

Тема 1. «Теория и практика физической культуры и спорта» как важная составляющая для специалиста по физической культуре и спорту

Вопросы:

1. Введение в теорию и практику физической культуры и спорта.
2. Определение учебной дисциплины "Теория и практика физической культуры и спорта".
3. Объект и субъект теории и практики физической культуры и спорта.
4. Связь теории и практики физической культуры и спорта с другими учебно-научными дисциплинами.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002. - 206с.
2. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии // Теор. и практ. ФК.- 1999.- №8,- С .11 -14 .
3. Теория и методика физического воспитания. Уч.пособие под ред. Б. А. Ашмарина. - М., Просвещение, 1979. -109 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.

Методические советы:

Вопрос 1. Расскажите в чем выражается взаимосвязь между теорией и практикой физической культуры и спорта. Приведите примеры.

Вопрос 2. Дайте определение учебной дисциплине «Теория и практика физической культуры и спорта», что это есть учебная дисциплина о закономерностях управления процессом формирования физической культуры личности. Поясните данное определение.

Объясните, для чего нужно изучать основные понятия теории и практики физической культуры и спорта и какова ее роль для специалистов по физической культуре. Покажите, что данная дисциплина является основополагающей,

профилирующей и способствует формированию педагогического мировоззрения.

Вопрос 3. Объектом теории и практики физической культуры и спорта являются закономерности, факторы физической культуры, средства физической культуры главными, из которых являются физические упражнения, методы обучения, структура и принципы обучения.

Субъектом теории и практики физической культуры и спорта является - человек, на которого направлено воздействие всего объекта и предмета. Расскажите об историческом двигательном опыте, как важнейшей функции теории физической культуры, об их взаимосвязи друг с другом.

Вопрос 4. Начертите схему связи теории и практики физической культуры и спорта с другими дисциплинами. Раскройте роль дисциплин (социологии, анатомии, гигиены, педагогики) для теории физической культуры. Покажите мировоззренческую роль в развитии теории и практики физической культуры философии, экономической теории, истории и политологии. Как осуществляется взаимосвязь свыше перечисленными дисциплинами. Укажите на роль теории и практики физической культуры и спорта для частных учебных дисциплин (гимнастика, легкая атлетика, туризм, волейбол, баскетбол и др.).

Тема 2. Физкультурология как наука о двигательной деятельности

Вопросы:

1. Определение физкультурной науки.
2. Формы двигательной деятельности.
3. Систематизация основных понятий теории и практики физической культуры и спорта.
4. Роль физической науки в развитии физкультурного движения.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии // Теор. и практ. ФК.- 1999.- №8.- С .11 - 14 .
2. Теория и методика физического воспитания. Уч.пособие под ред. Б. А. Ашмарина. -М ., Просвещение, 1979. -109 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека.- М.:ГЦОЛИФК, 1992.
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - М. : ФиС., 1976. - 87 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.

Методические советы:

Вопрос 1. Сделайте краткий исторический экскурс о развитии физкультурной науки. Вначале нужно раскрыть понятие «теории», его содержание. Необходимо определять теорию и практику физической культуры и спорта, включая в это понятие не только процесс, но и результат. Она является частью физкультурной науки. Теория и практика физической культуры и спорта является лишь частью общей науки о физической культуре. Далее дайте определение науке. Наука – есть сфера человеческой деятельности, функцией которой являются выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности.

Физкультурология - есть наука о двигательной деятельности человека. В науке о физической культуре, следует различать объект и предмет. Объектом является природа двигательных способностей человека, а предметом – закономерности развития двигательных способностей человека в процессе его двигательной деятельности.

Вопрос 2. Расскажите, из каких форм движений состоит двигательная деятельность, дайте характеристику каждой из них.

А. Внешние формы, обеспечиваются действиями опорно-двигательного аппарата в процессе перемещения тела и частей тела в пространстве, так называемая видимая часть двигательной деятельности человека.

Б. Внутренние формы, невидимая часть двигательной деятельности человека. К ним относятся движения сердца и сосудов, дыхательного аппарата, моторика желудочно-кишечного тракта, движения клеток мозга. Проанализируйте особенности их влияния на организм.

Вопрос 3. Расскажите, что основные понятия теории и методики физической культуры и спорта можно разделить на две группы:

1-ая группа характеризуется как процесс двигательной деятельности. К понятиям, характеризующим процесс двигательной деятельности, относятся «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое совершенствование», «физическая подготовка».

2-ая группа - характеризуется как итог, результат двигательной деятельности. К ним относятся понятия «физическая воспитанность», «физическое совершенство», «физическая подготовленность», «физическое состояние».

Вопрос 4. Покажите роль физкультурной науки в становлении физкультурного движения. Дайте характеристику физкультурному движению. Покажите их взаимосвязь.

Тема 3. Введение в курс «Практика физической культуры и спорта»

Вопросы:

1. Введение в практику физической культуры и спорта.
2. Физическая культура детей дошкольного возраста.
3. Физическая культура детей школьного возраста.
 - 3.1. Оздоровительные задачи.
 - 3.2. Образовательные задачи.
 - 3.3. Воспитательные задачи.

4. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002.- 206с.

2. Теория и методика физического воспитания. Уч.пособие под ред. Б. А. Ашмарина. - М., Просвещение, 1979. -109 с.

3. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта,- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

показатели физической культуры.

Методические советы:

Вопрос 1. Поясните, в чем отличие термина "методика" и «практика». «Методика» от слова "метод" - путь, способ познания истины. В данном случае, способ решения педагогической задачи. Отсюда, методика - система методов. «Практика» - это реализация теории. Теория физической культуры и практика физической культуры не могут существовать и развиваться изолированно. Теория ФК представляет собой динамическую систему наиболее современных научных положений, отражающих сущность ФК. Практика ФК создает перспективу совершенствования процесса ФК в целом, обобщает частные закономерности ФК и делает их достоянием всех методик ФК.

Вопрос 2. Поясните, почему основные задачи ФК в дошкольном возрасте, сохраняя общую целевую направленность, конкретизируются с учетом возрастных особенностей. Надо пояснить, что в дошкольном возрасте осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи ФК. Необходимо особо отметить роль того, что для решения задач ФК детей дошкольного возраста используются следующие средства ФК: гигиенические

факторы; естественные силы природы; физические упражнения; пляски, танцы, движения; массаж. Надо раскрыть существующие способы организации занятий: фронтальный, индивидуальный, занятия в подгруппах, поточный. Почему выбор способа организации детей на занятии зависит от новизны, сложности и характера упражнения, от материально-технической оснащенности учреждения.

Вопрос 3. Надо пояснить, что цель ФК состоит в формировании физической культуры личности. Реализация данной цели ФК предполагает решение определенных задач. Выделяют при этом, задачи образовательные, воспитательные и оздоровительные. Необходимо раскрыть оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи в области ФК.

Вопрос 4. Поясните, почему физкультурное образование детей школьного возраста осуществляется, прежде всего, с учетом возрастных и половых особенностей детского организма.

Необходимо раскрыть особенности развития детей следующих возрастов: младший школьный возраст - (учащиеся 1-4 классов (7-10 лет)); подростковый возраст (11-14 лет); юношеский возраст (15-17 лет).

Для осуществления разнообразных задач ФК школьников, требуется многогранная система воздействия, различные взаимосвязанные формы организации ФК. По признаку организации обучения и воспитания можно выделить урочные и неурочные формы организации ФК школьников. К урочной форме относится - урок ФК - основная форма занятия.

Тема 4. Урок - основная форма физической культуры школьников

Вопросы:

1. Характерные признаки урока физической культуры.
2. Виды и типы уроков физической культуры.
3. Методы организации учащихся на уроке физической культуры.
4. Процесс подготовки педагога к уроку.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002.- 206с.
2. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. М.: 1995 г.
3. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Раскройте основные признаки, характерные только для урочной формы занятий по ФК в школе.

Вопрос 2. Надо пояснить, что в настоящее время не существует общепринятой классификации уроков ФК, основанной на каком-то одном, наиболее существенном признаке их сходства и различия. С учетом направленности системы физической культуры выделяют следующие уроки:

1. Уроки общей физической культуры (школа, дошкольное учреждение).

В рамках уроков общей ФК выделяют виды уроков:

- урок гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры, а также комбинированные. Эти уроки проводятся, в основном в школах.

2. Уроки ФК с профессиональной направленностью.
3. Уроки ФК со спортивной направленностью.
4. Уроки лечебной ФК.

Выделяют уроки с преимущественно образовательной направленностью.

По признаку выделяемых дидактических задач, эти уроки подразделяются на пять типов:

- вводный урок;
- уроки изучения нового материала;
- уроки закрепления и совершенствования;
- контрольные уроки;
- смешанные уроки.

Помимо этого, выделяют уроки комбинированные, в которых примерно в одинаковой мере представлены все три вида группы ФК (наиболее часто такие уроки применяются в процессе общей ФК - в школах, дошкольных учреждениях).

Вопрос 3. Докажите, что важным условием эффективности урока ФК является организационное обеспечение, которое значительно влияет на организацию учащихся и целенаправленную работу. К организационному обеспечению урока относятся:

1. Организация материально-технических условий занятий (предварительная подготовка мест занятий, проверка исправности, установка и смена снарядов) - все это служит эффективному использованию времени урока, безопасности занятий.

2. Размещение и перемещение занимающихся - служит созданию оптимальных пространственных условий работы. Необходимо продумать, как наиболее эффективно использовать все пространство зала. Надо пояснить, что в современных условиях обучения индивидуальная форма организации учащихся на уроке является важнейшей. Данная форма также способствует использованию творческих методов обучения.

Ученики самостоятельно выполняют одинаковые или различные упражнения. Эта форма имеет несколько вариантов:

а. Упражнение выполняется одновременно всеми учениками, но самостоятельно (т.е. в разном темпе и ритме). Например, в младших классах задание - в течение 1 минуты свободно попрыгать через скакалку, или выполнить упражнение на гимнастической стенке и т.д.

б. Упражнения выполняются учащимися по заданиям учителя. Это могут быть и общие для всех учащихся упражнения, но в облегченной или осложненной форме, с особой дозировкой нагрузки.

в. Это может быть и работа над разучиванием техники двигательного действия с учетом индивидуальных особенностей учащихся (одно из задач 3-этапа обучения).

Расскажите об особенностях круговой формы организации деятельности учащихся. В спортивной подготовке ее называют "методом круговой тренировки", или еще "Организационно- методической формой использования физических упражнений". Поясните, почему данная форма является наиболее эффективным способом для комплексного развития двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма.

Вопрос 4. Поясните, почему урок должен служить решению конкретных задач, заранее намеченных и представлять собой завершенное целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими уроками.

Докажите, что влияние каждого урока на школьников должно быть достаточно разносторонним. То есть, специфические воздействия должны складываться из элементов физического образования и физического развития и в зависимости от ведущих на данном этапе педагогических задач один из этих элементов акцентируется и занимает главное место.

Почему важно, чтобы урок оказывал положительное влияние на формирование познавательных интересов?

Поясните, почему так важно, чтобы деятельность ребят на протяжении всего урока должна быть непрерывной?

Расскажите, что включает в себя подготовка самого учителя перед уроком? Почему очень важна подготовка места для занятий, оборудования и инвентаря? Какими способами можно активировать познавательную деятельность учащихся на уроке?

Почему учитель при проблемном обучении не в готовом виде преподносит учащимся учебную информацию, а активизирует их мышление для усвоения учебного материала?

Какие основные требования к домашним заданиям?

Поясните, почему педагог должен быть образованный человек с высоким уровнем нравственных и волевых качеств? Должен обладать глубокими знаниями педагогических наук, хорошо разбираться в смежных областях знаний? Что значит специалист-профессионал, владеющий всем арсеналом

средств, методов и форм организации занятий? Для чего он должен иметь оптимальный уровень профессиональной физической подготовленности?

Тема 5. Педагогический анализ занятия по физической культуре

Вопросы:

1. Значение педагогического анализа занятия по физической культуре.
2. Виды и типы анализа занятия по физической культуре.
3. Общая схема анализа занятия по физической культуре.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002.- 206с.
2. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии // Теор. и практ. ФК.- 1999.- №8.- С .11 - 14 .
3. Теория и методика физического воспитания. Уч.пособие под ред. Б. А. Ашмарина. - М., Просвещение, 1979. -109 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник под ред. Л.П. Матвеева, А. Д. Новикова - М.: ФиС., 1976. -87 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Необходимо пояснить, что «Анализ» (от греческого анализис) - означает разложение, расчленение объекта на элементы. В толковом словаре русского языка С.И.Ожегова, анализ - всесторонний разбор, рассмотрение. В педагогике это будет означать разбор, рассмотрение учебного занятия в целом, а также отдельных его частей.

Вопрос 2. Необходимо раскрыть, что в зависимости от анализируемой стороны содержания занятия различают следующие виды анализа:

1. Дидактический анализ предполагает анализ занятия по основным дидактическим категориям (постановка цели занятия, соблюдение дидактических принципов, логика процесса обучения, вопросы активизации

познавательной деятельности учащихся, логика применения средств и методов обучения и т.д.).

2. Психологический анализ, предполагает изучение психологического климата на занятии, отношений между учителем и учащимися и т.д.

3. Воспитательный анализ, проводится с целью изучения степени воспитательного воздействия занятия на учащихся.

4. Методический анализ занятия - предусматривает изучение деятельности учителя и учащихся, рассматривается совокупность приемов и методов деятельности учителя и учащихся в отдельных частях занятия.

5. Организационный анализ - предусматривает изучение приемов организации занятий (степень оснащенности урока наглядными пособиями, рациональность использования времени занятия, соблюдение техники безопасности и т.д.).

Дать характеристику следующим типам анализа:

1. Полный анализ урока - наиболее сложный тип анализа, так как он включает анализ всех аспектов занятия - содержательного, дидактического, психологического и т.д. Именно он дает полную картину занятия.

2. Комплексный анализ занятия - предполагает всестороннее рассмотрение в единстве и взаимосвязи целей, содержания, форм и методов организации занятия. Этот тип анализ близок к полному анализу и применяется чаще всего при анализе нескольких занятий по одной теме, а также в учебных целях (обучение студентов, руководителей школ, органов народного образования и т.д.).

3. Краткий анализ - отражает только основные дидактические категории (например, достигнуты ли основные цели занятия, решены ли все познавательные задачи, выполнен ли план занятия).

4. Аспектный анализ - это анализ только одной из сторон занятия (психологическую, воспитательную, организационную и т.д.).

Вопрос 3. Необходимо пояснить каждое значение анализа занятия:

1. Анализ служит методом улучшения качества занятия.

2. Анализ занятия - важное условие повышения педагогического мастерства учителя.

3. Анализ занятия является методом контроля работы педагога.

4. Анализ занятия служит методом изучения опыта работы передовых учителей и т.д.

Дать характеристику следующим способам наблюдения за занятием:

1. Протоколирование. Протокол - это документ, составленный по определенной форме. Варианты: словесное описание; графическая фиксация с использованием различных условных обозначений и систем изображения физических упражнений, например, схематических рисунков; стенографирование.

2. Фотографирование и киносъемка (видеосъемка).

3. Звукозапись.

Раскрыть суть хронометрии занятия - это запись наблюдений во времени за действиями учителя и учащихся на занятии. Сущность его заключается в измерении во времени конкретных действий учителя и учащихся для определения степени рационального использования времени занятия, то есть для определения плотности. Различают общую и моторную плотности урока. Общая плотность - отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности занятия. Общая плотность занятия зависит от подготовленности учителя и учащихся к занятию (до 100%). Моторная (двигательная) плотность - отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность, ко всей продолжительности занятия. Моторная плотность занятия зависит от типа и вида занятия. Например, на занятиях по гимнастике (изучение) - 25-35 %, на уроках баскетбол (совершенствование) - 90 % и т.д.

Расскажите, что это пульсометрия занятия по ФК. Что это регистрация частоты сердечных сокращений у учащихся в ходе занятия физической культуры. Пульсометрия в свою очередь позволяет изучить соответствие

учебной нагрузки возрасту и особенностям учащихся, содержанию и условиям проведения занятий.

Тема 6. Физические упражнения как основное средство физической культуры

Вопросы:

1. Двигательная активность, двигательное действие, движение.
2. Физические упражнения. Определение и систематизация.
3. Физические упражнения и физический труд.
4. Классификация физических упражнений.
5. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций). - Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002, - 206с.
2. Теория и методика физического воспитания. Уч. пособие под ред. Б. А. Ашмарина. - М., Просвещение, 1979. - 109 с.
3. Кузнецов А.К.. Физическая культура в жизни общества. М.:1995 г.
4. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Поясните, что двигательная деятельность человека - это вид деятельности, выражающий мышечную работу, определяющий физическую работоспособность. Состоит из отдельных действий и физических упражнений. Двигательное действие есть целенаправленное проявление двигательной активности человека, преследующее решение конкретной двигательной задачи. Расскажите, из чего складывается деятельность учеников по физической

культуре в школе, и какие задачи решает. Движение - это есть моторная функция организма. Бывают произвольные и непроизвольные движения. Объясните их, укажите признаки, которыми характеризуются произвольные движения.

Вопрос 2. Докажите, что физическое упражнение есть двигательное действие, выполняемое с целью реализации задач физической культуры. Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений на организм школьников. Охарактеризуйте естественные и аналитические виды физических упражнений. Расскажите о том, что происходит в процессе длительных мышечных тренировок (увеличивается ли мышечная масса, каково влияние на кости и скелет, как изменяются функциональные возможности организма).

Вопрос 3. При ответе на данный вопрос нужно пояснить, что трудовое двигательное действие решает производственную задачу и направлено на создание материальных ценностей, и для него задача физического воспитания второстепенная. А физические упражнения решают педагогическую задачу - физического воспитания и образования и направлены на морфологические и функциональные изменения организма занимающихся. Разъясните, может ли физический труд являться средством гармоничного развития. Расскажите о специфичности физических упражнений (какими факторами обуславливается значение физических упражнений).

Вопрос 4. Сначала расскажите, кто из ученых первым сделал попытку классифицировать физические упражнения по педагогическому признаку (гимнастика, спорт, туризм, игры). Классификация физических упражнений по их направленности на развитие отдельных двигательных способностей в настоящее время:

- скоростно-силовые виды физических упражнений;
- виды физических упражнений, требующих преимущественного проявления выносливости;
- виды физических упражнений, требующие координационных способностей (ловкости);

- виды физических упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств организма. Приведите примеры к каждой из групп физических упражнений.

Вопрос 5.

1. Взаимоотношение учителя и ученика. Расскажите, что происходит в процессе обучения во взаимоотношениях педагога и ученика, как эта связь влияет на процесс обучения.

2. Наличие научных основ физической культуры. Скажите о том, что организация процессов обучения требует строго научного подхода, что обуславливает эффективность процесса обучения, что предусматривает научный подход для деятельной стороны физической культуры.

3. Методические факторы играют важную роль в обеспечении физиологической эффективности физических упражнений. Начните с объяснения системы методических факторов, что в нее входит. Важно сказать о дозировке физических нагрузок при ответе на данный вопрос. Какие особенности имеет дозировка при составлении плана учебных занятий по физической культуре.

4. Гигиенические факторы. Поясните, что относится к гигиеническим факторам (гигиена мест, занятий, гигиена спортивных снарядов, оборудования и инвентаря, гигиена самих учеников и т.д.). Необходимо отметить о большом значении современных средств отдыха, восстановления, а также о режиме труда и отдыха, средств рекреации и реабилитации.

5. Метеорологические факторы. Расскажите о том, что необходимо учитывать температуру воздуха, состояние воды и др. в местах проведения занятий, которые определяются нормативными документами по организации учебного процесса в школе.

Тема 7. Планирование учебной работы по ФК

Вопросы:

1. Требования к планированию занятия физической культуры.

2. Виды планирования занятия физической культуры.
3. Успеваемость и контроль за успеваемостью.
4. Оценка по физической культуре о оценка физического развития.
5. Самоконтроль по физической культуре.

Литература:

1. Теория и методика физического воспитания. Уч. пособие под ред. Б.А.Ашмарина. - М., Просвещение, 1979. -109 с.
2. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002,- 206с.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник под ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - М.: ФиС., 1976. -87 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Расскажите о тематическом и поурочном формах планирования учебного материала по физической культуре. Тематическое (описательное) планирование - когда содержание учебной программы делят на темы, каждая из которых в свою очередь делится на подтемы. Поурочное планирование - заключается в последовательном определении задачи и содержания каждого урока в порядке расположения их в целостном курсе обучения. То есть поурочное планирование представляет собой последовательное, краткое изложение основного содержания каждого занятия.

Раскройте каждое из требований к составлению планов занятия:

1. Реальность плана, то есть план должен составляться с учетом уровня подготовленности учащихся и учителя; состояния учебно-спортивной базы; наличия учебного оборудования; климатических и сезонных изменений.

2. Конкретность плана. То есть план должен иметь четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. В нем необходимо отразить систему соподчиненных учебных задач, наметить сроки их реализации, определить последовательность прохождения разделов и видов упражнений учебной программы с учетом их взаимовлияний.

3. Вариативность плана. При составлении плана следует учитывать возможность изменения некоторых частных задач обучения. Поэтому предусматривается внесение в содержание плана соответствующих коррективов (изменение сроков, перераспределение содержания учебного материала и др.).

4. Примитивность и перспективность плана. Означает определение последовательности обучения с учетом сходства структурных компонентов движений (например, в легкой атлетике - от изучения техники бега к изучению прыжка в длину).

5. Простота и наглядность внешнего оформления, компактность плана. Это требование означает краткость и четкость формулировок при достаточной емкости их содержания. Все это позволяет четко разграничить структурные основные компоненты плана, достаточно лаконично и обобщенно выразить наиболее важные особенности планирования учебного материала по ФК.

Вопрос 2. Чтобы дать полный ответ на данный вопрос необходимо раскрыть следующие разделы при планировании занятия по физической культуре:

I. Учебная работа.

II. Физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная работа.

III. Организация работы педагогического коллектива, общественных организаций, родительской общественности для осуществления задач ФК учащихся.

IV. Хозяйственная работа.

V. Медицинский контроль.

Вопрос 3. Необходимо раскрыть, что учет и контроль является важной составной частью деятельности по ФК. Контроль и учет в процессе ФК

учащихся условно включает в себя: а) учет состояния здоровья и оценку физического развития учащихся; б) учет уровня физической подготовленности и развития двигательных способностей учащихся; в) учет успеваемости на уроках ФК.

Вопрос 4. Проверку состояния здоровья и оценку физического развития осуществляют врач (прежде всего) и педагог по ФК. Проверка проводится во внеурочное время. Основанием для такой проверки являются ориентировочные возрастные нормативы, то есть имеются определенные параметры состояния здоровья и физического развития школьников, относящихся к определенным возрастным периодам.

Оценка физического развития производится путем измерения:

- размеров тела (рост и масса тела, окружность грудной клетки, длина туловища и конечностей и пр.);
- оценки внешних признаков телосложения (форма грудной клетки, ног, осанки, рельефа мускулатуры, жировотложения, эластичности кожи и пр.);
- измерения степени полового созревания (по внешним половым признакам);
- измерения некоторых функциональных показателей (например, жизненной емкости легких, силы отдельных мышечных групп, уровня проявления быстроты, выносливости и подвижности в суставах). Все это фиксируется в медицинской карточке каждого ученика.

Раскройте, что одной из важных сторон контроля в процессе ФК занимающихся является учет успеваемости осуществляемой на занятиях ФК. Существует определенная система учета успеваемости на занятиях ФК. Она включает три вида учета успеваемости:

1. Предварительный учет - основной его задачей является проверка готовности учащихся к освоению очередных разделов программного материала. При этом учитываются: степень владения ранее изученными действиями; показатели физической подготовки и уровень знаний. Все это позволяет правильнее планировать ход учебно-воспитательной работы и, впоследствии, при сравнении начальных результатов с итогами наглядно показывает учащимся

о росте их знаний и навыков. Поясните, что текущий учет успеваемости - это основной вид учета успеваемости. Задача: проверка освоения учащимися программного материала. Текущий учет успеваемости включает проверку качественных показателей успеваемости (усвоения знаний о ФК, овладения техникой физических упражнений, запланированных программой) и физической подготовленности (результаты выполнения учебных нормативов - подразумевающие достигнутый уровень работоспособности в изучаемых двигательных действиях).

В качестве формы, с помощью которой осуществляется текущий учет успеваемости на уроках ФК, выступает оценка. Оценка выполняет три основные функции: контролирующую, обучающую, воспитывающую. Контролирующая текущая оценка - состоит в объективном выявлении уровня знаний, умений в двигательной подготовленности учащихся. Обучающая функция оценки состоит в том, что она дает возможность выявить достижения и недочеты в овладении программным материалом, понять причины успехов или неудач, нацелить ученика на исправление выявленных недостатков. Воспитывающая функция оценки - состоит в том, что она (оценка) вызывает к себе определенное отношение. Через нее человек формирует о себе мнение (самоутверждение) как о личности. Оценка стимулирует занимающихся к систематическому труду, дисциплинирует, повышает чувство долга и ответственности. Разумеется, такое разделение функций оценки весьма условно.

Раскройте, чтобы оценка выполняла все свои функции, необходимо выполнить ряд требований к ней. Во-первых, систематичность оценки, что означает периодическое оценивание в логической последовательности на каждом этапе обучения. При разучивании двигательного действия качественные показатели успеваемости, то есть на 1 и 2 этапах оценивается качество выполнения упражнения, его звеньев, деталей, характеристик, поэтому создаются оптимальные условия для выполнения проверяемых движений; на 3 этапе обучения оценивается одновременно качественные и количественные показатели успеваемости. Во-вторых, объективность оценки, которая означает

определение учебных успехов человека вне зависимости от отношения к нему педагога. На оценку успеваемости не должны влиять поведение и прилежание занимающегося, вид спортивной одежды, посещаемость занятий, степень участия во внеучебной работе. Объективность оценки предполагает глубокий и всесторонний учет возможностей и особенностей каждого человека. В-третьих, дифференцированный и индивидуальный характер оценки, который заключается в том, что определяя успеваемость занимающегося, педагог должен учитывать особенности его личности, темперамент, характер, психические и физиологические способности, состояние здоровья, телосложение, фактор сдвига, улучшения результатов.

Раскройте, что оценка (отметка) - это очень тонкий инструмент и им надо умело пользоваться. Из всего сказанного можно сформулировать основные принципы оценки. Оценка должна содействовать развитию человека (а не тормозить его), воспитывать у него интерес и желание заниматься, стимулировать активность в занятиях. Существуют различные формы оценивания – это оценка с выставлением балла в журнал, устная оценка в баллах, оценочное суждение. В настоящее время принята пятибалльная система оценки успеваемости. А как оценить качество овладения техникой изученных действий? Что лежит в основе оценки техники двигательных действий? Проверять качество овладения техникой изученных действий, учитель определяет, насколько технически правильно выполнено упражнение, учитывая при этом характер и число допущенных ошибок. На основании структурных признаков упражнения ошибки бывают грубые, значительные, незначительные. Грубыми считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия. Значительной ошибкой считается невыполнение детали техники. Незначительные - неточное выполнение детали. В зависимости от характера физических упражнений различают нестабильные, стабильные ошибки. Нестабильные (неавтоматизированные) - ошибки, исчезающие сразу после принятых мер по их устранению (возникающие по причине недостаточной координации усилий и т.д.). Стабильные (автоматизированные) - ошибки, закрепленные в навык

(возникают в результате многократного повторения неправильных движений). В зависимости от распространенности бывают типичные, нетипичные ошибки. Типичные - ошибки, которым свойственна распространенность, массовость. Нетипичные - ошибки, возникающие эпизодически в основном, по субъективным причинам. Итоговый учет успеваемости заключается в выведении оценки за семестр. Критериями оценки успеваемости являются: уровень знаний, предусмотренных программой; степень овладения техникой двигательных действий; результаты выполнения количественных показателей, показателей общей и специальной физической подготовленности. Именно из этих компонентов складывается оценка. Естественно, в тех видах упражнений, где нет количественных показателей, итоговая оценка определяется по технике движений и знанию (гимнастика на снарядах, художественная гимнастика, борьба). Основным документом учета работы является журнал. В нем отмечается посещаемость занятий, успеваемость в баллах, записывается пройденный материал и тд. На специально отведенных страницах вносятся сведения о сроках сдачи учащимися нормативов, принадлежность к той или иной медицинской группе, а также показатели физической подготовленности в начале и в конце учебного года на основании тестирования. Все эти данные в комплексе дополняют и конкретизируют представление о результатах процесса ФК каждого занимающегося.

Вопрос 5. При осуществлении контроля по физическому воспитанию большое значение имеет и самоконтроль учащихся. Дело в том, что ряд, внешних параметров двигательной деятельности, эффект их воздействия могут быть объективно оценены самими занимающимися. И в этом смысле самоконтроль, как компонент системы контроля в физическом воспитании, будет являться одним из источников информации, необходимой для педагогического контроля. Раскройте, что самоконтроль - это совокупность операций самонаблюдения, анализ, оценка своего состояния, поведения, реагирования, осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий физическими

упражнениями, так и в общем режиме жизни по правилам, установленным в сфере ФК. Сюда входят:

- самооценка занимающихся физической культурой и спортом, о своей готовности к действию;
- самопроверка ориентировочной основы действий;
- текущее контролирование параметров своих движений;
- самооценка степени испытываемых нагрузок и т.д.

Основной документальной формой учета данных самоконтроля в процессе ФК является, как известно, регулярное ведение специального дневника (дневник самоконтроля). Это дело не простое, так как нужна соответствующая подготовка, дисциплинированность, аккуратность и перед педагогом ФК стоит не простая задача.

Тема 8. Развитие двигательных способностей на занятиях по физической культуре

Вопросы:

1. Определение и закономерности развития двигательных способностей.
2. Развитие способности к выносливости.
3. Развитие силовых и скоростных способностей.
4. Развитие координационных способностей.
5. Развитие и поддержание способности к гибкости.

Литература:

- 1.Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002.- 206с.
- 2.Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии // Теор. и практ. ФК.- 1999.- №8.- С .II -1 4 .
- 3.Теория и методика физического воспитания. Уч.пособие под ред. Б.А.Ашмарина. - М., Просвещение, 1979. -109 с.

4. Теория и методика физического воспитания. Учебник под ред. Л.П.Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: ФиС., 1976. -87 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Дайте определение двигательным способностям. Двигательные способности есть структурные и функциональные особенности организма, которые обеспечивают специфическую эффективность двигательным действиям. Расскажите, как в процессе жизнедеятельности организма развиваются и формируются двигательные способности. Необходимо рассказать о закономерностях развития двигательных способностей:

- гетерохронность (разновременность). Расскажите о существовании периодов роста детей, когда другое из физических качеств проявляется в большей мере. Следовательно, данный период считается более благоприятным для развития данного качества.

- этапность. Расскажите о том, какие этапы (быстрого и медленного протекания) переживает развитие двигательных способностей.

- фазность. Объясните, что работоспособность организма меняется по фазно, вначале она увеличивается, затем стабилизируется, а затем уменьшается.

- перенос развития двигательных способностей. Поясните, как уровень развития одних способностей может повлиять на развитие других.

Вопрос 2. Выносливость - это способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов ее выполнения. Перечислите и объясните типы выносливости:

- общая;

- специальная (скоростная, силовая, координационно-двигательная выносливость, выносливость к статической работе). Расскажите о средствах воспитания выносливости. Какие виды двигательных действий предусмотрены в

программе по физической культуре в школе для развития выносливости. Объясните метод интервального упражнения в анаэробном режиме, направленный на развитие скоростной выносливости, а также о методических приемах для развития силовой выносливости.

Вопрос 3. Силовые способности организма характеризуются возможностью мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия.

Перечислите и объясните виды силовых способностей:

- собственно-силовые способности;
- скоростно-силовые способности;
- силовая выносливость.

Динамика силовых способностей: наибольшее значение темпа развития силовых способностей у подростков установлено в возрасте 13-14 и 16-18 лет. Расскажите о методах развития силовых способностей. Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Поясните скоростные характеристики (быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений). Сенситивные периоды проявления двигательных способностей быстроты у мальчиков 7-9 лет и 12-13 лет, у девочек 10-12 лет. Расскажите о том, какие физические упражнения программы по физической культуре в школе способствуют развитию быстроты у школьников разного возраста.

Вопрос 4. Ловкость - это сложно координационная способность, которая предполагает, во-первых, за короткое время освоить новое двигательное действие, во-вторых, перестроить координацию движений, меняя характеристики их.

Сложнокоординационные способности характеризуются следующими параметрами:

- быстрым освоением двигательного действия;

- качественным освоением двигательного действия;

- быстротой перестроения двигательной деятельности в соответствии с поставленными задачами. Расскажите о средствах развития двигательных координационных способностей. Какова методика их развития. Сенситивными периодами развития вестибулярных анализаторов является возрастной период 7-12 лет.

Вопрос 5. Гибкость тела - особое свойство организма, коренным образом отличающееся от других видов двигательных способностей. Расскажите об активной и пассивной формах гибкости, об особенностях развития гибкости и методике ее развития. Перечислите и объясните методические правила для применения физических упражнений с целью развития гибкости.

Расскажите об осанке - это индивидуальная особенность телосложения человека для обеспечения позы оптимальной жизнедеятельности. Объясните, что обеспечивает формирование рациональной осанки. Факторы, определяющие осанку. Типы осанки и возможности их нарушения. Вкратце изложите методические особенности формирования осанки.

Тема 9. Формирование двигательного умения и навыка

Вопросы:

1. Развитие двигательного действия в процессе обучения.
2. Формирование двигательного умения.
3. Формирование двигательного навыка
4. Двигательное умение высшего порядка.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002,- 206с.
2. Теория и методика физического воспитания. Уч.пособие под ред. Б.А.Ашмарина. - М., Просвещение, 1979. - 109 с.
3. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии // Теор. и практ. ФК,- 1999,- №8,- С.11 - 14
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник под ред. Л.П.Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: ФиС., 1976. - 87 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Расскажите о том, какими путями происходит формирование двигательного действия у человека в его практической деятельности. Какое значение имеет двигательный опыт в формировании двигательных действий. Фазы формирования двигательного действия:

- 1) двигательное умение,
- 2) двигательный навык,
- 3) двигательное умение высшего порядка.

Вопрос 2. Двигательное умение характеризуется такой степенью овладения техникой двигательного действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные части операции, оно характеризуется нестабильностью решения двигательных задач. Расскажите о значении

двигательного умения. Укажите и объясните отличительные признаки двигательных умений:

- концентрация внимания в процессе выполнения двигательного действия;
- относительная нестандартность в параметрах двигательного действия;
- расчлененность двигательного действия.

Вопрос 3. В процессе многократного повторения двигательное умение плавно переходит в двигательный навык. Двигательный навык характеризуется такой степенью владения техникой физических упражнений, при которой управление движениями происходит автоматически, и действия отличаются высокой надежностью. Расскажите об автоматизации движений как главной отличительной черты двигательного навыка.

Характерные признаки двигательного навыка:

- 1) выполнение двигательного действия автоматически, без сосредоточения внимания;
- 2) автоматизм при выполнении двигательного действия не снимает роли сознания;
- 3) сознание ученика направлено на двигательное действие;
- 4) двигательный навык обладает устойчивостью и помехоустойчивостью;
- 5) в процессе формирования навыка функции анализаторов перераспределяются.

Обоснуйте физиологические фазы двигательного навыка, образование устойчивых временных связей в коре головного мозга. Характеристика двигательного навыка:

1. Стабилизация и пластичность двигательного навыка;
2. Постепенность и неравномерность формирования двигательного навыка;
3. Разрушение двигательного навыка;
4. Перенос двигательных навыков
 - а) Положительный перенос;
 - б) Отрицательный перенос.

Вопрос 4. Двигательные умения высшего порядка - это умение применять сформированный двигательный навык в реальных условиях жизни. Объясните, почему данная фаза обучения двигательному действию так называется. Перечислите характерные черты двигательного умения высшего порядка. В чем заключается значение двигательного действия высшего порядка?

Тема 10. Методы обучения физическим упражнениям

Вопросы:

1. Определение методов и методических приемов обучения физическим упражнениям.
2. Требования к методам обучения физическим упражнениям.
3. Характеристика методов обучения физическим упражнениям.
 - 3.1 Словесные методы обучения физическим упражнениям.
 - 3.2 Метод наглядного восприятия в обучении физическим упражнениям.
4. Практические методы обучения физическим упражнениям.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002.- 206с.
2. Теория и методика физического воспитания. Уч.пособие под ред. Б.А.Ашмарина. - М., Просвещение, 1979. -109 с.
3. Абзалов Р.А. Физическое здоровье// Адаптация к мышечной и умственной деятельности,- Казань.- 1999.-88 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник под ред. Л.П.Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: ФиС., 1976. -87 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Раскройте, что методика обучения физическим упражнениям есть система воздействия на организм с целью преобразования их двигательной деятельности. Метод обучения двигательным действиям есть такой способ воздействия на организм, при котором решается широкий круг задач образования по физической культуре и физического воспитания. Методический прием предполагает также акцентированное обучение отдельным частям техники.

Вопрос 2. При ответе на вопрос перечислите требования, предъявляемые к методам обучения, и дайте обоснование каждому требованию, исходя из школьной практики.

Вопрос 3.

3.1. Объясните, что словесные методы используются в основном на начальном этапе обучения. Дайте пояснение смысловой и эмоциональной функции слов, также методические рекомендации к смысловой функции. Какие особенности имеет метод слова, и какие требования предъявляются к терминологии (краткость, точность, понятность и т.д.). Особенности применения эмоциональной функции слова в процессе обучения. Далее дайте характеристику каждой разновидности методов использования слова (лекция, рассказ, описание, беседа, команда и т.д.).

3.2. Расскажите, на чем основывается метод наглядного восприятия, о том, что этот метод применяется в основном на этапе ознакомления с двигательным действием. Показ двигательного действия учителем - это обучение на основе подражания. Перечислите факторы, определяющие готовность ученика к восприятию показанного учителем действия. Требования к показу учителем физических упражнений. В каких случаях показ упражнения можно поручить ученику.

4. Расскажите о двух формах метода строго регламентированного обучения физическим упражнениям:

- по частям. Применяется в начальном периоде обучения. В основе метода лежит теории П.Ф. Лесгафта об образовании. Преимущества метода разучивания по частям. Что предусматривает методически целесообразное разучивание по частям?

- в целом. Применяется на заключительном этапе обучения. Какое значение имеет система подводящих упражнений?

К методу частично регламентированного обучения относятся игровой и соревновательный методы обучения. Покажите все возможности игрового метода в отличие от игры. Расскажите о преимуществе этого метода обучения. Перечислите характерные признаки игрового метода обучения:

- соперничество;
- изменчивые условия игры;
- трудности решения задач;
- отсутствие регламентации;
- комплексное проявление двигательных способностей.

Соревновательный метод применяется в основном на этапе совершенствования движения. Перечислите характерные признаки соревновательного метода:

- 1) победа присуждается при условии поставленной задачи,
- 2) максимальное проявление физических и эмоциональных сил,
- 3) ограничение возможности управления учеником.

Тема 11. Принципы обучения физическим упражнениям

Вопросы:

1. Введение, принципы обучения.
2. Принцип систематичности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип сознательности и активности.
5. Принцип доступности и индивидуализации.

б. Принципы, выражающие специфичность занятий физическими упражнениями.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002.- 206с.

2. Теория и методика физического воспитания. Уч. пособие под ред. Б.А.Ашмарина. — М., Просвещение, 1979.-109 с.

3. Теория и методика физического воспитания. Учебник под ред. Л.П.Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: ФиС., 1976. -87 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Расскажите об общепедагогических принципах обучения и воспитания в практике обучения физическим упражнениям.

Вопрос 2. Поясните значение слова систематичность. Для чего нужен принцип систематичности в обучении двигательным действиям.

Вопрос 3. При ответе на этот вопрос следует объяснить различие метода наглядного обучения и принципа наглядности в обучении. Разберите ступени реализации принципа наглядности, формы наглядности в обучении физическим упражнениям (зрительная, слуховая, двигательная, словесная наглядность). Какие правила обеспечивают эффективность обучения.

Вопрос 4. Покажите роль П.Ф. Лесгафта в становлении принципа сознательности и активности. Поясните, какие требования нужно выполнять для достижения поставленных в обучении задач (целеустремленность, доступность, конкретизация целей т.д.). Расскажите о мотивации занятий (приводя в пример детей разных школьных возрастов). Какие правила следует выполнять при реализации принципа активности.

Вопрос 5. Покажите, как принцип доступности должен соблюдаться на уроках физической культуры. Поясните два правила данного принципа: от простого к сложному, от легкого к трудному. Как принцип индивидуализации основывается на определении оптимальной меры доступности. Соответственно, занятия надо проводить с учетом индивидуальных особенностей учеников (пол, возраст, уровень физической подготовленности).

Вопрос 6. Поясните принцип непрерывности. Расскажите, от чего зависит степень положительного эффекта. При разборе принципа постепенного наращивания необходимо показать физиологический феномен адаптации организма и о том, что важное значение имеет нормирование воздействующих факторов на организм - двигательных действий (из чего состоит суммарная нагрузка? Когда следует делать увеличение параметров мышечной нагрузки? Насколько важен принцип циклического построения занятий и принцип возрастной адекватности процесса обучения.

Тема 12. Структура обучения физическим упражнениям

Вопросы:

1. Введение, значение структуры в успехе обучения физическим упражнениям.
2. Этапы обучения
 - 2.1. Ознакомление с двигательным действием.
 - 2.2. Разучивание двигательного действия.
 - 2.3. Совершенствование двигательного действия.

Литература:

1. Теория и методика физического воспитания. Уч. пособие под ред. Б.А.Ашмарина. - М., Просвещение, 1979. -109 с.
2. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002,- 206с.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник под ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - М.: ФиС., 1976. -87 с.

4.Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Расскажите о структуре обучения. Какие этапы она определяет:

- определение готовности обучаемого к освоению двигательного действия;
- создание представления (ознакомление с двигательным действием);
- закрепление и углубленное разучивание двигательного действия;
- совершенствование физических упражнений, подготовка к применению

в жизни.

Вопрос 2.

2.1. В начале подготовки ответа необходимо вспомнить фазы выработки двигательного навыка и указать, чем отличаются фазы от этапов обучения двигательным действиям. Укажите задачу данного этапа - создание представления о двигательном действии у учащихся. При формировании представлений о двигательном действии необходимо иметь в виду следующие моменты, раскройте их содержание:

1) осмысление задачи обучения (обучая конкретному действию, вначале нужно создать представление о полном двигательном действии, затем, уже, разделяя его на составные части, создать представление о каждой из них);

2) составление проекта решения задачи (опираясь на имеющийся двигательный опыт у учащихся, учитель поясняет характеристики двигательного действия, а затем приступает к проектированию решения задач. Расскажите о том, какие бывают проекты (генеральный и резервный);

3) попытка выполнения данного двигательного действия.

2.2. Укажите главную задачу этапа - обеспечить формирование двигательного умения и его совершенствование вплоть до навыка. Расскажите, какие методы обучения используются при разучивании двигательного действия. На этом этапе обучения происходит формирование двигательного умения вплоть

до перехода в навык. Как определяется начало данного этапа обучения. Разъясните основное правило разучивания двигательного действия - «повторение получается без повторения».

Стадии, на которые делится процесс повторения:

- а) образование двигательного умения;
- б) совершенствование двигательного умения.

На втором этапе обучения важное место занимает предупреждение и исправление ошибок. Укажите наиболее типичные из них, какую работу над ошибками нужно выполнять. Поясните основные правила исправления ошибок.

2.3. Главная задача - формирование двигательного навыка с последующим переходом в умение высшего порядка. Перечислите закономерности формирования двигательного навыка и укажите методы обучения, применяемые на этапе совершенствования. Расскажите о том, какое значение на данном этапе получает повторение, какие виды повторений существуют (простое и вариативное). Разъясните способы повторения двигательного действия («растянутое повторение», «концентрированное повторение»). Двигательный навык формируется неравномерно, расскажите об отрицательном и положительном ускорении. Перечислите особенности применения двигательных навыков в жизненных ситуациях.

Тема 13. Виды научных работ

Вопросы:

1. Реферат.
2. Доклад.
3. Курсовая работа.
4. Выпускная квалификационная работа.
5. Магистерская диссертация.
6. Кандидатская и докторская диссертации.
7. Монография.
8. Научная статья.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций).- Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002.- 206с.
2. Теория и методика физического воспитания. Уч. пособие под ред. Б.А.Ашмарина. — М., Просвещение, 1979.-109 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник под ред. Л.П.Матвеева, А.Д. Новикова. - М .: ФиС., 1976. -87 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Методические советы:

Вопрос 1. Необходимо пояснить, что в научной работе выделяют фундаментальные и прикладные исследования. В реферате в сокращенном виде излагается содержание научной работы. Выделяют 2 вида рефератов: литературный и методический. Литературный предполагает анализ литературных данных по определенной теме. Методический – направлен на характеристику цели и задач исследования, методов их решения.

Вопрос 2. По характеру доклад представляет собой запись устного сообщения по какой-либо теме. Большое распространение получили тезисы докладов. Тезисы - краткое изложение основных положений доклада, фрагмента диссертации. На доклад отводится 10-25 мин. В докладе возможны иллюстрации.

Вопрос 3. Курсовая работа - это сложный вид работы, требующий творчества. Объем 20-30 стр. Курсовая работа бывает двух видов: по дисциплине и по направлению и профилю. Требования к курсовой работе по направлению выше - предполагает защиту с презентацией, наличие рецензии и справки на антиплагиат. Защита происходит перед комиссией. Курсовая работа отражает содержание подготовки ВКР. Обязательны анализ литературных данных, педагогические наблюдения, эксперимента.

Вопрос 4. Дипломная или выпускная квалификационная работа по характеру глубже курсовой, но проще диссертационной на соискание ученой степени кандидата наук.

Вопрос 5. Магистерская диссертация как вид ВКР для магистра то же, что и дипломная работа для дипломированного специалиста. Особенности требований к этому виду работы разрабатывает каждый ВУЗ самостоятельно.

Вопрос 6. Диссертация (лат. рассуждение, исследование), - квалификационный научный труд, подготовленный для защиты и получения ученой степени.

Докторская диссертация должна быть научной квалификационной работой, в которой разработаны теоретические положения, совокупность которых можно квалифицировать как новое крупное достижение в развитии соответствующего научного направления, либо осуществлено решения научной проблемы, имеющей важное значение, либо изложены научно обоснованные решения, внедрения которых вносит значительный вклад в ускорение научно – технического прогресса.

Кандидатская диссертация должна содержать решение задачи, имеющей существенное значение для соответствующей отрасли знаний, либо изложены научно обоснованные разработки, обеспечивающие решение важных прикладных задач.

Вопрос 7. Это научный труд, углубленно разрабатывающий одну тему, ограниченный круг вопросов. Монография представляет собой книгу, в которой самими авторами излагаются данные собственных научных исследований. В монографии детально раскрываются методы и организация исследования, доказательный фактический материал, особенно экспериментальной части исследования, теоретические обобщения и новые положения, выдвигаемые автором.

Вопрос 8. Среди видов научных работ статья занимает важное место, т.к. в ней излагают наиболее значимые результаты исследования. Статьи публикуются в научных журналах, сборниках научных трудов. Объем статьи 5-

15 стр. Обычно организация, издающая сборник или журнал, устанавливает требования по объему, характеру печатания, иллюстрациям.