая культура в системе среднего, высшего образования и в быту студенческой молодежи

Лекционное занятие

Физическая культура в средних учебных заведениях разного типа

Физическая культура в общеобразовательной школе

Общий курс физического воспитания по учебному плану школы. Программное содержание классно-урочных форм занятий по физической культуре в школе. Система школьных уроков физической культуры; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т.д.). Правила и условия оптимального построения системы уроков физической культуры в рамках учебного года и его четвертей. Особенности содержания и методики уроков физической культуры, проводимых с учащимися, отнесенными к различным медицинским группам.

Дополнительные (внеклассные) формы физкультурных занятий в общеобразовательной школе. Основы методики вводной гимнастики до начала школьных занятий по расписанию, "физкультминут", физкультурно-рекреативных занятий во время больших перемен, "физкультурного часа" в режиме продленного дня. Основы методики внеклассных секционных занятий по

общей физической и начальной спортивной подготовке в школе. Методические условия рациональной организации занятий по физической подготовке, проводимых в связи с массовыми соревнованиями, смотрами, конкурсами, сборами и другими формами воспитательной работы школы.

Физическая культура в ПТУ и средних специальных учебных заведениях

Особенности обязательного курса физического воспитания в ПТУ, техникумах и других средних специальных учебных заведениях (особенности решаемых задач, содержания, построения). Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся этих заведений.

Дополнительные формы направленного использования факторов физической культуры в режиме учебного года, в период производственной практики и в системе общей организации воспитательного процесса в средних специальных учебных заведениях.

Семинарское занятие

Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи

Обязательный и факультативный курс физического воспитания в вузе. Особенности задач, содержания и построения вузовского курса физического воспитания. Типовое содержание программы по физическому воспитанию студентов; ее нормативные основы. Отличительные черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, отделении спортивного совершенствования. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе особенности ее содержания и построения, зависящие от профиля избранной профессии.

Внеакадемические формы направленного использования факторов физической культуры в режиме учебного дня быта и отдыха студенчества. Методические условия включения элементов физической культуры типа "вводной гимнастики" и "физкультпауз"' в учебный режим вуза. Физическая культура как фактор оптимизации студенческого быта и оздоровления в каникулярное время. Самодеятельное физкультурно-спортивное движение студенчества (методические аспекты).

Особенности занятий спортом, направленные к высшим спортивным достижениям, в период вузовского образования.

Самостоятельная работа

Составить сценарий физкультурного праздника в системе общеобразовательной школ.

3.1.5. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся

Семинарское занятие

Социальные и биологические факторы, обусловливающие специфику задач по направленному использованию факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Физическая культура как неотъемлемый компонент оптимального образа жизни трудящихся.

Физическая культура в системе рациональной организации труда (производственная физическая культура). Физическая культура как непосредственный фактор повышения производительности труда. Научные основы внедрения физической культуры в организацию труда. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм физической культуры в режиме рабочего дня. Особенности использования факторов производственной физической культуры, обусловленные спецификой труда и его условий.

Повседневно-бытовые формы использования факторов физической культуры. Физическая культура как фактор оптимизации повседневного домашнего быта трудящихся; основы методики повседневной гигиенической гимнастики, занятий оздоровительным бегом и другими упражнениями оздоровительно-гигиенического характера.

Рекреативно-оздоровительные Формы использования факторов физической культуры. Методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного развлечения с использованием факторов физической культуры.

Самостоятельная работа

Физкультурно-кондиционная тренировка и прикладная физическая подготовка программно-нормативного характера. Основы методики секционных занятий в секциях «Общей физической подготовки» и аналогичных секциях (клубах) для людей зрелого возраста. Особенности прикладной физической подготовки, организуемой в период основной трудовой деятельности в

зависимости от требований избранной профессии.

Спортивные занятия. Особенности задач, содержания и построения спортивной тренировки людей зрелого возраста.

3.1.6. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста

Лекционное занятие

Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры; научные данные о возможностях влияния на инволюционные процессы путем направленного применения ее факторов. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста.

Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Методические основы, особенности построения системы занятий.

Критерии их эффективности и контроль.

Значение физической культуры в оптимизации повседневного режима жизни людей пожилого и старшего возраста. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные, рекреативные и другие формы использования ее факторов.

Самостоятельная работа

Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики для пожилого и старшего возраста.

Раздел 4. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

4.1. Тенденции развития спорта, направления спортивного движения и система подготовки спортсмена

4.1.1. Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия

Лекционное занятие

Конкретизация понятия "спорт" в узком и широком смысле; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление.

Детализация понятий: "спортивная деятельность", "спортивное движение", "спортивные достижения", "система подготовки спортсмена", "спортивная тренировка", "школа спорта"; взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий. Уточнение соотношения понятий "спорт" и "физическая культура".

Теория и методика спорта как совокупность научно-прикладных знаний:

- о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания;
- о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена.

Основная современная проблематика общей теории и методики спорта. Ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории спорта с другими научными знаниями. Ее значение для практики.

Теория и методика спорта как учебный курс; его содержание (сжатая характеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования.

Самостоятельная работа

Составление терминологического словаря по основным понятиям в теории спорта.

4.1.2. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития

Лекционное занятие

Истоки спортивной деятельности: предметная основа и смысл спортивных достижений. Побудительные начала (потребности, мотивы и т.п.) спортивной деятельности; ее естественные и социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы и отношения.

Значение спортивных достижений; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, по-

стоянно действующие и конъюнктурные). Тенденции развития спортивных достижений.

Многообразие видов деятельности, являющихся предметной основой спорта. Типология современных видов спорта (сжатая систематизационная и классификационная характеристика).

Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта.

Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке.

Оздоровительно-рекреативная функция спорта; его роль и место в оптимизации досуга широких слоев населения.

Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище; причины необычайной зрелищной популярности спорта; взаимопроникновение спорта и искусства.

Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта; спорт и политика. Коммуникационное значение спорта; спорт как фактор международных связей.

Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.

Обусловленность состояния и развития спорта фундаментальными (социально-экономическими) общественными отношениями и политическим строем общества. Определяющие черты отечественной школы спорта.

Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Общедоступный ("ординарный") спорт и спорт высших достижений ("большой спорт"); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.

Профессионализация современного спорта высших достижений; дифференциация профессионального спорта ("профессионально-супердостиженческий" спорт и "профессионально-коммерческий" спорт).

Специфические роли различных участников спортивного движения (спортсменов, тренеров, организаторов, спортивных судей, "болельщиков" и др.); нормы и специальные правила, определяющие их отношения.

Государственные и общественно-самодеятельные формы культивирования спорта (сжатая характеристика их организационных основ и принципов функционирования). Взаимодействие государственных и общественных форм организации спортивного движения*). Единая спортивная классификация как программно-нормативная основа отечественного спортивного движения. Противоречия и перспективы его развития.

Семинарское занятие

Истоки спортивной деятельности: предметная основа и смысл спортивных достижений. Значение спортивных достижений; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные). Тенденции развития спортивных достижений. Многообразие видов деятельности, являющихся предметной основой спорта. Типология современных видов спорта (сжатая систематизационная и классификационная характеристика).

Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта.

Государственные и общественно-самодеятельные формы культивирования спорта (сжатая характеристика их организационных основ и принципов функционирования). Взаимодействие государственных и общественных форм организации спортивного движения*). Единая спортивная классификация как программно-нормативная основа отечественного спортивного движения. Противоречия и перспективы его развития.

Роль международных спортивных организаций в регулировании интернационального спортивного движения; общая характеристика их форм и принципов функционирования.

Самостоятельная работа

Рассмотреть роль международных спортивных организаций в регулировании интернационального спортивного движения; общая характеристика их форм и принципов функциони-

рования.

4.1.3. Соревнование как основа специфики спорта

Лекционное занятие

Сущность и формы спортивных соревнований

Логика, ведущие начала и нормы (этические и специальные правила) спортивного состязания. Принципы и способы объективного выявления победителя и оценки достижений в процессе спортивного состязания. Комплекс специфических межчеловеческих отношений, возникающих в рамках и в связи со спортивными соревнованиями.

Функции спортивных соревнований. Их виды и разновидности, определяемые преимущественно выраженной функцией (собственно спортивные с выявлением абсолютного и относительного первенства, квалификационные, отборочные, агитационно-показательные и т.д.). Различия собственно-спортивных и "субспортивных" соревнований.

Особенности спортивных соревнований, определяемые их масштабом, особенностями организации и способом проведения (интернациональные, региональные и т.д.; открытые, с ограниченным допуском и т.д.; многоступенчатые, однофазные и т.д.). Подразделение спортивных состязаний по этим признакам.

Объективная и субъективная значимость спортивных состязаний; условия их поведения и расхождения. Ранжирование состязаний по общей значимости, а также по роли и месту в процессе подготовки спортсмена (основные - целевые, подготовительные, контрольные состязании т.д.).

Самостоятельная работа

Разработать конспект по теме «Особенности соревновательной деятельности спортсмена».

Семинарское занятие

Особенности соревновательной деятельности спортсмена

Требования состязаний к физическим, и психическим возможностям спортсмена. Спортивное состязание как высшее испытание физических и психических возможностей спортсмена. Специфический "эмоциональный фон" и стрессовые ситуации, возникающие в связи со спортивным состязанием. Предельные функциональные сдвиги, вызываемые им. Понятие о "соревновательной нагрузке"; проблемы ее нормирования.

Тактика и техника спортивно-соревновательной деятельности. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена (команды). Тактический замысел и план состязания; практические элементы спортивной тактики. Основные факторы и условия, определяющие их. Критерии тактического мастерства в спортивном состязании. Перспективы развития тактики спортивных состязаний.

Спортивная техника как целесообразный способ выполнения соревновательных действий, обусловленных тактикой состязания. Единство спортивной техники и тактики; технико-тактические действия. Показатели, критерии и факторы технического мастерства в спортивном состязании. Перспективы развития спортивной техники.

Состязания как средство и метод подготовки спортсмена. Роль состязаний в формировании личности и в специальной психической подготовке спортсмена. Необходимость широкой соревновательной практики в процессе становления и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства. Тренирующий эффект соревновательной практики; ее роль в приобретении, сохранении и дальнейшем развитии специфической тренированности спортсмена. Динамика соревновательной практики в процессе многолетней спортивной деятельности.

4.1.4. Основы системы спортивных соревнований

Лекционное занятие

Система спортивных соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований.

Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия).

Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена.

Основные требования к оптимальному построению системы спортивных соревнований.

Семинарское занятие

Система спортивных соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований.

Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия).

Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена.

Основные требования к оптимальному построению системы спортивных соревнований.

4.1.5. Общая характеристика системы подготовки спортсмена

Лекционное занятие

Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной подготовки.

Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.

Совокупность внетренировочных и внесоревновательных факторов ("эк-зофакторов"), дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена.

Целевые функции и задачи, реализуемые в системе подготовки спортсмена. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсмена; ее сущность в отечественной школе спорта и соотношение с главными целями социальной системы воспитания.

Общее представление о критериях и способах диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности. Зависимость перспективной направленности спортивной деятельности, конкретных целей, преследуемых в ней, и особенностей ее развертывания от индивидуальной спортивной одаренности и других условий.

Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) подготовки спортсмена: идейного, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.

Проблема конкретного количественного выражения задач, подлежащих выполнению в процессе (поэтапно) и в результате подготовки спортсмена; так называемые "модельные характеристики" спортсмена и соревновательной деятельности.

Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсмена в целом (тренированности, подготовленности «спортивной формы»).

Средства и методы подготовки спортсмена. Специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и общая характеристика). Классификация подготовительных упражнений по их отношению (сходству или различию) с целевой соревновательной деятельностью спортсмена.

Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, следовой, кумулятивный эффекты тренировки ("тренировочные эффекты"); их отличительные признаки и взаимосвязь. Нагрузка и отдых как компоненты спортивно-тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность. Функции и типы интервалов отдыха в спортивно-тренировочном процессе. Оценка параметров тренировочной нагрузки в спорте.

Общепедагогические и другие средства и методы подготовки, спортсмена. Общепедагогические средства и методы воспитания спортсмена (конкретизирующая характеристика). Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и подобных методов. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена; использование в ней современных технических, электронных, кибернетических и

других устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения. Место в системе подготовки спортсмена гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (систематизирующая характеристика); этические и методические условия их применения. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение. Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь общего режима жизни и режима спортивной деятельности.

Самостоятельная работа

Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)

Направленное формирование личности, воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена. Определяющая направленность в формировании спортсмена как личности. Нравственное воспитание как ведущее начало в отечественной школе спорта.

Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; пути их направленного формирования, усиления и коррекции. Спортивно-этическое воспитание как один из практические аспектов нравственного воспитания спортсмена. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутриколлективных отношений в условиях спортивной деятельности. Основные средства и методы нравственного воспитания в процессе подготовки спортсмена.

Специальная психическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям; основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях.

Интеллектуальная подготовка спортсмена. Интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям спортивной деятельности, как неотъемлемые стороны полноценной подготовки спортсмена. Систематизированная характеристика основных знаний, входящих в содержание специального образования спортсмена.

Техническая и тактическая подготовка спортсмена. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена; значение, место и связи этих разделов в системе спортивной подготовки.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения спортивно-технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Конкретизация знаний по методике спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, практическом разучивании его или существенной перестройке освоенных ранее навыков). Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их "помехоустойчивости", "надежности").

Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивные команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса.

Методика спортивно-тактической подготовки. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. "Тактические упражнения" как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения спортивно-технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий).

Особенности воспитания двигательно-координаиионных и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена. Воспитание координационных способностей как одно из стержневых направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Основные направления, методы и методические приемы совершенствования способности спортсмена вырабатывать новые формы движений и способности преобразовывать их в соответствии с требованиями меняющихся обстоятельств.

Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обусловливающих качество управления спортивными движениями. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности ("скованности"), повышения позно-статической и динамической устойчивости (способности балансировать, сохранять равновесие), совершенствования "чувства пространства", пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена.

Физическая подготовка спортсмена. Специфическое содержание физической подготовки; ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами подготовки спортсмена.

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка) спортсмена. Специфические задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания собственно силовых и скоростно-силовых способностей спортсмена. Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена возникающие в силовой подготовке в зависимости от специфики видов спорта; пути их решения. Тенденции изменений силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с силовой подготовкой спортсмена (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.).

Воспитание скоростных способностей спортсмена. Специфические задачи по воспитанию скоростных способностей, решаемые в процессе подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты движений. Проблемы предупреждения и преодоления "скоростного барьера", возникающие при воспитании скоростных способностей спортсмена; пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания скоростных способностей в ходе многолетней спортивной подготовки. Конкретизация представлений о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).

Воспитание выносливости спортсмена. Специфика задач, решаемых в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости спортсмена; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения. Тенденций изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Конкретизация представлений о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.).

Направленное воздействие в процессе спортивной тренировки на отдельные морфофункционалъные свойства спортсмена. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их реализации и ограничительные условия. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки.

Проблемы коррекции осанки и регулирования веса тела спортсмена, возникающие в зависимости от особенностей спортивной специализации, пути их решения в процессе спортивной подготовки.

Воспитание различных физических качеств спортсмена как единый процесс. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта "переноса" при воспитании различных физических способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.

Семинарское занятие

Специальная психическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям; основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях.

Техническая и тактическая подготовка спортсмена. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена; значение, место и связи этих разделов в системе спортивной подготовки.

Физическая подготовка спортсмена. Специфическое содержание физической подготовки; ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами подготовки спортсмена.

4.1.6. Закономерности спортивной тренировки

Лекционное занятие

Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера. Проблема разработки специальных принципов, положений, отражающих специфические закономерности спортивной подготовки.

Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена, отражающие их принципиальные положения. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства и избирательной направленности различных сторон подготовки спортсмена. Специфическая непрерывность как закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; конкретизация основных положений принципа непрерывности в спортивной тренировке. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность, опережающее и адаптивное моделирование целевой соревновательной деятельности; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Соревновательно - соотнесенная цикличность как одна из функциональных закономерностей процесса спортивной подготовки; конкретизация положений принципа цикличности в спортивной тренировке.

Семинарское занятие

Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера. Проблема разработки специальных принципов, положений, отражающих специфические закономерности спортивной подготовки.

Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена, отражающие их принципиальные положения. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства и избирательной направленности различных сторон подготовки спортсмена. Специфическая непрерывность как закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; конкретизация основных положений принципа непрерывности в спортивной тренировке. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность, опережающее и адаптивное моделирование целевой соревновательной деятельности; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Соревновательно - соотнесенная цикличность как одна из функциональных закономерностей процесса спортивной подготовки; конкретизация положений принципа цикличности в спортивной тренировке.

4.1.7. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов).

Лекционное занятие

Тренировочное занятие как относительно завершенный элемент тренировочного процесса: Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки.

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обусловливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.

Семинарское занятие

Тренировочное занятие как относительно завершенный элемент тренировочного процесса: Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки.

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обусловливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.

Самостоятельная работа

Разработка плана учебно-тренировочного занятия на каждый тип микроцикла по конкретному виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающегося.

4.1.8. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов).

Лекционное занятие

Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обусловливающие вариативность их структуры.

Перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Семинарское занятие

Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обусловливающие вариативность их структуры.

Перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Самостоятельная работа

Разработка плана учебно-тренировочного занятия на каждый тип мезоцикла по конкретному виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающегося.

4.1.9. Структура больших, циклов тренировки (макроциклов)

Лекционное занятие

Основы периодизации круглогодичной тренировки. Сущность спортивной формы как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению, ее критерии и общие закономерности развития. Закономерности развития спортивной формы как естественные факторы структурирования больших циклов спортивной тренировки. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обусловливающие ее вариации.

Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла. Определяющие черты "подготовительного" периода в большом тренировочном цикле (периода фундаментальной подготовки); особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

Определяющие черты "соревновательного" периода в большом тренировочном цикле (периода основных состязаний); характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.).

Система соревнований как один из определяющих факторов микро- и мезоструктуры тренировки в соревновательном периоде; особенности построения тренировки в малых и средних циклах, включающих основные состязания. Данные об оптимальном количестве и частоте состязаний в соревновательном периоде.

Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответ ственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, климато-географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий "поля боя" в предсоревновательной подготовке.

Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; "промежуточные" мезоциклы как необходимый компонент его структуры. Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок; состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического "выпадения" переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

Варианты периодизации тренировки. Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного цикла, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, "сдвоенного" цикла и др.).

Перспективы оптимального построения круглогодичной тренировки.

Тренировочные макроициклы неодногодичной длительности. Современные данные о долговременных тренировочных циклах, превышающих по длительности годичные (двух-четырехлетних). Оценка гипотез и фактов, касающихся влияния на структуру и содержание многолетнего тренировочного процесса так называемых "критических" ("чувствительных") периодов возрастного развития, многолетних биоритмов и других эндогенных (внутренне обусловленных) и экзогенных (внешних) факторов.

Научно-практические сведения об особенностях построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырехлетних) циклах.

Семинарское занятие

Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла. Определяющие черты "подготовительного" периода в большом тренировочном цикле (периода фундаментальной подготовки); особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

Определяющие черты "соревновательного" периода в большом тренировочном цикле (периода основных состязаний); характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.).

Система соревнований как один из определяющих факторов микро- и мезоструктуры тренировки в соревновательном периоде; особенности построения тренировки в малых и средних циклах, включающих основные состязания. Данные об оптимальном количестве и частоте состя-

заний в соревновательном периоде.

Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответ ственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, климато-географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий "поля боя" в предсоревновательной подготовке.

Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; "промежуточные" мезоциклы как необходимый компонент его структуры. Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок; состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического "выпадения" переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

Самостоятельная работа

Разработка плана спортивной тренировки на годичный макроцикл по конкретному виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающегося.

4.1.10. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы).

Лекционное занятие

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом. Их примерные временные границы. Социальные и биологические факторы, обусловливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего пути спортивного совершенствования.

Стадия базовой подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями. Особенности предварительной спортивной подготовки; ее подчиненная роль в общей системе всестороннего воспитания детей и подростков.

Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты).

Начальная спортивная специализация как этап специализированной базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе начальной подготовки юных спортсменов.

Особенности общего режима базовой спортивной подготовки, осуществляемой в секциях коллективов физической культуры, в детских спортивных школах и в других организациях и учреждениях.

Стадия индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей. Основные этапы углубленного спортивного совершенствования; их временные границы, факторы и обстоятельства, обусловливающие их вариативность. Данные о «возрасте высших достижений» (возрастном периоде, наиболее благоприятном для демонстрации высших результатов в видах спорта).

Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого и высшего класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы. Олимпийский цикл в подготовке ведущих

спортсменов.

Общее представление о подготовке резерва сборных команд, непосредственном отборе и комплектовании команд для участия в крупнейших состязаниях. Сведения об оптимальной системе тренировочных сборов, сочетании индивидуальных и централизованных форм организации подготовки, рациональном порядке отборочных, контрольных и других состязаний в управлении подготовкой сборных команд (организационно-методические аспекты).

Завершающая стадия - стадия «спортивного долголетия». Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами.

Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в пожилом и старшем возрасте.

Семинарское занятие
Стадия базовой подготовки.

Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями. Особенности предварительной спортивной подготовки; ее подчиненная роль в общей системе всестороннего воспитания детей и подростков.

Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты).

Начальная спортивная специализация как этап специализированной базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе начальной подготовки юных спортсменов.

Особенности общего режима базовой спортивной подготовки, осуществляемой в секциях коллективов физической культуры, в детских спортивных школах и в других организациях и учреждениях.

Семинарское занятие
Стадии индивидуально максимальной реализации и «спортивного долголетия».

Стадия индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей. Основные этапы углубленного спортивного совершенствования; их временные границы, факторы и обстоятельства, обусловливающие их вариативность. Данные о «возрасте высших достижений» (возрастном периоде, наиболее благоприятном для демонстрации высших результатов в видах спорта).

Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого и высшего класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы. Олимпийский цикл в подготовке ведущих спортсменов.

Общее представление о подготовке резерва сборных команд, непосредственном отборе и комплектовании команд для участия в крупнейших состязаниях. Сведения об оптимальной системе тренировочных сборов, сочетании индивидуальных и централизованных форм организации подготовки, рациональном порядке отборочных, контрольных и других состязаний в управлении подготовкой сборных команд (организационно-методические аспекты).

Завершающая стадия - стадия «спортивного долголетия». Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличе-

ния возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами.

Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в пожилом и старшем возрасте.

4.1.11. Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена

Лекционное занятие

Технология планирования как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена

Планирование. Объекты, объективные основания и формы планирования подготовки спортсмена; существующие способы планирования ее содержания, порядка построения и ожидаемых результатов (текстовые, графические, математические и др.).

Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке "модельных характеристик" спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные формы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена. Современный модельно-целевой подход к построению подготовки спортсменов высокого класса.

Крупноцикловое (на год, полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное (краткосрочное) планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.

Самостоятельная работа

Написание конспекта по теме: «Технология контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена»

Семинарское занятие

Технология контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена

Контроль. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена; подходы к выбору наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции) тренера и спортсмена; основы их методологии и технологии; формы фиксации материалов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена.

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного и научного контроля и самоконтроля спортсмена.

Взаимосвязь планирования и контроля. Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивного совершенствования. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки.

Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления и т.д.).

4.2. Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования факторов физической культуры

Семинарское занятие

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направ-

ленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Самостоятельная работа

Студенту необходимо заполнить таблицу «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность систем и органов человека».

Влияние физических упражнений на				
сердечно-сосудистую систему	**дыхательную систему**	**нервную систему**	**мышечную систему**	**Органы пищеварения и выделения**

Студенту необходимо вписать в таблицу основные направления оздоровительной физической культуры, дать им определение и краткую характеристику.

Основные направления оздоровительной физической культуры	**Определение**	**Краткая характеристика отдельных направлений**

4.3. Научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту

Семинарское занятие

Сущность научной проблемы. Отличительные признаки научного исследования. Законы логики и научное познание мира. Логические правила аргументации. Общая характеристика основных логических законов. Методология спортивно-педагогического исследования. Сущность и источники научной спортивно-педагогической проблематики. Понятие о методологии педагогической науки и методологической культуре тренера-педагога. Выбор направления и планирование научных исследований. Организующая роль научной проблемы в диссертационном исследовании. Проблематика комплексных научных исследований в сфере физической культуры и спорта (медико-социальные, акмеологические, валеолого-педагогические и др.). Оценка результатов научной и методической деятельности, внедрение в практику. Авторские права.

Самостоятельная работа

Студенту необходимо написать конспект на тему: «Методы спортивно-педагогических исследований».

Понятие «научный метод». Систематизация методов спортивно-педагогических исследований. Организационные методы. Эмпирические методы (обсервационные, диагностические, экспериментальные, методы опроса, квалиметрические методы и др.). Интерпретационные методы. Валеолого-педагогические методы. Виды комплексно-педагогических исследований. Теоретические основы и технологии осуществления комплексных исследований. Традиционно-педагогические методы исследования. Принципы, требования, правила выбора и логики исследования в сфере физической культуре и спорте.

Темы для написания курсовых работ
по предмету «теория физической культуры и спорта»

1. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.

3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
12. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
13. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
14. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
15. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
16. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
17. Оздоравливающие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
18. Методика начального разучивания двигательного действия.
19. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
20. Методика результирующей отработки двигательного действия.
21. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
22. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
23. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей.
24. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
25. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
26. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
27. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
28. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
29. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
30. Методы воспитания комплексной выносливости.
31. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
32. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
33. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
34. Методика воспитания осанки.
35. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов звеньев тела.
36. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
37. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
38. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
39. "Малые" и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
40. "Круговая тренировка" как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
41. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
42. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирова-

ния процесса физического воспитания.

43. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.

44. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.

45. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

46. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.

47. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.

48. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.

49. Подходы к использованию сенситивных ("чувствительных") периодов физического развития индивида в системе физического воспитания подрастающих поколений.

50. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.

51. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодежи.

52. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.

53. Актуальные задачи по развертыванию прикладной физической подготовки молодежи к трудовой и военно-служебной деятельности.

54. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.

55. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.

56. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.

57. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.

58. Тенденции развития современного спорта в мире.

59. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.

60. Основные формы и модификации общедоступного спорта.

61. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).

62. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.

63. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.

64. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).

65. Подходы к рационализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).

66. Соотношение системы подготовки спортсмена и системы спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).

67. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической, тактической, психической подготовки).

68. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена.

69. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность.

70. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.

71. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.

72. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.

73. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.

74. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.

75. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.

76. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).

77. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.

92. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.

93. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.

94. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.

95. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.

96. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спор-тивной деятельности.

97. Зависимость перспектив и особенностей развертывания спортивной деятельности от уровня спортивной одаренности индивида.

98. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому "спортивному отбору".

99. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.

100. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

5. Примерный перечень вопросов к экзаменам по всему курсу

К разделам: «Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»

1. Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?
2. Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?
3. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?
4. Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?
5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?
6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?
7. Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?
8. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественно-научной, обществоведческой, интегративно-прикладной?
9. Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?
10. На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?
11. Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?
12. Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?
13. Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскроите их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.
14. Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и некие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?
15. Какие основные фактора и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?

16. Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

17. При каких условиях возникает развитая система физической культуры Н обществе?

18. Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

19. Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

К разделу: «Общие основы теории и методики физического воспитания»

20. Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

21. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

22. Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

23. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания.

24. Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.

25. Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.

26. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

27. Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

28. Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

29. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию,

30. Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.

31. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей и их компонентов.

32. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.

33. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости.

34. Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе физического воспитания? Каковы средства и основы методики их реализации?

35. В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?

36. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

37. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

38. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как ее определить и регулировать?

39. Какие способы организации деятельности занимающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

40. В чем смысл «принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания? Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания?

41. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

42. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативного, текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

К разделу "Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры "

43. Какое значение имеют так называемые "чувствительные" ("сенситивные") периоды возрастного физического развития для рационального построения физического воспитания подрастающего поколения?

44. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного школьного возраста?

45. Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?

46. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

47. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?

48. Какие основные особенности характеризуют физкультурную деятельность учащихся старшего школьного возраста?

49. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры мо оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?

50. Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?

51. В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?

52. Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?

53. В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?

54. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?

55. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?

56. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?

57. Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?

58. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?

59. Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния),

К разделу: «Теория и методика спорта»

60. Какова сущность спорта, и какие тенденции характерны для его современного развития в мире?

61. Охарактеризуйте специфические и общекультурные функции спорта в современном обществе.

62. Какие крупногрупповые градации надо иметь в виду при классифицировании многообразных видов спорта?

63. В чем состоят основные различия и связи общедоступного спорта и спорта высших достижений?

64. Что следует подразумевать под "спортивным состязанием" и "спортивным соревнованием"? Каковы отличительные черты собственно соревновательной деятельности спортсмена? Дайте сжатую характеристику разновидностей соревнований в спорте.

65. Охарактеризуйте требования, предъявляемые спортивными состязаниями к физическим и психическим возможностям спортсмена.

66. Что характеризует отлаженную систему спортивных соревнований?

67. Какие подсистемы включает полноценная система подготовки спортсмена?

68. На каком основании различают физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку спортсмена? В чем заключаются особенности и взаимосвязи этих сторон его подготовки (в частности, по направленности, составу средств и методов)?

69. Какая классификация подготовительных упражнений спортсмена является главной при использовании модельно-целевого подхода к построению его подготовки?

70. Каково соотношение основных объективных закономерностей развертывания подготовки спортсмена и принципов ее построения?

71. Изложите главные положения, лежащие в основе следующих специфических принципов построения подготовки спортсмена:

- принципов максимизации и углубленной специализации,
- принципов предельной непрерывности и цикличности,
- принципа последовательного соединения постепенности и предельности н динамике развивающе-тренирующих воздействий,
- принципа системного сочетания опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности,
- принципа относительной избирательности и единства различных сторон подготовки спортсмена.

72. Что подразумевают под «структурой» спортивно-тренировочного процесса и как классифицируют типы его структур в зависимости от продолжительности его циклов?

73. По каким признакам судят о микроструктуре спортивной тренировки? Какие выделяют разновидности ее микроциклов и какие факторы обусловливают их?

74. Какие факторы и условия построения спортивной тренировки обусловливают ее мезоструктуру? Какие типы мезоциклов (средних циклов) различают в спортивно-тренировочном процессе, каковы их особенности и общие черты?

75. Какие фазы сменяются последовательно в динамике спортивной формы (как состояния оптимальной подготовленности и готовности спортсмена к спортивному достижению) на протяжении макроциклов (больших циклов) подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена?

76. Как соотносятся друг с другом фазы динамики спортивной формы и периоды спортивного макроцикла?

77. Каковы особенности содержания и построения тренировки и соревновательной деятельности спортсмена в основном подготовительном периоде, периоде основных соревнований и переходном периоде спортивного макроцикла?

78. Какие многолетние стадии следуют друг за другом на протяжении многолетнего спортивного пути спортсмена? Каковы основные особенности спортивной подготовки и систем спортивных соревнований в таких стадиях?

79. Изложите, сжато современные представления о диагностике спортивной предрасположенности индивида, ее критериях и способах определения. В чем состоит педагогически и личностно-оправданная ориентация индивида на дальние спортивные перспективы?

80. Что подразумевается под "экзофакторами" (внетренировочными и внесоревновательными факторами) подготовки спортсмена, Какие современные требования предъявляются к их полноценному использованию в общем комплексе мер по оптимизации спортивной деятельности

(в частности, относительно рационализации общего режима жизни, факторов специализированного питания и других факторов оптимизации восстановительных процессов и содействия поступательному развитию спортивной работоспособности)?

81. Охарактеризуйте в общих чертах современное представление о модельно-целевом подходе к проектированию и практическому построению подготовки спортсмена высокого класса.

82. К подразделу: «Методологические предпосылки, логика и методы теоретических исследований физической культуры»

83. Какие три уровни методологии познания существенны при исследовании физической культуры?

84. Дайте сжатую характеристику общенаучных интегративных подходов, используемых в исследованиях но теории физической культуры.

85. Какие конкретно-методологические установки особенно важны для понимания причинно-следственных связей при исследовании процессов направленного функционирования физической культуры?

86. Охарактеризуйте источники получения фактических материалов, составляющих информационную основу в исследовании физической культуры.

87. По каким этапам развертывается исследование, посвященное решению научной проблемы, избранной в сфере физической куль туры.

88. В чем состоят особенности методов исследовательской деятельности при выявлении проблемной ситуации, постановке проблемы, формулировании рабочей гипотезы, сборе и обработке фактического материала, эмпирической проверке следствий гипотезы и результирующей разработке итоговых положений (на примере проблематики, относящейся к сфере физической культуры)?

ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Формой итогового контроля знаний студентов является: в IV - зачет, V семестрах - зачет.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Список литературы

Основная литература

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта: Учебник. – Ростов н/Д: Феникс,2008.
2. Воробьева Е.В. Теория физической культуры и спорта: метод. указания для самостоятельной работы. – Иркутск.,2011.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник – М.: Физическая культура, 2005 .
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: ФиС,1991.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник.- СПб.,2003.
6. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2004.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник.- М.: Физическая культура,2010.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография. – М.: Физическая культура,2010.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2004.
10. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: Академия,2001.

Дополнительная литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, Специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Барчукова Г.В. И др. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. - М.: Академия. 2006.
3. Библиографическое оформление рефератов, курсовых, дипломных работ, диссертаций: Метод.

реком./ Сост. Г.А. Светличных.-Улан-Удэ, 2010.
4. Бомин В.А., Лебединский В.Ю. Комплексный контроль функционального состояния организма спортсменов с использованием телеметрической системы: Монография. - Иркутск, 2008.
5. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М., 2005.

6. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.
8. Велосипедный спорт: Гонки на шоссе: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, Специализированных ДЮШ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005.
9. Виноградов П.А. и др. Основы физической культуры и здорового образа жизни - М.: Советский спорт, 1996.
10. Физическая культура студента/под ред.В.И.Виленского. учебник – М., 2001.
11. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного масттерства. - М.: Советский спорт, 2004.
12. Воробьева Е.В. и др. Педагогическая практика по физическому воспитанию в школе: Учебно-методическое пособие, 2010.
13. Воробьева Е.В. Построение учебно-тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции: Учеб.пособие. –Ангарск, 2006.
14. Воробьева Е.В. Формирование творчества и воображения в учебной деятельности. - М.,2008.
15. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
16. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Уч.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
17. Губа В.П. и др. Особенности отбора в баскетболе. - М.: ФиС, 2006.
18. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности.- М.,ФКиС, 2005.
19. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Iэтап (8-10 лет). -М., 2007.
20. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IIэтап (11-12 лет). -М., 2008.
21. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IIIэтап (13-15 лет). -М., 2008.
22. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IVэтап (16-17 лет). -М., 2008.
23. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей: Уч.пособие. - М.: Советский спорт,2004.
24. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Уч.пособие. - М.: Соваетский спорт, 2006.
25. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
26. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
27. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
28. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
28. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
29. Легкая атлетика. Метания: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005.
30. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов: Монография. - Киев:Олимпийская литература, 2003.
31. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В.И.Лях. - М., 2006. - 290 с.
32. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в обще-

образовательной школе.-М.2002.
33. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе.-М.: Физическая культура,2006.

34. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник. - М.: Советский спорт. 2010.
35. Матвеев Л.П. Теория физической культуры и спорта: Примерная программа. - М., 2003.
36. Монаков Г.В. Подготовка футболистов.-М.: Советский спорт,2005.
37. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта: Монография. - М., 2005.
38. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
39. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. - М.: Владос-пресс, 2003.
40. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-М.,2005.
41. Проходовский Р.Я. Физическая подготовка спортсменов в различных видах спорта: Метод.пособие. - Иркутск, 2005.
41. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. - М., 2004.
42. Рубин В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки. Теория и практика. - М.: Советский спорт, 2004.
Рукопашный бой: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
43. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
44. Семёнов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты.: Уч.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
45. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. - М., 2003.
46. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Под ред.Ю.Д.Железняка и др. – М.: Академия,2004.
47. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения./Под ред.Ю.Д.Железняка. - М.: Академия, 2004.
48. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения./Под ред.Ю.Д.Железняка. - М.: Академия, 2002.
49. Подвижные игры/И.М.Коротков и др. - М.,2009.
Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-М.: Физкультура и спорт, 1998.
50. Теория и методика спорта/под ред.Ф.П.Суслова. - М., 1997.
51. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. -М.: СпортАкадемПресс. 2003
52. Физическая культура: Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета для учащихся X - IX классов. - М., 2002.
53. Физическая культура: Учебник для 10 класса. - М., 2003.
Физическая культура: Учебник для 11 класса. - М., 2003.
54. Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах.- М.: Совaетский спорт, 2005.
55. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: Уч.пособие. - М.: Терра-Спорт, 2003.