

**Министерство науки и высшего образования Республики Казахстан
НАО «Кокшетауский университет им. Ш. Уалиханова»
Педагогический институт
Кафедра Творчества и спорта**

Юдакова Елена Владимировна
Ахметова Зара Кабдуловна

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к выполнению практических заданий самостоятельной работы по дисциплине
"Теория и методика физического воспитания"

Код и классификация области образования: "6В01 Педагогические науки "

Код и классификация направлений подготовки: "6В014 Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития"

Образовательная программа: 6В01403-Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная, дистанционно-очная

Методические указания составлены в соответствии с требованиями рабочего учебного плана и программой дисциплины **Теория и методика физического воспитания** и включает все необходимые сведения по выполнению тем практических занятий курса.

Методические указания содержат описание проверка уровня знаний и подготовки студентов к самостоятельной педагогической деятельности по специальности. Предназначено для студентов, выполняющих практические задания по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» в рамках самостоятельной работы.

Рекомендовано учебно-методическим советом НАО КУ им. Ш. Уалиханова, протокол № 2 от «29. 12. 2022г.»

Данные о преподавателе:

Должность/ученая степень	Юдакова Елена Владимировна- Лектор Ахметова Зара Каблуловна – Лектор
e-mail:	<u>yudakova66mail@.ru</u>
Место проведения аудиторных занятий	Корпус <u>4</u> , ауд.№ <u>301</u>

Форма обучения	Кол-во кредитов	Лекции, в час.	Практ., семинар. занятия, в час.	Лабор. занятия, в час.	СРОП в час.	СРО в час.	Всего в час.	Курсовая работа/проект	Форма контроля
Очная	5	30	15	-	15	90	150		Экзамен (комб./устно-практ.)

РАБОЧИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Цель практических занятий:

- обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений.

Задачи практических занятий:

- первая задача – раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры и спорта;
- вторая – сформировать у студентов – будущих преподавателей физической культуры и спорта навыки преподавания физической культуры и спорта и обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности в видах спорта.

Тема №1: Введение в дисциплину «Теория и методика физического воспитания».

1. Предмет, задачи, содержание и структура дисциплины.
2. Содержание, формы, методы и приемы преподавания и проведения занятий.
3. Классификация и специфика методов обучения и преподавания дисциплины.

Задания:

1. Изучение учебно-методической литературы по темам.
2. Составить глоссарий основных понятий теории физического воспитания (Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, спорт. методы воспитания, средства воспитания, приемы воспитания).

Вопросы:

1. Содержание, формы, методы и приемы преподавания и проведения занятий по физическому воспитанию.
2. Назовите сущность понятия «Физическое воспитание».
3. Сформулируйте Цель и задачи физического воспитания.
4. Перечислите основные понятия предмета «Теория и методика физического

воспитания.

5. Дайте определение понятию «Физическая подготовка».
6. Дайте определение понятию «Физическое развитие».
7. Дайте определение понятию «Физическое совершенство».
8. Дайте определение понятию «Спорт».

Тема №2: Общественные функции и формы физической культуры. Система физического воспитания.

1. Общие и специфические функции физической культуры.
 2. Сущность базовой, прикладной и бытовых форм физической культуры.
 3. Понятие о системе физической культуры.
- Основы и определяющие черты системы физического воспитания.
4. Программное содержание, нормативные и методологические основы.
 5. Организационные формы и условия функционирования технологий.

Задания:

1. Изучение учебно-методической и научной литературы по темам.
2. Сделать презентацию: «Общественные функции и основные формы физической культуры.»
3. Программа по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, ее характеристика.

Вопросы:

1. Дайте определение понятию «Система физического воспитания.»
2. Дайте характеристику Системе физического воспитания в Казахстане. Ее основам.
3. Применение информационных технологий в спортивной тренировке.
4. Программное содержание, нормативные документы по физическому воспитанию в Казахстане.
5. Сущность базовой физической культуры.
6. Сущность прикладной физической культуры. Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
7. Сущность бытовой формы физической культуры.

Тема №3: Принципы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.

1. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
2. Дидактические принципы обучения в физической культуре и спорте.
3. Общеметодические принципы физического воспитания.
4. Специфические принципы физического воспитания.

Задания:

1. Изучение учебно-методической литературы по теме.
2. Выполнить следующее задание:

Во второй колонке таблицы приводятся названия принципов физического воспитания, в третьей — их определения, которые даны в произвольном

порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение принципу и записать номер ответа (определения) и к каким он относится (общепедагогическим или специфическим), в первую графу таблицы.

№ ответа (опред.)	Название принципов физического воспитания	Определение
	<i>Принцип сознательности и активности.</i>	1.Этот принцип означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся и индивидуального подхода к каждому.
	<i>Принцип наглядности</i>	2.Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.
	<i>Принцип непрерывности процесса физического воспитания</i>	3.Назначение этого принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.
	<i>Принцип системного чередования нагрузок и отдыха</i>	4.Этот принцип обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании и осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.
	<i>Принцип постепенного наращивания развивающие тренирующих воздействий.</i>	5.Из этого принципа вытекает три основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.
	<i>Принцип доступности и индивидуализации</i>	6.Первое положение этого принципа предполагает, что процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному». Второе положение принципа обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.
	<i>Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок</i>	7.Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст).
	<i>Принцип циклического построения занятий</i>	8. Этот принцип отражает системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий.
	<i>Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания</i>	9.Данный принцип нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов(микроциклов, мезоциклов, макроциклов
	<i>Принцип систематичности</i>	10. Этот принцип предполагает непрерывность и последовательность процесса физического воспитания для решения задач

Вопросы:

1. Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.
2. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности).
3. Принцип оздоровительной направленности.
4. Принципы организации педагогического процесса.
5. Принципы управления деятельностью школьников.
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Принцип доступности и индивидуализации.
9. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
10. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
11. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
12. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
13. Принцип циклического построения занятий.
14. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Тема № 4-5: Средства и методы в физическом воспитании и спорте.

1. Средства физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.

Задания:

1. Изучение учебно-методической литературы по вопросам темы.
2. Составить классификацию средств и методов физического воспитания с собственными конкретными примерами.

Вопросы:

1. Средства физического воспитания.
2. Физические упражнения.
3. Техника физических упражнений.
4. Биомеханические характеристики отдельных движений.
5. Критерии оценки эффективности техники движения.
6. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.
7. Классификация физических упражнений.
8. Оздоровительные силы природы.
9. Гигиенические факторы.
10. Методы физического воспитания.
11. Методы строго регламентированного упражнения.
12. Игровой метод.
13. Соревновательный метод.
14. Методы обучения двигательным действиям.
15. Методы воспитания физических качеств.
16. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

- 17. Словесные методы.
- 18. Методы обеспечения наглядности.

Тема №6: Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании и спорте.

- 1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
- 2. Основы формирования двигательного навыка.
- 3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

Задания:

- 1. Изучение учебно-методической литературы по вопросам темы.
- 2. Выполнить задания по теме: «Методика обучения двигательным действиям».

1. Дать определение понятиям:

Двигательное умение: _____

Двигательный навык: _____

2. Вставьте правильное число в определение:

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

Перечислите их, назовите цель каждого этапа:

3. Во второй колонке таблицы приводятся основные Законы формирования двигательного навыка, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому закону и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Название Закона формирования навыка	Определение
	<i>Закон изменения скорости в развитии навыка.</i>	1. Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.
	<i>Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.</i>	2. Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.
	<i>Закон угасания навыка.</i>	3. Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности
	<i>Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.</i>	4. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.
	<i>Закон переноса двигательного навыка.</i>	5. Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами: внутренней и внешней.

Вопросы:

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
2. Основы формирования двигательного навыка.
3. Концепция обучения в физическом воспитании.
4. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
5. Этап начального разучивания.
6. Этап углубленного разучивания.
7. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Тема № 7: Основы воспитания физических качеств.

1. Понятие о физических качествах.
2. Сила и основы методики ее воспитания.
3. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
4. Выносливость и основы методики ее воспитания.
5. Гибкость и основы методики ее воспитания.
6. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

Задания:

1. Изучение учебно-методической литературы по вопросам темы.
2. Составить комплекс упражнений для воспитания физических качеств. Комплекс 15 упражнений (по 3 упражнения на каждое физическое качество.)

Вопросы:

1. Понятие о физических качествах.
2. Сила и основы методики ее воспитания.

3. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
4. Выносливость и основы методики ее воспитания.
5. Гибкость и основы методики ее воспитания.
6. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

Тема № 8: Направленное развитие личности в процессе физического воспитания. Основы построения занятий в физическом воспитании.

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2. Факторы и условия направленного формирования личности.
3. Совершенствование тактического мышления.

Задания:

1. Изучение учебно-методической литературы по вопросам темы.
2. Составить программу для воспитания тактической подготовки в своем виде спорта.
3. Определение основных понятий темы (тактика игры, тактическая подготовка).

Вопросы:

1. Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки.
2. Понятие - тактические знания, тактические умения, тактические навыки, тактическое мышление.
3. Структура тактической подготовленности.
4. Активность тактических действий.
5. Тактическая подготовка спортсменов.
6. Теоретико-методические положения спортивной тактики.
7. Средства овладения и совершенствования тактических действий.
8. Методы тактической подготовки.
9. Совершенствование тактического мышления.
10. Основные специфические методы развития тактического мышления.

Тема 9: Основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

1. Роль начального возрастного звена в системе физического воспитания.
2. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
3. Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольном периоде и условиями подготовки к последующей деятельности.
4. Направленность, состав средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемых в яслях и детских садах.
5. Формы занятий физическими упражнениями.

6..Методические основы направленного использования физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.

Задание:

- 1.Изучение научно-методической литературы по вопросам темы.
- 2.Выполнить практическое задание: подобрать комплекс упражнений по возрастной периодизации детей дошкольного возраста.

Вопросы:

1. Опишите роль начального возрастного звена в системе физического воспитания.
2. Дайте характеристику Возрастной периодизации детей дошкольного возраста.
3. Назовите особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольном периоде и условиями подготовки к последующей деятельности.
4. Определите направленность, состав средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемых в яслях и детских садах.
5. Перечислите формы занятий физическими упражнениями в детских садах..
- 6.Назовите методические основы направленного использования физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.

Тема 10-11:Основы физического воспитания в школьном возрасте.

- 1.Социально- педагогическое значение, направленность и задачи физической культуры в школьном возрасте.
2. Документы планирования по организации физического воспитания в школе.
- 3.Типичные возрастные особенности.
4. Планирование и контроль физического воспитания в школе.
- 5.Урок как основная форма занятий в школе.
6. Воспитание физических качеств на уроках физической культуры.
- 7.Построение и методика проведения уроков физической культуры в младших, средних и старших классах
- 8.Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
9. Внешкольная работа по физическому воспитанию школьников

Задание: 1.Изучение научно-методической литературы по вопросам темы.

2.Документы планирования в школе по обновленной программе.

3. Разработать план- коспект по учебной программе(основного среднего образования 5-9 класс).

Вопросы:

1. Назовите Цель и задачи физической культуры в школьном возрасте.
2. Перечислите документы планирования по организации физического воспитания в школе и дайте им характеристику(по обновленной программе).
3. Назовите типичные возрастные особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

4. Определите, как ведется контроль физического воспитания в школе.
5. Дайте характеристику уроку, как основной форме занятий в школе.
6. Опишите содержание и структуру урока по физической культуре в школе.
7. Воспитание физических качеств на уроках физической культуры.
8. Построение и методика проведения уроков физической культуры в младших, средних и старших классах
9. Дайте характеристику внеклассной работе по физическому воспитанию в школе.
10. Дайте характеристику внешкольной работы по физическому воспитанию школьников

Тема 12: Основные направления физического воспитания взрослого населения.

1. Характеристика взрослых контингентов населения.
2. Социальные факторы, обуславливающие специфику физического воспитания.
3. Биологические аспекты проблемы физической культуры взрослых.
4. Культурологический аспект проблемы.
5. Профессионально - прикладная физическая культура (ППФК).
6. Физическая культура на производстве.
7. Цель и задачи основных направлений физического воспитания взрослых.

Задание:

1. Изучение научно-методической литературы по вопросам темы.
2. Сделать презентацию по теме.

Вопросы:

1. Дайте характеристику взрослых контингентов населения.
2. Назовите социальные факторы, обуславливающие специфику физического воспитания.
3. Перечислите биологические аспекты проблемы физической культуры взрослых.
4. Назовите культурологический аспект проблемы.
5. Дайте определение понятия Профессионально - прикладная физическая культура (ППФК).
6. Назовите и дайте характеристику формам физической культуры на производстве.
7. Назовите и дайте характеристику формам физической культуры в быту трудящимися.
8. Назовите цель и задачи основных направлений физического воспитания взрослых.

Тема 13 :Физическое воспитание студенческой молодежи.

1. Цель, задачи физического воспитания студентов.
2. Характеристика программы физического воспитания студентов ВУЗов. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.
- 3.Цель, задачи, формы и содержание. Организация учебного процесса и методика комплектования учебных групп.
- 4.Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время.
- 5.Цель, общие и специальные задачи физической подготовки военнослужащих.
- 6.Формы физической подготовки военнослужащих.

Задание:

- 1.Изучение научно-методической литературы по вопросам темы.
2. Сделать презентацию по теме: «Распределение студентов по группам на основе медицинского осмотра»

Вопросы:

- 1.Назовите цель и задачи физического воспитания студентов.
- 2.Дайте характеристику программы физического воспитания студентов ВУЗов.
- 3.Определите содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.
- 4.Опишите организацию учебного процесса и методику комплектования учебных групп в ВУЗе
- 5.Назовите формы физической культуры в быту студентов и в каникулярное время.
- 6.Назовте цель, общие и специальные задачи физической подготовки военнослужащих.
- 7.Перечислите формы физической подготовки военнослужащих.

Тема 14: Физическая культура в пожилом и старшем возрастах.

- 1.Социально-биологические особенности и задачи физкультурной деятельности.
- 2.Методика направленного использования физической культуры.
- 3.Самоконтроль при занятиях физической культурой.

Задание: :

- 1.Изучение научно-методической литературы по вопросам темы.
2. Сделать презентацию по теме « Стретчинг.»

Вопросы:

1. Назовите люди какого возраста относятся к периоду пожилого и старшего возраста
2. Дайте характеристику анатомо-физиологическим особенностям этого возраста.
3. Перечислите и дайте характеристику средствам физического воспитания.

4. Назовите цель и задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
5. Назовите и дайте характеристику формам организации занятий в этом возрасте.

Тема 15: .Адаптивное физическое воспитание .Основные понятия адаптивного физического воспитания. Оздоровительное физическое воспитание.

1. Основы построения оздоровительной тренировки.
2. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Задание:1. Подготовить презентацию: «Оценка состояния здоровья и физической подготовленности для лиц с ограниченными физическими возможностями».

Вопросы:

1. Как вы понимаете, что такое адаптивная физическая культура?
2. Назовите цель и задачи адаптивного физического воспитания.
3. Перечислите основные принципы адаптивного физического воспитания.
4. Назовите средства и методы адаптивного физического воспитания.
5. Перечислите формы адаптивного физического воспитания.
6. Основные закономерности оздоровительного физического воспитания.
7. Перечислите рекреативные формы физической культуры.

Основная литература:

- 1 Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ.учреждений высшего проф.образования. - М.: издательский центр «Академия», 2013. — 256 с.
- 2 Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов. -М.: Издательство Юрайт, 2013.-424 с.
- 3 Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов.- М.: Советский спорт, 2013.- 280 с.
- 4 Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / под общ.ред. С.П.Евсеева.- М.: Советский спорт, 2013.- 388 с.
- 5 Физическая реабилитация. В 2 т. Т1: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования; под. ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с; Т.2- 304 с.
- 6 Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие.-М.: Советский спорт, 2012.-384 с.
- 7 Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
- 8 Холодов Ж.К. ,Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ.учреждений высш.проф.образования. - М.: издательский центр «Академия», 2012. - 416 с.

Дополнительная литература:

- 1 Якубов В.В. и др. Методические рекомендации для развития силовых качеств у студентов посредством круговой тренировки. - Алматы, 2013. - 48 с.
- 2 Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки /Ю.И. Гришина. - Ростов н\Д: Феникс,2011.- 280 с.