

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра «Теории и методики физической культуры»

Леньшина М.В.

**Самостоятельная работа по дисциплине
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(Раздел «Введение в ТФК», «Общая характеристика ФВ»)**

Воронеж – 2010 год

УДК
79601
ББК 75.1
Л45

Рецензенты:

Т. П. Бегидова, к.п.н., профессор кафедры
ТиМСК и ПВС ВГИФК;
В. С. Лихачёва, к.п.н., доцент,
заведующий кафедрой спортивных игр
ВГПУ

Леньшина, М. В.

Вопросы и задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: пособие для студентов дневной и заочной форм обучения по специальностям: 032101 «Физическая культура и спорт» и 032102 «Адаптивная физическая культура» / М. В. Леньшина; ВГИФК. - Воронеж, 2010. -37 с.

Учебное пособие содержит вопросы и задания для самостоятельной работы студентов по разделам «Введение в ТФК» и «Общие основы ФВ», предназначено для подготовки к семинарским и методическим занятиям, зачётам и экзаменам. Пособие соответствует требованиям тематического изложения учебного материала УМК и учебников по ТМФК. Пособие, кроме студентов, может быть адресовано широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

©Леньшина, М. В.

Введение

В системе подготовки специалиста по физической культуре самостоятельная работа студента играет важную роль, она способствует развитию современного педагогического мышления и дальнейшего самосовершенствования. Интенсификация учебного процесса требует поиска новых эффективных форм обучения, в том числе подходов к самостоятельной работе студентов. В соответствии с квалификационной характеристикой специалиста и особенностями ВУЗа на СРС отводится до 40 % времени, отводимого на приобретение профессиональных знаний, умений и навыков. Самостоятельная работа является одним из обязательных разделов учебно-методического комплекса дисциплин предметной подготовки и призвана повысить образовательный уровень студентов.

В учебном пособии предусмотрены задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры», разделы «Введение в теорию физической культуры», «Общая характеристика физического воспитания».

Самостоятельная работа студентов включает задания репродуктивного и продуктивного характера:

- а) задания, требующие от студентов знаний терминологических понятий и основных категорий в ТФК;
- б) задания, требующие от студентов системно-структурного подхода в составлении схем, таблиц, графиков;
- в) задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением использовать методические знания в ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре и спорту;

Учебное пособие имеет форму рабочей тетради, что значительно облегчает самостоятельную работу студентам. Задания распределены по темам в соответствии с прохождением дисциплины. После каждой темы предлагается список учебно-методической литературы для самостоятельной подготовки студентов.

Преподаватель может ориентировать студентов на выполнение отдельных тем и заданий в зависимости от степени усвоения учебного материала в ходе аудиторных занятий, важности изучаемой информации, её целесообразности с практической точки зрения.

Предлагаемое пособие основано на материале учебных и методических изданий, ставит конкретные задачи, в ходе решения которых студенты самостоятельно приобретают необходимые профессиональные знания и умения, выходят на поисково-творческий уровень с целью овладения специальностью в сфере физической культуры и спорта.

Содержание

Введение

ТФКС как наука и учебный предмет. Отправные понятия теории физической культуры

Значимость теоретико-методических основ профессии.
Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту

Физическая культура как общественное явление.
Её социальные функции и формы

Система физической культуры в обществе
(вводные представления)

Целенаправленность и основные задачи
физического воспитания

Формирование личности в процессе
физического воспитания

Средства физического воспитания

Методы физического воспитания

Принципы, регламентирующие деятельность
по физическому воспитанию

Методология обобщающих теоретических исследований
по проблемам физической культуры и спорта

Тема: «ТФКС как наука и учебный предмет. Отправные понятия теории физической культуры»

1. Перечислите источники возникновения и развития ТФК:

1) ;2) ;3) ;4) ;5)

2. Назовите основные этапы развития ТФК:

1) ;2) ;3) ;4) ;5) ;6)

3. Нарисуйте схему соотношения общих основ теории физической культуры, её профилированных отраслей и частнопредметных специальных дисциплин. Выделите основные уровни развития ТФК.

4. Укажите, к какой из сфер научного знания относится общая теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной _____

5. Какая тенденция формирования научного знания в решающей мере обусловила формирование ТФК? _____

6. Перечислите, с какими отраслями науки наиболее связана ТФК: _____

7. Назовите основные разделы ТФК, как учебной дисциплины:

1) ;2) ;3) 4)

8. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей - их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину, записать номер ответа в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическая Культура	1. Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств

		человеческого организма, основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3.Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом.
	Физическое развитие	4.Совокупность естественных свойств организма человека в каждый данный момент
	Физическое совершенство	5.Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.
	Спорт	6.Социальное течение, направленное на использование и развитие физической культуры в общественно значимых целях.
	Физическое состояние	7.Результат физической подготовки, отражающий достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности.
	Физическая реабилитация	8.Оптимальная мера общей физической подготовленности и гармонического физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности.
	Физическая рекреация	9.Вид воспитания, имеющий своим специфическим содержанием обучение движениям и воспитание физических качеств человека.
	Физкультурное движение	10.Часть культуры общества и личности; основу её специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.

	Физическая подготовленность	11.Физическое воспитание с прикладной направленностью к трудовой или иной деятельности
--	--------------------------------	--

9. Назовите основные аспекты физической культуры, дайте краткую характеристику.

1) ;2) ;3).

10. Укажите важнейшие показатели физически совершенного человека современности:

1) ; 2) ;3) ;4) ; 5) ;6).

11. Основными критериями физического совершенства являются:

1) ; 2 ; 3) .

12. Физическое развитие характеризуется изменением показателей:

1) ; 2) ; 3) .

13. Перечислите законы, определяющие физическое развитие человека:

1) ;2) ;3) ;4) ;5).

14. Физическая подготовка может быть (какая и что означает):

1) ; 2) .

15. Система подготовки спортсмена – это _____

16. Назовите основные составляющие системы подготовки спортсмена:

1) ; 2) ;3) ; 4) .

17. Какие отрасли спорта, Вы знаете?

1) ; 2) .

18. Определите основные отличия:

Спортсмен-любитель –

Спортсмен высокого класса –

Спортсмен-профессионал -

Литература:

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П.Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.- С.6-26.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.- С.7-11.
3. Матвеев Л.П. Теория физической культуры. Введение в предмет. – СПб.: «Лань», 2003. – 160 с.- С.5-42.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. С. 5-10, 16-28.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. - С4-10.
6. Чермит К.В. Теория и методика физической культуры: опорные схемы/ К.В.Чермит: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.- С.6-24

Тема: «Значимость теоретико-методических основ профессии. Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту»

1. Дайте определение понятиям:

Профессия – это _____

Призвание – это _____

Профессиональная деятельность – это _____

2. Перечислите основные педагогические способности _____

3. Заполните таблицу: «Профессиональные функции педагога»

Функции педагога	Краткая характеристика
1.Гностическая	
2.Конструктивная	
3. Проектировочная	
4.Организаторская	
5.Коммуникативная	

4. Назовите основные уровни владения профессиональной деятельностью:

1) ;2) ;3) ;4) ;5) .

6.Заполните таблицу: «Основные профессии в сфере физической культуры, их особенности и назначение»

Виды профессий	Особенности профессиональной деятельности
1.Учитель-преподаватель	
2.Тренер по виду спорта	
3.Инструктор по	

физической культуре	
4.Руководящие работники сферы физической культуры и спорта	
5.Методист дошкольного учреждения	
6.Другие профессии	

5. В непрерывном физкультурном образовании выделяют три этапа подготовки. Определите задачи этапов:

1 – допрофессиональный (довузовский)- _____

2 – базовый профессиональный (вузовский)-_____

3 – этап профессионального совершенствования (послевузовский)-____

7. Дескриптивная модель специалиста по физической культуре представлена в виде двух взаимосвязанных группировок: профессиональных знаний и специализированных умений. Перечислите их в таблице:

Блок профессиональных знаний	Блок профессиональных умений

8. Государственный образовательный стандарт – это _____

9.Назовите направление подготовки и специальность, по которой вы получаете высшее профессиональное образование _____

10. Перечислите требования ГОС по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» _____

Литература:

1. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность: Учебное пособие для институтов физ.культ. /ВИФК. – СПб., 1995.
2. Выдрин В.М. Введение в специальность: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 119 с.
3. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера/ А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.:СпортАкадемПресс, 2003. – 303 с., ил.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. С. 197-200.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. – С. 237-242.
7. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: Настольная книга тренера/ Г.С.Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

Тема: «Физическая культура как общественное явление. Её социальные функции и формы».

1.Что понимается под терминами «функции физической культуры»
«формы физической культуры» _____.

2. Заполните таблицу «Специфические функции физической культуры».

Специфические функции	Краткая характеристика
Кардинальные	
1.	
2.	
3.	
Профилированно-видовые функции	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3. Перечислите общекультурные функции физической культуры:

1); 2) ;3) ;4) ;5) ; 6) .

4.Нарисуйте структурную схему различных видовых компонентов физической культуры (По Л.П.Матвееву, 2003).

5. Заполните таблицу «Виды и разновидности физической культуры и их функциональные характеристики»

Виды	Разновидности	Типы основных процессов	Характер направленности
1.Базовая ФК			
2. Прикладная ФК			
3. Спорт			
4.Оздоровительно-реабилитационная			

5. «Фоновая» ФК			
-----------------	--	--	--

Литература:

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П.Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с. – С. 52 – 73.
2. Матвеев Л.П. Теория физической культуры. Введение в предмет. – СПб.: «Лань», 2003. – 160 с.- С.87-120.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. С. 23-28.
4. Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. стран /Сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 248 с.- С.211-224.
5. Пономарёв Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. - М., ФиС, 1974.

Тема: «Система физической культуры в обществе (вводные представления)».

1. Дайте определение понятию «Система физического воспитания».
2. Назовите основные задачи по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусмотренные в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу_____
3. Назовите принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:
1) ; 2) ;3) ;4) .
4. Нарисуйте схему основных установочных факторов, организационных форм и условий функционирования системы физической культуры в обществе (по Л.П.Матвееву,2003).

5. Заполните таблицу «Основы системы физического воспитания»:

Основы системы физического воспитания	Краткая характеристика
1. Мировоззренческие основы	
2. Теоретико - методические основы	
3. Программно-нормативные основы	
4. Организационные основы	

6. Перечислите органы руководства и управления системой физической культуры в Российской Федерации:

7. Укажите программы физического воспитания, по которым Вы занимались в учреждениях образовательного типа (ДОУ, СОШ, ДЮСШ, ВУЗ и т.д.)

8. Перечислите квалификационные системы, культивируемые в физическом воспитании и спорте, известные вам:

9. Назовите основные разделы Положения о Единой всероссийской спортивной классификации:

1) ; 2) ; 3) ; 4) ; 5) ; 6) ; 7) ; 8) .

10. В соответствии с нормативами и требованиями классификации спортсменам могут присваиваться спортивные звания и разряды. Укажите их:

Спортивные звания – _____

Спортивные разряды – _____

11. Разрядные нормы и требования спортсменов устанавливаются с учетом особенностей вида спорта, пола и возраста.

Разрядные нормы выражены в следующих показателях (перечислите их):

Разрядные требования определяются следующими показателями:

1) ; 2) ; 3) ; 4) .

12. На примере избранного вами вида спорта перечислите нормы и требования, которые необходимо выполнить Вам для присвоения следующего разряда или спортивного звания:

13. Виды спорта, включённые в ЕВСК, условно делятся на следующие группы:

1) ; 2) ; 3) ; 4) ; 5) .

14. Заполните таблицу «Общесоциальные принципы системы ФВ»

Название принципа	Основные положения принципа
1.	
2.	
3.	

Литература:

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П.Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг: Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
3. Единая Всероссийская спортивная классификация 2006-2009 гг. (Летние виды спорта). – М.: Советский спорт, 2007. – 768 с.
4. Жданов Л.Н. Квалификационно-нормативные основы советской СФВ/Л.Н.Жданов, С.В.Брянкин. – М-Смоленск, 1978. –96 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. – СПб.: «Лань», 2003. – 160 с. стр. 121-150.
6. Молчанов С.В. Триединство физической культуры: Историко-теорет. Анализ соц.-пед.системы. – Минск: Полымя, 1991. – 141 с.
7. Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. стран /Сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 248 с.
8. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры/ В.С.Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – 112 с. – С.5-19.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. С.28-31.
- 10.Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской федерации».
- 11.Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской федерации на период 2006-2015г» (№ 1433-р).
- 12.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. - С. 10-12.
- 13.Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы/К.Д.Чермит: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005. – 272 с. – С.14-16.

Тема: «Целенаправленность и основные задачи физического воспитания»

1. Назовите цель физического воспитания -

2. Что понимается под физической культурой личности?

3. Заполните таблицу «Элементы физической культуры личности» (по М.Я.Виленскому и Г.М. Соловьёву, 2001)

Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4. В физическом воспитании решается комплекс задач. Впишите их в таблицу.

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.		3.

5. Сформулируйте задачи занятия физическими упражнениями (урока, тренировки или др. занятия – по выбору):

Образовательные задачи _____

Воспитательные задачи _____

Оздоровительные задачи _____

6. Заполните таблицу «Аспекты конкретизации задач физического воспитания».

Аспекты конкретизации задач	Краткая характеристика
Аспект практических профилирующих направлений	
Индивидуализированная конкретизация задач	
Конкретизация задач во временном аспекте	
Нормативы как унифицированное количественное выражение задач	
Постановка индивидуализированных двигательных заданий, предусматривающих выполнение движений в рамках чётко определённых параметров	
Планирование нужных изменений состояния организма по отдельным показателям, выражающим степень дееспособности его систем	

Конкретизация использованием характеристик	задач с модельных	
--	-------------------------	--

7. Назовите принципы реализации задач, вытекающих из целей системы физической культуры (по Л.И. Лубышевой, 1992).

1) ; 2) ; 3) ; 4) ; 5) .

Литература:

1. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. – М., 1992. – 121 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. – С. 7–28.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. – С. 31–39.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. – С. 12–17.
5. Чермит К.В. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

Тема: «Формирование личности в процессе физического воспитания»

1. Укажите главную цель воспитания личности в современных условиях:

2. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия, связанные с воспитанием, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке правильное определение каждому термину, записать номер ответа в первую графу таблицы).

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности в интересах соответствующих воспитательным целям.
	Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между

		собой, с социальной средой и окружающей природой.
	Воспитательный процесс	3.Целенаправленное систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесс, которое охватывает деятельность воспитателей, осуществляющих систему педагогических воздействий на ум, чувства, волю воспитуемых, активно реагирующих на эти воздействия.
	«Я- концепция»	4.Всё то, с помощью чего преподаватель воздействует на воспитуемых
	Средства воспитания	5.Способы однородного педагогического воздействия на занимающихся в целях формирования и развития определённых качеств.
	Приёмы воспитания	6.Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария.
	Методы воспитания	7.Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания с конкретной педагогической ситуацией.
	Технология воспитательной деятельности	8.Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, отношение к себе, осуществляет свою деятельность и поведение.
	Стратегия воспитания	9.Система организации воспитательной деятельности с каждым конкретным человеком.
	Тактика воспитания	10.Общий замысел, перспективы и план достижения целей воспитания.
	Техника воспитания	11.Совокупность приёмов, операции и др. действий педагога по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности.

3. Перечислите виды (составные части) воспитания:

1); 2) ;3) ;4) ; 5) .

4. Перечислите традиционные методы воспитания, для каждого из них выделите основные воспитательные приёмы:

1); 2) ;3) ;4) ; 5) .

5. Заполните таблицу «Виды воспитания в процессе физического воспитания».

Задачи воспитания	Средства воспитания	Методы воспитания
Умственное воспитание		
Нравственное воспитание		
Патриотическое воспитание		
Эстетическое воспитание		
Правовое воспитание		
Трудовое воспитание		

6. Заполните таблицу «Факторы направленного формирования личности».

Факторы воспитания личности	Основные положения
1. Комплексность воспитательных воздействий	
2. Ведущая роль воспитателя	
3. Активность воспитываемого	
4. Воспитывающая роль коллектива	
5. Самовоспитание	

Литература:

1. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность: Учебное пособие для институтов физ.культ. /ВИФК. – СПб., 1995.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. – М., 1992.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. - С. 298-315.
4. Слостёнин В.А. Психология и педагогика / В.А.Слостёнин, В.П.Каширин: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2003. – 480 с. С. 271-295.

5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. С. 190-197.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. - С. 19-31.

Тема: **«Средства физического воспитания».**

1. Составьте схему «Классификация средств физического воспитания».

2. Кратко сформулируйте:

Двигательная деятельность _____

Движение – это _____

Двигательное действие – это _____

Физическое упражнение – это _____

3. Перечислите факторы, определяющие воздействие физических упражнений:

1) ; 2) ; 3) ; 4) ; 5) ; 6) ; 7) .

4. Продолжите понятие:

Содержание физических упражнений - это _____

Форма физического упражнения - это _____

5. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений»

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние на личность физических упражнений

6. Техника двигательных действий – это _____

7. Проследите причины и динамику совершенствования техники двигательных действий (на примере избранных упражнений).

8. В основных двигательных действиях выделите составляющие техники движения:

Двигательные действия	Основа техники	Главное звено	Детали техники
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
Спринтерский бег			
Кувырок вперёд в группировке			
Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке			
Прямая верхняя подача в волейболе			

9. Впишите в таблицу биомеханические характеристики техники движений:

Пространственные характеристики	Временные характеристики	Пространственно-временные характеристики	Динамические характеристики	Ритмические характеристики

10. Укажите качественные характеристики техники движений:

1); 2) ;3) ;4) ; 5) .

11. В практике физического воспитания используются критерии оценки эффективности техники движений. Назовите их:

1) ; 2) ;3) .

12. Укажите, что понимается под стабильностью и вариативностью техники движений:

Стабильность – это _____

Вариативность – это _____

13. Перечислите эффекты физических упражнений:

1); 2) ;3) .

14. Нарисуйте схему, иллюстрирующую фазы изменений, происходящих в организме в процессе и после выполнения упражнения. На ней отразите динамику работоспособности и восстановления; динамику функциональной

активности отдельных систем; динамику расходования и восстановления биоэнергетических веществ. Впишите в таблицу характерные признаки для каждой из выделенных фаз:

Фаза относительной нормализации	Суперкомпенсаторная фаза	Редукционная фаза

15. Перечислите в таблице виды упражнений, которые представляют данные классификации.

Классификации физических упражнений	Виды упражнений
1. По признаку исторически сложившихся систем	
2. По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	
3. По анатомическому признаку	
4. По признаку структуры движений	
5. По признаку физиологических зон мощности	
6. По признаку решения образовательных задач	
7. По признаку спортивной специализации	

16. Назовите распространённые классификаций и виды физических упражнений, используемые в избранном виде спорта (приведите примеры).

17. Заполните таблицу вспомогательные (дополнительные) средства физического воспитания:

Естественные силы природы	Гигиенические факторы
1.Самостоятельные факторы оздоровления (примеры)	1.Вне процесса физического воспитания (примеры)
2.Факторы, усиливающие воздействие физ.упражнений (примеры)	2.Факторы, включаемые в процесс физического воспитания (примеры)

Литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. - С. 28-50.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.- С.40-58.
3. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1978.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.- С.32-40.
5. Чермит К.В. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.-С.26-34.

Тема: «Методы физического воспитания»

1. Дайте определение понятию физическая нагрузка - это

2. Заполните таблицу «Показатели объёма и интенсивности нагрузки»

Показатели объёма нагрузки	Показатели интенсивности нагрузки
С «внешней» стороны	
1	
2	
3	
4	
5	
С «внутренней» стороны	
1	
2	

3. Заполните таблицу «Классификация нагрузок по общим критериям вызываемого ими утомления»

Признаки	Небольшая нагрузка – лёгкое утомление	Большая нагрузка – сильное утомление	Предельная нагрузка –очень сильное утомление
Изменение цветовых оттенков кожи			

Потоотделение			
Частота дыхания			
Качество выполнения движений			
Сосредоточенность внимания			
Оперативная установка и готовность к действию			
Настроение			
Общее самочувствие			

5. Заполните таблицу «Варианты классификации нагрузок»

Классификация нагрузок	Виды нагрузки
По характеру	
По величине	
По направленности	
По координационной сложности	
По психической напряжённости	

6. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха»

Типы интервалов отдыха	Характеристика интервалов
В ходе занятия	
1. Ординарный интервал	
2. Напряжённый интервал	
3. «Минимакс»-интервал	
Между занятиями	
1. Ординарный интервал	
2. Жёсткий интервал	
3. Суперкомпенсаторный интервал	

7. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия, связанные с методами воспитания, в третьей - их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке правильное определение каждому термину, записать номер ответа в первую графу таблицы).

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Метод	1. совокупность способов воздействия

		педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определённой научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения и воспитания
	Методический приём	2. совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями
	Методика (в узком понимании)	3. способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
	Методика (в широком понимании)	4. один из путей в методике физического воспитания, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических направлений, позволяющих решить поставленную задачу за счёт воздействия какого-то одного доминирующего фактора.
	Методический подход	5. разработанная с учётом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определённым способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, воспитание физических качеств и формирование свойств личности.
	Методическое направление	6. совокупность не только методов, приёмов, но и форм организации занятий

8. Выбор и применение конкретного метода в практике зависит от ряда факторов и условий. Назовите их:

9. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:
1); 2) ;3) ;4) ; 5) ;6) .

10. Нарисуйте систематизационную схему методов строго регламентированного упражнения.

11. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям»:

Методы обучения двигательным действиям	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		

12. Запишите правила, которые необходимо соблюдать при применении расчленённого метода:

1); 2) ;3) ;4) .

13. Опишите алгоритм обучения двигательному действию (на примере упражнения избранного вида спорта) с использованием метода расчлененно-конструктивного упражнения: _____

14. Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика»:

Методы воспитания физических качеств	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

15. Заполните таблицу «Комбинированные методы упражнения»:

Комбинированные методы упражнения	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		

16. Нарисуйте примерную схему последовательности упражнений на различных «станциях» в «круговой» тренировке.

17. Назовите методические особенности игрового метода:

1); 2) ;3) ;4) ;5) .

18. Назовите методические особенности соревновательного метода:

1); 2) ;3) ;4) .

19. Во второй колонке таблицы приводятся основные словесные методы, в третьей - их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке правильное определение каждому методу, записать номер ответа в первую графу таблицы).

Номер ответа (определения)	Словесный метод	Определение
	Дидактический рассказ	1.Изложение учебного материала в повествовательной форме.
	Описание	2.Форма беседы, проводимая после выполнения двигательного задания, участия в соревнованиях и т.д.
	Объяснение	3. Обобщённое перечисление наиболее важных признаков действия
	Беседа	4.Способ создания у занимающихся представления о действии
	Разбор	5.Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися
	Лекция	6.Точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.
	Инструктирование	7.Системное, всестороннее, последовательное освещение определённой темы
	Комментарии и замечания	8.Средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.
	Распоряжения, команды, указания	9.Краткая форма оценки качества выполнения задания и указания ошибок.
	Сопроводительные пояснения	10.Методы и приёмы, основанные на применении внутренней речи при выполнении действий
	Характеристика	11.Лаконичные комментарии и замечания, которыми пользуется педагог по ходу выполнения упражнения учеником с целью исправить или подчеркнуть те или иные стороны движения
	Словесная саморегуляция,	12.Способ создания представления о действии

	самопроговаривание	
--	--------------------	--

20. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности»:

Методы обеспечения наглядности	Краткая характеристика
1. Методы непосредственной наглядности	
2. Методы опосредованной наглядности	
3. Методы направленного прочувствования двигательного действия	
4. Методы срочной информации	

Литература:

1. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: Учебное пособие. – СПб., 1998.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. - С. 50–85 .
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.- С. 58-82.
4. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1978.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. - С. 40-52.
6. Чермит К.В. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.- С.65-87.

Тема: «Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию»

1. Назовите принципы, которые регламентируют деятельность в физическом воспитании:

- а) общесоциальные: 1); 2) ;3) .
- б) общеметодические: 1); 2) ;3) ;4) .
- в) специфические: 1); 2) ;3) ;4) ;5) ;6) .

2. Кратко сформулируйте (применительно к физическому воспитанию):

Сознательность – это _____
 Активность – это _____
 Наглядность – это _____
 Индивидуализация – это _____

3. Перечислите специальные методические приёмы, способствующие повышению сознательности и активности в физическом воспитании:

1); 2) ;3) ;4) ;5) ;6) .

4. Заполните таблицу «Формы наглядности в физическом воспитании и их характеристика»:

Форма наглядности	Назначение	Средства

5. Заполните таблицу «Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании»:

Назначение	Характеристика

6. Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

Объективные показатели:

Субъективные показатели

7. Перечислите критерии, по которым осуществляется индивидуализация в процессе физического воспитания:

8. Заполните таблицу «Специфические принципы физического воспитания и их характеристика»:

Специфические принципы физического воспитания	Основные положения принципа
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

9. Нарисуйте варианты чередования нагрузки и отдыха в микроцикле занятий с использованием ординарного, жёсткого и суперкомпенсаторного интервала отдыха между занятиями (По Л.П.Матвееву, 1991).

10. Укажите и нарисуйте типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.

1) ; 2) ; 3) ; 4) .

11. Заполните таблицу: «Принцип циклического построения занятий»:

Название циклов	Продолжительность	Структура	Варианты циклов в практике физ. воспитания
Малые циклы (микроциклы)			
Средние циклы (мезоциклы)			
Большие циклы (макроциклы)			

12. Заполните таблицу: «Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания».

Возрастные периоды развития	Доминирующие формы физического воспитания	Направления физического воспитания
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

13. Что понимают под сенситивными периодами развития ? _____

Литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. - С. 85 - 113.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.- С. 83-92.
3. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1978.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. - С. 52-64.

5. Чермит К.В. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.- С.72-77.

Тема: «Методология обобщающих теоретических исследований по проблемам физической культуры и спорта».

1. Что понимается под методологией исследования?

2. Какие три уровня методологии познания существенны при решении проблем, охватываемых теорией физической культуры:

1) ; 2) ; 3) .

3. Заполните таблицу «Современные общенаучные подходы».

Современные общенаучные подходы	Краткая характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

4. Перечислите методы исследования в ТФК: 1); 2) ;3) ;4) .

5. Укажите источники научной информации:

6. Назовите основные методы, которые используются для составления аналитического обзора по теме исследования:

7. Охарактеризуйте «опросные» методы получения информации:

беседа – _____

интервью – _____

анкетирование – _____

экспертный опрос - _____

8. Наблюдение может быть: 1); 2) ;3) .

9. Назовите некоторые направления наблюдения и их способы оценки:

10. Перечислите метрологические требования, которые предъявляются к тестированию: 1); 2) ;3) ;4) ;5) .

11. Эксперимент может быть:

В зависимости от специфики задач: 1) ; 2 .

В зависимости от степени вмешательства: 1) ; 2 .

В зависимости от логической структуры доказательства гипотезы: 1) ; 2 .

В зависимости от характера экспериментальной ситуации: 1) ; 2) ; 3 .

12. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия в области научных исследований, в третьей - их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке правильное определение каждому понятию, записать номер ответа в первую графу таблицы).

Номер ответа (определения)	Понятие	Определение
	Актуальность	1.Допущение, истина, которые ещё не доказаны, но вероятны. Научно обоснованная догадка, вероятностного характера, относительно сущности, взаимосвязей и причин явлений в физическом воспитании
	Противоречие	2.То, чего исследователь намерен достигнуть в итоге научной работы. Создание новой концепции решения актуальной задачи физического воспитания
	Объект исследования	3. Отношение внутри объекта, одно из его свойств, сторона, которая подлежит изучению. «Точка на поле» научного поиска
	Предмет исследования	4.Обоснование важности и необходимости решения проблемы для настоящего времени
	Рабочая гипотеза	5.То, на что направлена исследовательская деятельность (явления, события, процессы)
	Цель исследования	6.В педагогических исследованиях: а)одно высказывание, мысль или теория исключает что-то другое, несовместимое с ним; б)несогласованность, несоответствие

		между какими-либо противоположностями внутри единого целого объекта
--	--	---

13. Охарактеризуйте основные этапы и шаги построения теоретического исследования в физической культуре:

Этап	Шаг	Характеристика этапа по шагам
1.	1. 2. 3.	
2.	1. 2. 3.	
3.		

14. Во второй колонке таблицы приводятся основные теоретические средства и методы логической разработки научной концепции, в третьей - их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке правильное определение каждому методу, записать номер ответа в первую графу таблицы).

Номер ответа (определения)	Теоретический метод	Определение
	анализ	1.соединение частичных представлений в целое;
	синтез	2.переход от отдельных абстракций, отражающих лишь некоторые стороны, к целостным положениям, наполненным конкретным содержанием
	абстрагирование и обобщение	3.мысленное расчленение объекта на части
	индукция	4.соединение частичных представлений в целое
	дедукция	5.логические операции, где исследователь, анализируя факты, отвлекается от несущественного и мысленно выделяет нечто общее, существенное;
	Восхождение от абстрактного к конкретному	6.переход от знаний, фиксирующих отдельные факты, к более широким положениям, которые распространяются предположительно на аналогичные явления;

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей: Сокр. пер. с чешс. /Предисл. изд-ва. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. – СПб.:«Лань», 2003. – 160 с. стр. 43-86.
7. Пилюян Р.А. Основы научно-исследовательской деятельности (на примере физкультурного вуза): Учеб. пособие / Малаховка: МГАФК, 1997. – 66 с.
8. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры/ В.С.Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – 112 с. – С.63-77.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. С.10-16.
10. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005. – 272 с. – С.184-194.

**Перечень примерных тем для самостоятельной работы студентов
(доклады, рефераты, сообщения)**

1. Тенденции формирования теории в системе знаний о физической культуре, охарактеризовать основные этапы её развития. Назвать философов, педагогов, учёных, повлиявших на возникновение и развитие научных знаний о физической культуре.
2. Тенденция дифференциации и интеграции в развитии физической культуры.
3. Предмет и место общей теории физической культуры в системе смежных научно-образовательных знаний.
4. Образовательная роль физической культуры.
5. Физическая культура как фактор физического развития человека.
6. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
7. Физическая культура личности.
8. Эстетическое значение физической культуры.
9. Здоровье и физическая культура.
10. Соотношение спорта и физической культуры в современном обществе.
11. Современная государственная политика России в области физической культуры и спорта.
12. Государственные и организационные формы системы физической культуры.
13. Состояние программно-нормативных основ современной системы физической культуры в России.
14. Основные и вспомогательные средства и методы физического воспитания в книге А.А.Тер-Ованесяна «Педагогические основы физического воспитания».
15. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от других видов двигательных действий.
16. Техника двигательных действий. Проследить причины и динамику её совершенствования на примере избранных упражнений.
17. Основные характеристики техники двигательного действия (на примере избранных упражнений).
18. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений (на примере избранных упражнений).
19. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных упражнений).
20. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений (на примере избранных упражнений).
21. Характеристика методов строго регламентированного упражнения. Привести примеры их использования в избранном виде спорта.
22. Особенности игрового метода в физическом воспитании, его использование в избранном виде спорта.
23. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.

- 24.Методика использования словесных, идеомоторных, наглядных и других методов в практике занятий избранными физическими упражнениями.
- 25.Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования нагрузок и отдыха, его реализация в избранном виде спорта.
- 26.Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, его реализация в избранном виде спорта.
- 27.Принцип циклического построения занятий, его реализация в избранном виде спорта.
- 28.Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, его реализация в практике физкультурного движения.

Учебное издание

Леньшина Марина Витальевна

Вопросы и задания для самостоятельной работы по дисциплине

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Подписано в печать 22.07.2010. Формат 60 x 84 1/16. Усл. печ. л. 2,2. Тираж 100 экз. Заказ № 336.

Отпечатано в ООО ИПЦ «Научная книга». 394030, г. Воронеж, ул. Кольцовская, д. 23/1.
тел. (4732) 610-475, 610-485, 29-79-69 <http://www.n-kniga.ni>. E-mail: zakaz@n-kniga.ru