МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00B702B62B2039803F6B5D5BD273DA9854
Владелец: Шимановская Янина Васильевна
Действителен: с 02.07.2024 до 25.09.2025

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований	
Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега	изучить основы техники спортивной ходьбы и бега
Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков	изучить основы техники метаний и прыжков
Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	изучить организацию, проведение и правила соревнований по легкой атлетике
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА	
Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	*изучить методику* обучения технике легкоатлетических видов спорта
Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	*изучить методику обучения технике спортивной ходьбы и бега*
Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	*изучить методику обучения* технике легкоатлетических прыжков
Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний	*изучить методику* обучения технике легкоатлетических метаний
РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ	
Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов	изучить тренировочный процесс, как одну из основных составляющих подготовки спортсмена.
РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Тема 4.1. Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания	изучить основы легкой атлетики в системе дошкольного физического воспитания.
Тема 4.2. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания	изучить основы легкой атлетики в системе школьного физического воспитания
Тема 4.3. Система легкой атлетики в системе высшего образования	изучить основы легкой атлетики в системе высшего образования.
РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.	
Тема 5.1. Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях	сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на учебных занятиях по легкой атлетике

Тема 5.2. Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.	сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на соревнованиях по легкой атлетике
РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	
Тема 6.1. Легкая атлетики как результат оздоровления и укрепления организма.	сформировать у студентов знания об оздоровительных мероприятиях с помощью легкой атлетики.
Тема 6. 2. Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.	сформировать у студентов знания о методах оздоровления и укрепления организма с помощью легкой атлетики

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать

ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники спортивной ходьбы

Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков.

Вопросы для самоподготовки:

1.Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Основы техники метаний.
3. Основы техники прыжков.

1.

Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности проведения соревнований по кроссу.
2. Обязанности судьи-стартера.
3. Обязанности старшего судьи на финише.
4. Обязанности старшего судьи по метаниям.
5. Правила соревнований в метаниях.
6. Правила соревнований в метании мяча.
7. Правила соревнований в метании мяча и копья.
8. Правила соревнований в толкании ядра.
9. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
2. 10.Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
3. 11.Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
4. 12.Состав и обязанности бригады судей на финише.
5. 13.Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
6. 14.Состав и обязанности стартовой бригады.
7. 15.Требования к месту соревнований в толкании ядра.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА.

Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Анализ техники низкого старта.
4. Анализ техники бега на короткие дистанции.

Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

Вопросы для самоподготовки:

1. **Особенности спортивной ходьбы.**
2. **Подготовка «ходоков в России»**

Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники метания гранаты.
2. Анализ техники толкания ядра.

РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ.

Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Тема 4.1. *Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания*.

Вопросы для самоподготовки:

1. Формирование элементов легкой атлетики в младшей группе.
2. Формирование элементов легкой атлетики в средней группе.
3. Формирование элементов легкой атлетики в старшей группе.
4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе.
5. Сенситивные периоды (чувствительные) периоды развития физических способностей у детей различных групп дошкольного учреждения.

Тема 4.2. *Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.*

Вопросы для самоподготовки:

1. Формирование элементов легкой атлетики в классах начальной школы.
2. Формирование элементов легкой атлетики в классах средней школы.
3. Формирование элементов легкой атлетики в классах старшей школы.
4. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 1–4 класс.
5. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 5–9 класс.
6. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 10–11 класс.
7. Возраст детей наиболее предпочтителен для отбора в спортивные секции по легкой атлетике.

Тема 4.3. *Система легкой атлетики в системе высшего образования*

Вопросы для самоподготовки:

1. Легкая атлетика на 1 курсе. Особенности изучения и обучения.
2. Легкая атлетика на 2 курсе. Особенности изучения и обучения.
3. Легкая атлетика на 3 курсе. Особенности изучения и обучения.
4. Легкая атлетика на 4 курсе. Особенности изучения и обучения.
5. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений у студентов курсов в системе высшего образования.
6. Предпосылки дальнейшего изучения легкой атлетики студентами для спортивного совершенствования вида спорта.

РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.

Тема 5.1. *Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях.*

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивная экипировка на учебных занятиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на учебных занятиях со школьниками.
3. Спортивная экипировка на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4.Особенности инвентаря, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
5.Особенности инвентаря, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в спорте.

Тема 5.2. *Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.*

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивная экипировка на соревнованиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на соревнованиях со школьниками.
3. Спортивная экипировка на соревнованиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Отличие спортивной экипировки и инвентаря учебного занятия и соревнования по легкой атлетике.
5. Спортивный инвентарь и экипировка как дополнение к физическому и спортивному совершенствованию занимающихся легкой атлетики.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Тема 6.1. *Легкая атлетики как результат оздоровления и укрепления организма.*

Вопросы для самоподготовки:

1. Бег как фактор оздоровления и укрепления организма.
2. Прыжки как фактор оздоровления и укрепления организма.
3. Метания как фактор оздоровления и укрепления организма.
4. Оздоровительная ходьба как фактор оздоровления и укрепления организма.
5.Влияние легкоатлетических видов упражнений на организм человека.

Тема 6. 2. *Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.*

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика дозированного бега у занимающихся.
2. Методика и организация оздоровительного бега на улице (в парках, в местах городского озеленения и т. д.).
3. Методика метательных упражнений у занимающихся.
4. Методика прыжковых упражнений у занимающихся.
5. Методика сочетания различных легкоатлетических упражнений у занимающихся.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований

Легкая атлетика как основа физического воспитания

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического. многоборья — десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин.

	Наименование этапов		
Цель этапа	**I. Начальное разучивание**	**II. Углубленное разучивание**	**III. Закрепление и совершенствование**
	Сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.	Сформировать умение выполнять двигательное действие в обьеме намеченных технических требований	Закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения
Задачи, решаемые на этапах	1. Создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им	1. Углубить понимание закономерностей техники изучаемого действия и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок	1. Закрепить в необходимой мере технику двигательного действия
	2. Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому	2. Последовательно разучить общие детали и усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники действия	2. Совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями
	3. Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок	3. Добиться слитного выполнения действия в полном объеме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия	3. Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях
	4. Добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом		4. Совершенствовать индивидуальные детали техники двигательного действия
			5. Совершенствовать выполнение действия при повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть до максимальных

Правильная техника

Шаги в спортивной ходьбе постоянно чередуются с плотным соприкосновением стопы с поверхностью. Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Движение вперед сопровождается прямой поднятой ногой – согнутое положение запрещено.
2. Непрекращающееся постоянное соприкосновение с землей – когда передняя нога идет вперед, то задняя должна быть на опоре и наоборот.

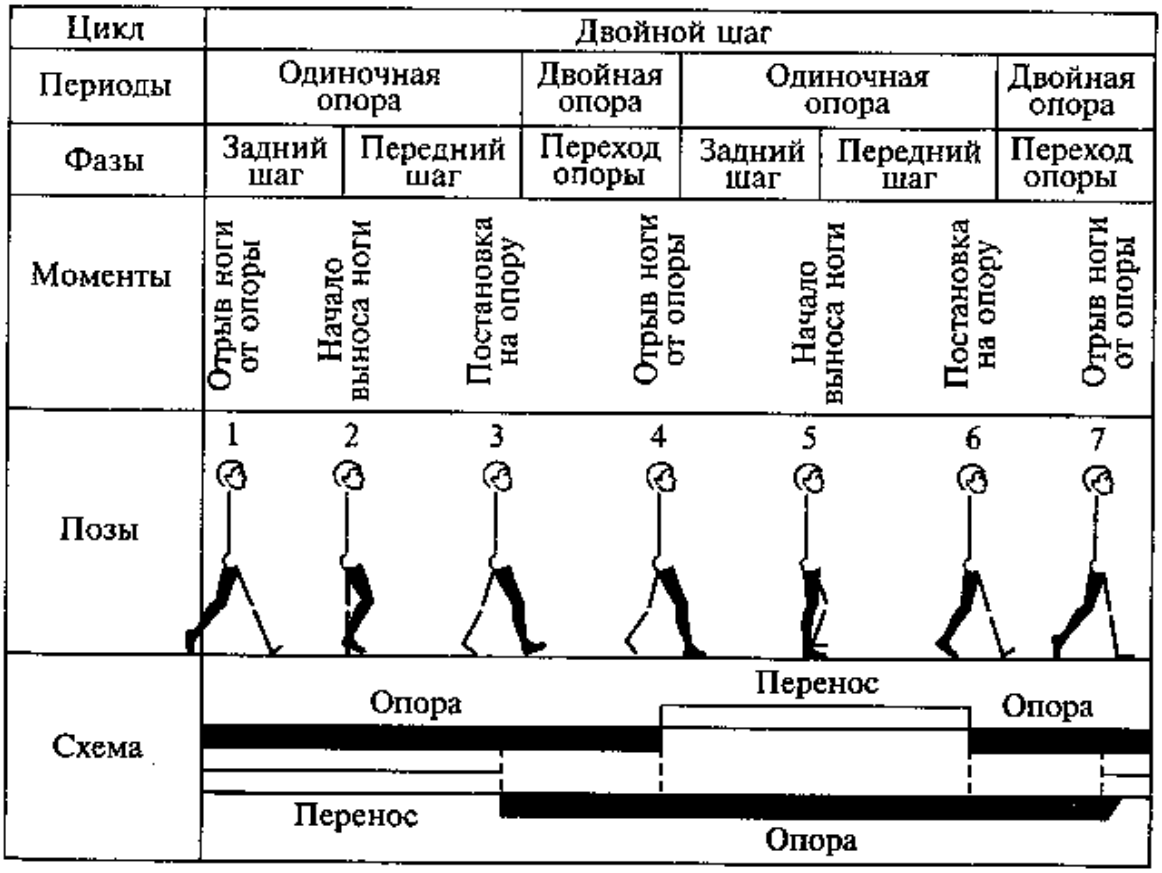


Рис. Периоды, фазы, моменты в спортивной ходьбе

Техника бега

Виды легкоатлетического бега делятся на гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс) и имеют общие основы, хотя в каждом виде есть свои нюансы.

Бег, как и ходьба, относится к циклическим движениям, где цикл движения включает двойной шаг. Вместо периода двойной опоры в ходьбе, в беге имеется период полета.

В беге можно выделить:

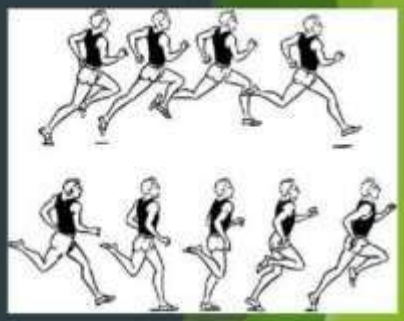
период одиночной опоры;

период полета;

период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры.

Быстрота, амплитуда движений, проявление больших мышечных усилий в беге, чем в ходьбе, — эти факторы зависят от скорости бега (чем выше скорость, тем выше значения перечисленных факторов).

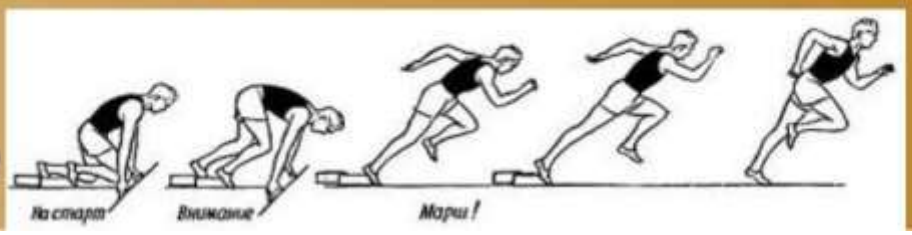
Период переноса маховой ноги (левой) и период опоры толчковой ноги (правой) совпадают по времени, затем наступает период полета, далее период переноса маховой ноги (правой) и период опоры толчковой ноги (левой), затем опять период полета.



Бег на короткие дистанции (спринт)

Бег на короткие дистанции включает бег на дистанции от 30 до 400 м. Спринт условно делится на четыре фазы:

1. **Старт** в беге на короткие дистанции применяется низкий , который позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость.
2. **Стартовый разбег** - участок дистанции, на котором происходит увеличение скорости от нуля до 90-95% от максимальной.
3. **Бег по дистанции** должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед.
4. **Финиширование** – прохождение заключительного отрезка дистанции. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя шаг, перейти на ходьбу.



Что такое «низкий старт»?

Это особое положение тела спортсмена при начале забега, когда бегун опускается на покрытие и опирается о него руками. С низкого старта принято начинать спринтерские дистанции.

• Спринт: 60, 100, 200 и 400 м

•Барьерные дисциплины: 60 м с/б, 100 м с/б, 110 м с/б, 400 м с/б

•Эстафетный бег: 4х100 м и 4х400 м, где участник первого этапа начинает гонку с низкого старта.

Для чего нужен низкий старт

Такая техника позволяет мощно оттолкнуться от дорожки и сделать стартовый разгон наиболее эффективным, что очень важно в спринтерских дисциплинах, где на счету каждая сотая доля секунды.

По сравнению с высоким стартом, где корпус бегуна располагается практически вертикально и нужно потратить дополнительное время, чтобы перенести его вперёд, низкий старт даёт возможность расположить центр тяжести тела далеко за точку опоры – стартовую линию.

Виды низкого старта

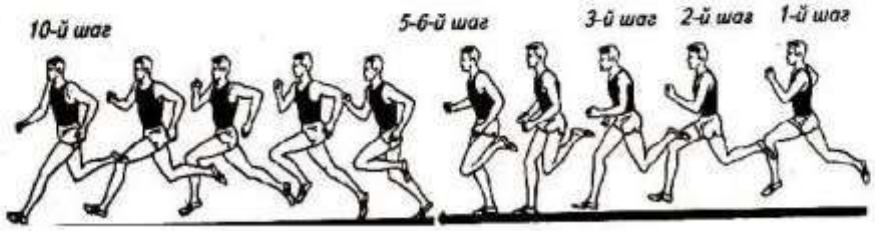
•Обычный
Первая колодка располагается на расстоянии примерно 1,5-2 стопы от линии старта. Вторая устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы от первой.
•Растянутый
При этом типе старта расстояние между передней колодкой и стартовой линией увеличено и составляет около 3 стоп.
Отрезок между первой и второй колодкой остаётся прежним.
•Сближенный
В этом случае от линии старта следует отмерить 1,5 стопы, а между колодками 1 стопу.
•Узкий
Здесь расстояние между колодками сокращается до половины стопы, а до первой колодки остаётся таким же, как и в обычном старте – 1,5-2 стопы.
Применяют эти виды в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, силы ног и его реакции на сигнал.

Техника низкого старта

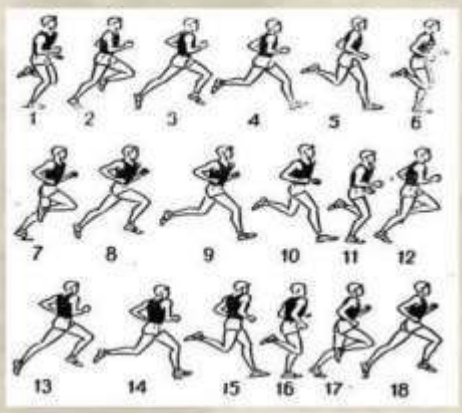
На старт
По команде «на старт» спортсмен упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях. При этом одна нога ставится чуть впереди, другая – сзади, и именно она упирается коленом в дорожку. Голова опущена, взгляд направлен вниз.
Внимание
По команде «внимание» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу.
Марш!
По команде «марш» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу.

Техника бега на средние дистанции

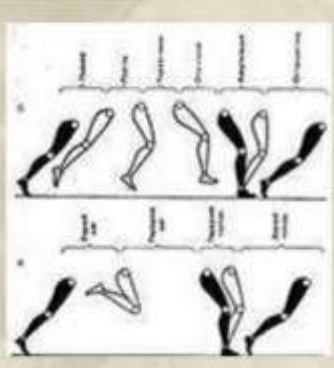
Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. Если этот темп будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.



Техника бега на длинные дистанции:

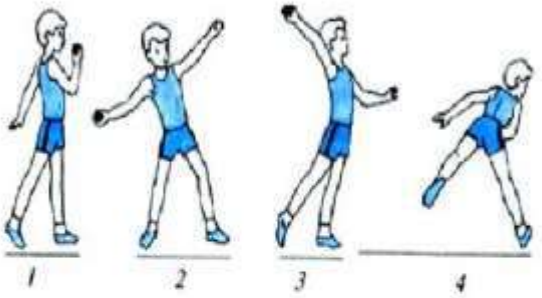


Основным в таком беге является правильная работа ног.



Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекатыванием на всю стопу.

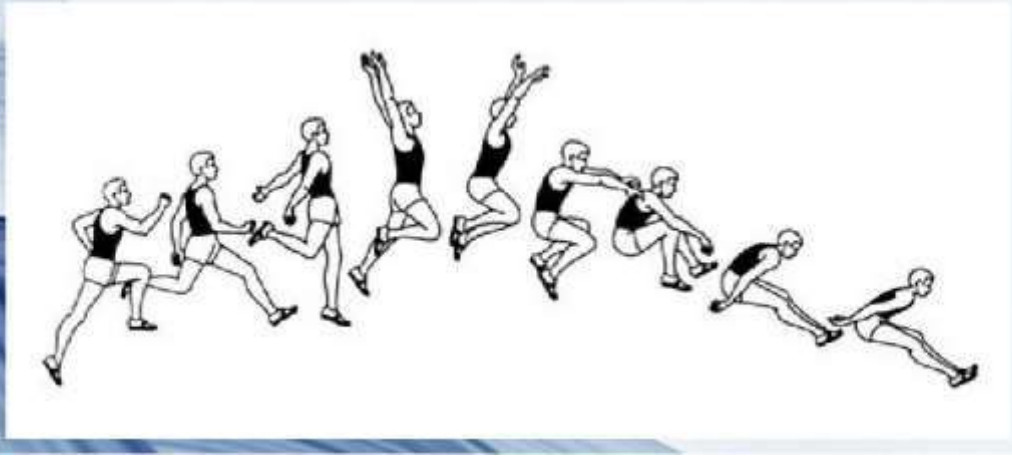
Техника метания малого мяча



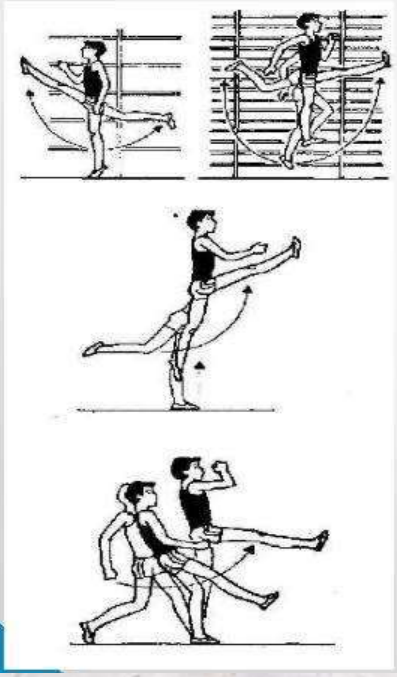
Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица.
Отвести выпрямленную руку назад, на уровень плеча, вес тела на правой ноге Согнутой в колене (положение замах).
Бросок начинается с вращательно- разгибательного движения правой ноги, продолжается продвижением туловища вперед вверх, заканчивается хлестким предплечья и кисти

Техника прыжка:

- оттолкнувшись, надо принять положение «в шаге», при этом корпус направлен вперед, а толчковая нога находится сзади и не сгибается;
- согнутая маховая нога выносится вперед бедром, руки сгибаются и устремляются вверх;
- маховая конечность опускается вниз и одновременно с толчковой отводится назад, а корпус прогибается в пояснице;
- колени сгибаются и подтягиваются к груди спортсмена, а затем ноги резко выравниваются, руки отводятся за спину;
При опускании на песок ноги сгибаются, а руки разводятся в стороны.



Упражнения для овладения техники прыжка



- *Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки*
- *Сочетание маха с отталкиванием*
- *Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»*

Прыжки в длину с места

Классические прыжки в длину с места представляют собой самостоятельный вид соревнований во время сдачи нормативов на школьных уроках физической культуры, часто являются элементом программы легкоатлетического многоборья либо выполняются в виде отдельного упражнения для гармоничного развития атлета. Следует помнить, что навыки прыжков в длину с места не должны ограничиваться исключительно прикладными познаниями.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Подготовка к прыжку (отталкиванию)

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнимитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Отталкивание

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Полет и приземление

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1.При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.

2.Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат.

3.Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Здесь необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.

Основные ошибки при выполнении прыжков в длину с места

•руки и ноги двигаются не согласовано;

•ноги опускаются слишком рано;

•коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;

•малая амплитуда движения рук;

•в момент контакта с землей прыгун падает.

Правила легкой атлетики

- Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.
- Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:
  - квалификация;
  - ¼ финала;
  - ½ финала;
  - финал.
- Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы). В программу соревнований на стадионе могут входить все виды легкой атлетики; на шоссе обычно проводятся соревнования на длинные, сверхдлинные и ультрадлинные дистанции, это: ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования или бег по пересеченной местности. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам легкой атлетики, проведение которых возможно только в условиях помещения.

По характеру соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные.

Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

Командные соревнования определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют занимаемые места всеми остальными командами.

Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство.

По значению соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты.

Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся ежегодно или через год.

Первенства проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест.

Чемпионаты определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год. Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований.

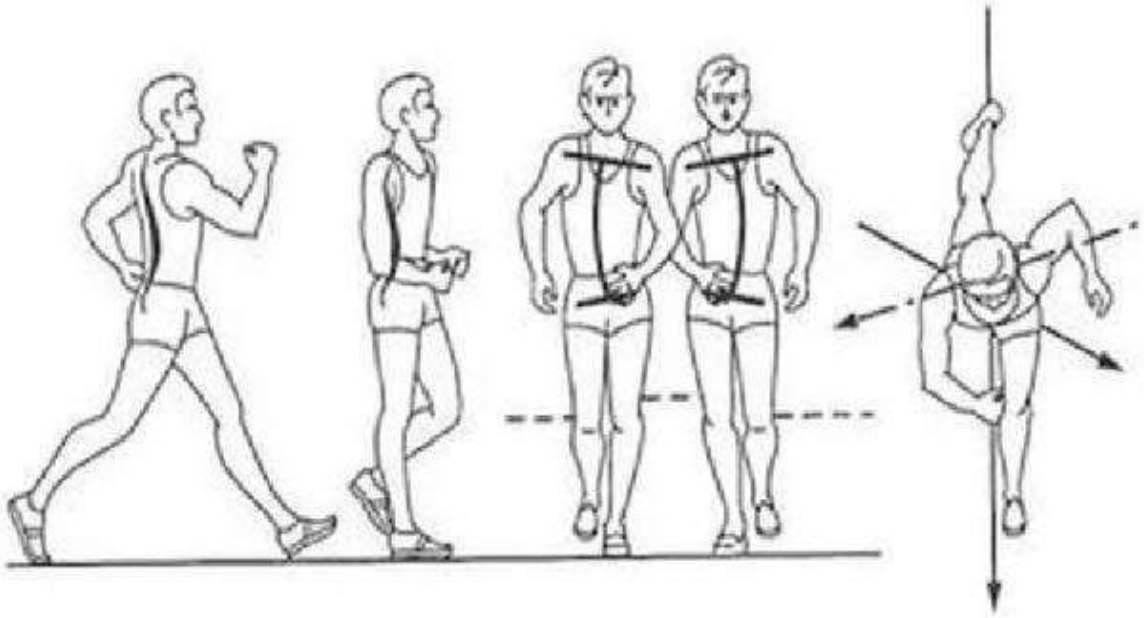
Выписка из Правил проведения соревнований по легкой атлетике.

- Бег на 100 м с высокого старта проводится по прямой дорожке. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке.
- Участник, допустивший два фальстарта, снимается с этого вида программы, продолжая выступать в других видах соревнований.
- Бег на 3000 м проводится по дорожке стадиона. Количество участников в одном забеге 10-20 человек.
- Метание гранаты весом 700 граммов выполняется в секторе для метания с шириной коридора 15 метров. Разрешено выполнять 3 зачетных броска. Способ метания – "из-за спины через плечо". На выполнение каждой попытки после команды "Можно!" участник должен затратить не более 1 минуты.
- Участники обязаны пользоваться спортивным инвентарем, предоставленным судейской коллегией. Участникам запрещено забинтовывать два или несколько пальцев вместе, бинтовать ладони, кроме как по показанию врача.

Методика обучения технике эстафетного бега
Эстафетный бег является командным видом легкой атлетики и имеет много разновидностей. Успех в эстафете зависит от многих причин, но одна из главных — умение передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи.

Тренировка спринтеров
Главным при тренировке бегунов на короткие дистанции является развитие скоростных качеств. В спринте основную нагрузку получают мышцы голени, но в зависимости от этапа дистанции в ее преодолении участвуют все группы мышц ног. Важно сконцентрироваться на силовой подготовке ног, чему способствуют кроссы по пересеченной местности, бег по различному рельефу с частыми подъемами в гору.
1
2
3

Техника спортивной ходьбы



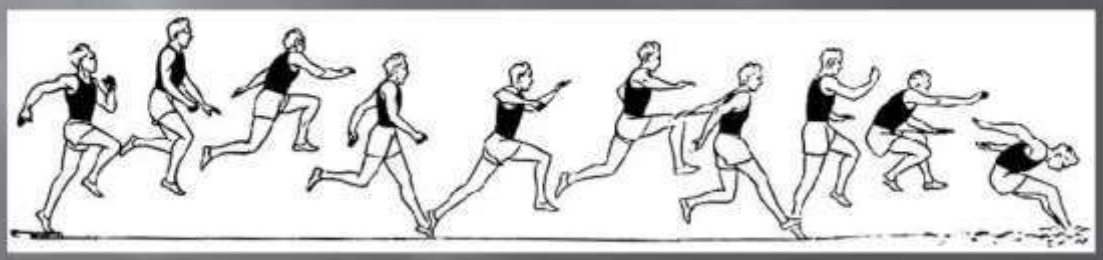
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

5.Обучение технике финиширования

- Объяснение значения и показ техники финиширования.
- Наклон туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе при медленном и быстром беге.
- Наклон туловища вперед на ленточку в ходьбе, при медленном и быстром беге.
- Финиширование на максимальной скорости любым способом.

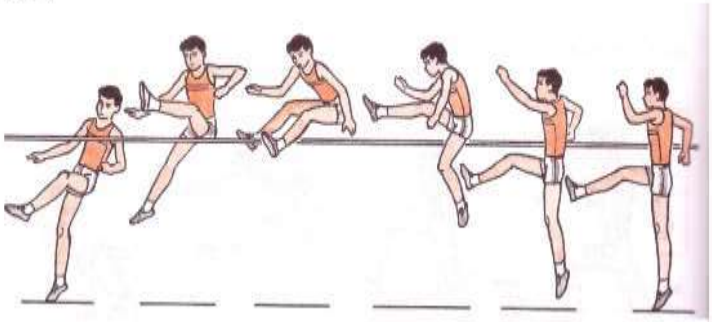
Техника и правила

- Технически, тройной прыжок состоит из трёх элементов:
- «скачок»
- «шаг»
- «прыжок»



В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ» ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ФАЗЫ:

- РАЗБЕГ
- ОТТАЛКИВАНИЕ
- ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ
- ПРИЗЕМЛЕНИЕ



Разновидности метаний

- Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.
- Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.
- Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.
- Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.

Техника метания молота:

- держание молота;
- - исходное положение и предварительное вращение молота;
- - повороты метателя с молотом (вращательно-поступательные);
- - финальное усилие;
- - торможение.

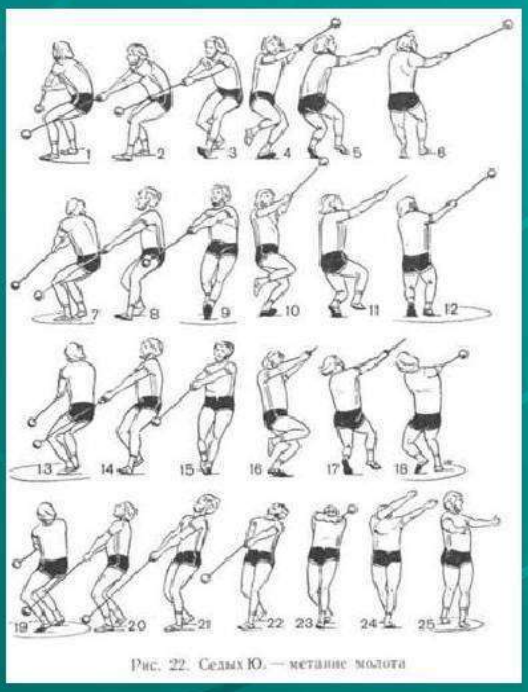
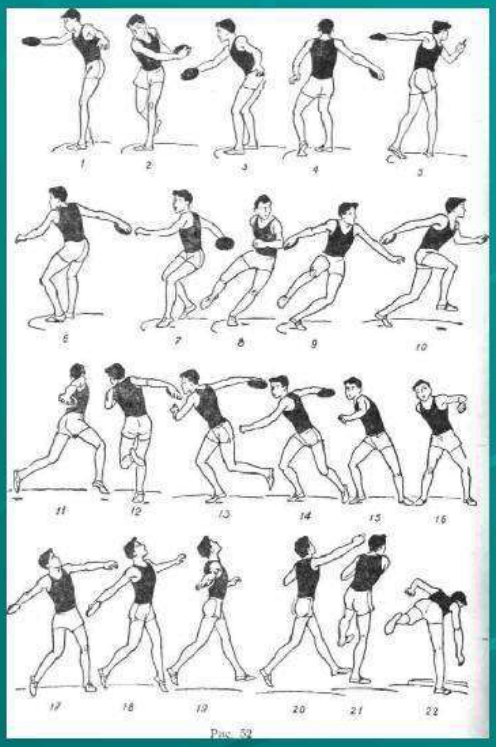


Рис. 22. Седых Ю. — метание молота

Техника метания диска

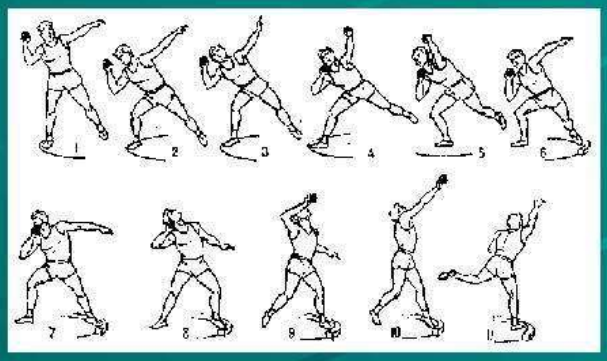
- - держание снаряда;
- - исходное положение и подготовка к повороту;
- - поворот;
- - финальное усилие;
- - торможение.



Техника метания ядра

Техника О'Брайна

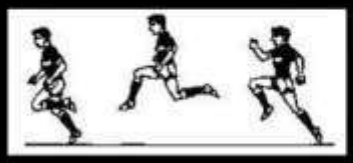
- *исходное положение;*
- *подготовка к скачку (скольжению);*
- *скачок (скольжение);*
- *исходное положение для финального усилия;*
- *толчок;*
- *смена ног.*



РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

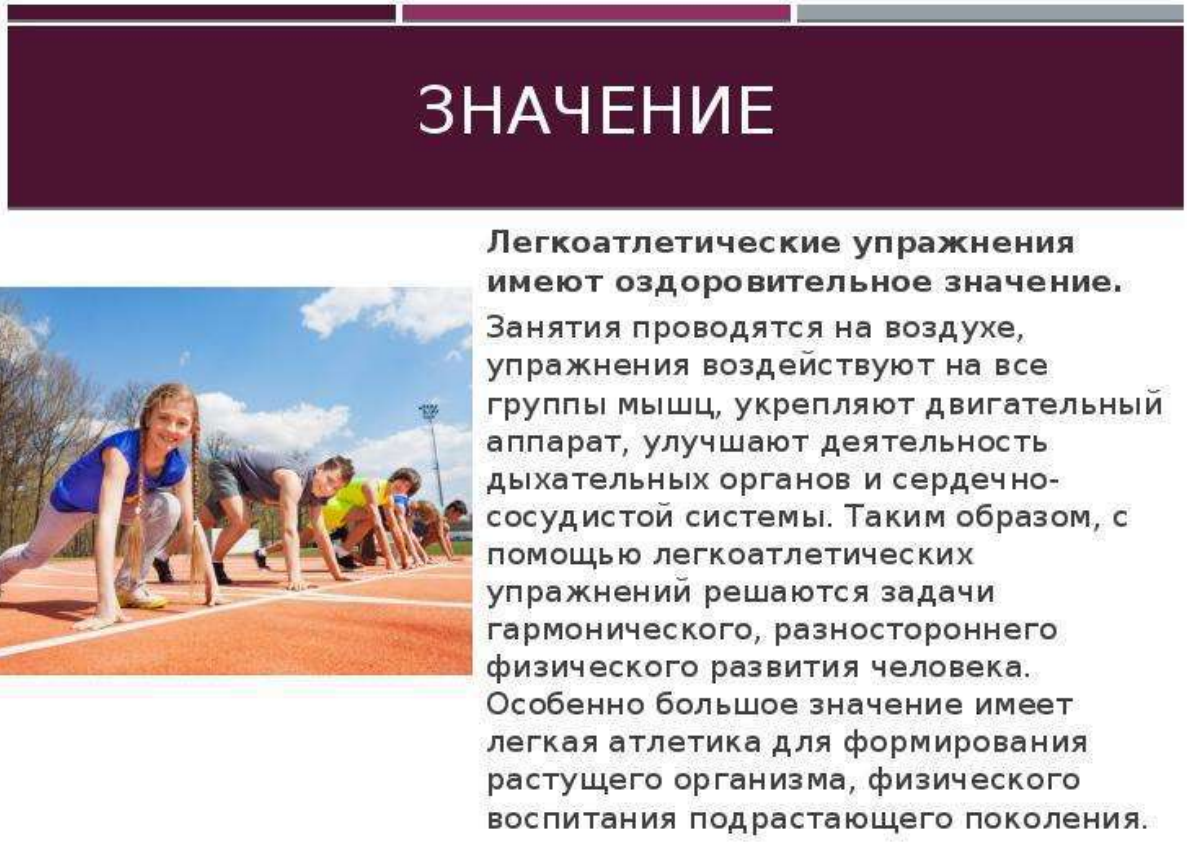
Ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.



- Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

- Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением.
- Утомление — результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.
- Специальная физическая подготовка бегуна на средние дистанции — это совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на повышение достижений в избранном виде.

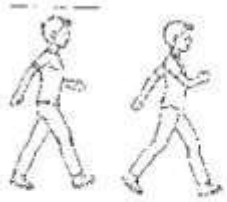
РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



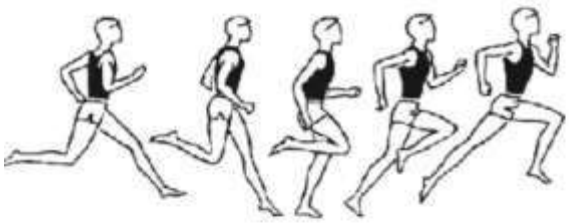
Значение легкой атлетики для детей дошкольного возраста

- Укрепление здоровья
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников
- Развитие творческих и созидательных способностей

Ходьба и бег



Во время ходьбы туловище прямое или слегка наклонено вперёд, руки немного согнуты в локтях, они свободно делают движения вперёд и назад в такт движения ног.



Во время бега туловище не много наклонено вперёд ,руки согнуты в локтях, делают энергичные движения попеременно вперёд назад.

Бег отличается от ходьбы не только скоростью, но и тем, что бегун после отталкивания ногой некоторое время как бы летит (находится без опоры).

Значение легкой атлетики для школьников.

В наши дни проблема развития детей в физическом плане весьма актуальна. Связано это с резким снижением двигательной активности ребят из-за общих побочных эффектов урбанизации, да и информационные технологии в виде компьютеров и сети интернет сделали свое дело. И в этой ситуации только стимулирующие мероприятия могут помочь. Среди них очень эффективным видится занятия по кроссовой подготовке в школах.

Суть в том, что именно спортивный дух, принцип соревнований, стремление к победе – все это может стать лучшим стимулом к ведению здорового и активного образа жизни

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П.Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.
2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса.

Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.

2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

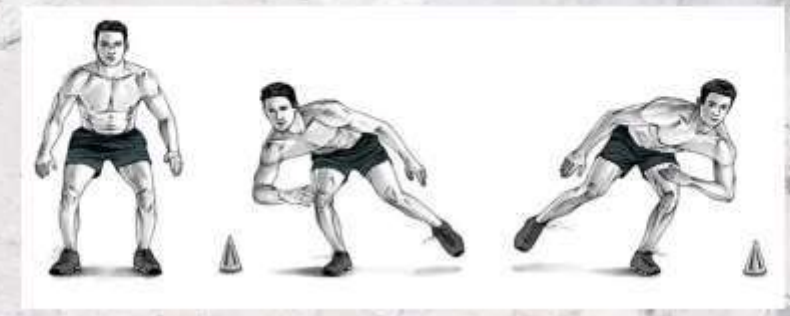
Значение и задачи физического воспитания студентов

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Что такое челночный бег?

Челночный бег – это бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками. Проще говоря, бег вперед-назад. Бегун стартует к обозначенной точке, оббегает её либо касается линии и возвращается к старту по тому же маршруту, повторяя комбинацию до 10 раз. Всё очень просто, но в то же самое время совсем нелегко для вашего тела.

Виды и дистанции челночного бега



Виды челночного бега могут быть совершенно разными как по технике исполнения, расстоянию между пробегаемыми точками, так и по количеству повторов. В целом самыми популярными будут три вида:
3х10 – эта дистанция для учеников начальной школы и она же вошла как норматив в комплекс ГТО. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 метров туда-обратно.
4х9 – такой вид челночного бега используется на уроках физкультуры в средней школе.
10х10 – это расстояние и количество повторов используется как проверка физической подготовки в силовых структурах. Вот где настоящее испытание ловкости и координации!

Техника выполнения челночного бега

Техника выполнения будет зависеть от дистанции: на короткой вы должны задействовать весь свой потенциал скорости, а на длинной (10х10 или же забеги с отрезками в 100 метров) первую половину выполняйте на средней интенсивности, ускоряясь к финальным отрезкам.

Техника выполнения челночного бега

•Старт
Занимая стартовое положение (высокий старт), поставьте опорную ногу вперед и переместите на нее центр тяжести тела. Корпус наклоните вперед, но не сгибайте спину. Сосредоточьте мощность в квадрицепсах для взрывного старта.
•Движение по дистанции
По команде «Марш!» вы должны добежать конца отрезка, коснуться линии или любого другого предмета и вернуться к линии старта. Чтобы поддерживать максимальную скорость на столь коротких отрезках, приземляйтесь на носок, а не на всю стопу.

•Разворот на 180 градусов
Вся изюминка челночного бега именно в развороте, который заставляет атлета сначала сбавлять скорость, а затем вновь набирать. Для правильного выполнения разворота вам нужно применить стопорящий шаг при приближении к нему, чтобы сбросить набранную скорость. Разворачивайтесь так: поверните стопу передней ноги под прямым углом в направлении поворота, корпус разверните боком и оттолкнитесь выставленной вперед ногой.
•Дыхание
Рекомендуется дышать по схеме 2х2, которая означает два шага на вдохе и два шага на выдохе.

Ошибки

Основные ошибки, если вы сдаете норматив ГТО:
1. фальстарт;
2. непересечение линии во время разворота;
3. создание помех для других тестируемых.

За эти ошибки вам не засчитают результат.

А помешать хорошему итоговому времени могут следующие ошибки:
Вы неправильно распределили нагрузку. На короткой дистанции 3х10 метров вы с самого начала должны работать на максимум, а вот при преодолении 10 отрезков постарайтесь не выдохнуться уже на первой половине.
Медленное торможение перед разворотом. Стопорящий шаг не означает постепенный сброс скорости, стопорящим шагом вы готовите свою ведущую ногу к резкому развороту. Другими словами, вы будто останавливаетесь на развороте, но благодаря сохранению инерции ваша скорость не падает.
Привыкнув к разворотам, спортсмены часто допускают досадную ошибку, тормозя перед финишем. Запомните, когда вы прошли последний разворот и побежали на последний отрезок, вы должны преодолеть его с максимальной скоростью, пересекая черту.

РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.

Открытый стадион

В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным стадионом и полем. Стандартно включает в себя овальную 400-метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку, и препятствие с водой вынесено на специальный вираж. Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.

Закрытый стадион (манеж)

Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещений – это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования ИААФ проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие). Беговая дорожка – спортивное сооружение, предназначенное для проведения соревнований и тренировок по бегу и спортивной ходьбе в лёгкой атлетике. Легкоатлетическая беговая дорожка оборудуется обычно на стадионах, на горизонтальном ровном месте. Края беговой дорожки снабжаются закруглёнными сверху бортиками, выступающими на высоту до 3 см. Покрытие дорожки должно обладать достаточной несущей способностью и высокими амортизационными свойствами, обеспечивать эффективное сцепление с обувью бегунов, иметь ровную износоустойчивую поверхность, сохранять свои свойства после сильного увлажнения. Длина круговой беговой дорожки – 400 м, а ее ширина – 7,32 м. Уклон поверхности беговой дорожки, как в направлении бега, так и в поперечном направлении не должен превышать 1:100. Круговая дорожка подразделяется на отдельные дорожки, ширина которых не менее 1,22 м. Эти отдельные дорожки обозначаются по всей длине пограничными линиями шириной 5 см, причем ширина линии справа по движению бегуна входит в ширину его дорожки. Во время международных соревнований круговая дорожка должна иметь не менее шести отдельных дорожек. Нумерация отдельных дорожек всегда проводится от внутренней к внешней дорожке. Старт и финиш размечаются линией шириной 5 см, нанесенной поперек дорожки. В тех случаях, когда бег проводится по общей дорожке, линия старта размечается таким образом, чтобы от любой точки стартовой линии до финиша всем бегунам предстояло пробежать одинаковое расстояние. Длина дистанции бега измеряется от внешнего края стартовой линии (наиболее удаленной от финиша) до внутреннего края линии финиша (ближайшей к линии старта). Кроме того, линия финиша обозначена двумя финишными стойками белого цвета. К сектору для прыжков в длину относятся: дорожка для разбега, брусок для отталкивания и яма для приземления. Дорожка для разбега должна иметь длину не менее 40 м и ширину 1,22 м с уклоном не более 1:1000 в направлении разбега и не менее 1:100 в поперечном направлении.

Минимальное расстояние от бруска до ближнего края ямы 1 м. Минимальная ширина ямы для приземления – 2,75 м. Расстояние от бруска до дальнего края ямы не менее 10 м. Размеры места для соревнований по тройному прыжку те же, что и для прыжка в длину. Та же дорожка для разбега, брусок для отталкивания, яма для приземления. Однако расстояние между бруском для отталкивания и дальним концом ямы должно быть не менее 13 м.

Яму для прыжков в высоту обычно легко можно перемещать. Круг для метаний должен быть выполнен из металла или другого пригодного материала. Верхний край круга должен быть расположен вровень с землей. В толкании ядра разрешается использование переносного круга, при условии, что соблюдаются все остальные требования. Внутренний диаметр круга составляет 2,135 м (±5 мм) в толкании ядра и метании молота и 2,50 м (± 5 мм) в метании диска. Кольцо круга должно быть не менее 6 мм толщиной и окрашено в белый цвет. Белая линия шириной 5 см должна быть прочерчена от внешнего края металлического обода, по крайней мере, на 75 см с каждой стороны круга. Она может быть окрашена или сделана из дерева или другого пригодного материала. Нижний край белой линии проходит через центр круга перпендикулярно осевой линии сектора приземления. Минимальная длина дорожки для разбега – 30 м, максимальная – 36,5 м. Если позволяют условия, минимальная длина должна быть 33,5 м. Дорожка должна быть отмечена двумя параллельными белыми линиями шириной 5 см, которые находятся на расстоянии 4 м друг от друга.

Метания. Копье состоит из трех частей: древка, металлического наконечника и обмотки. Древко должно быть изготовлено целиком из металла или другого однородного материала и прикреплено к металлическому наконечнику, заканчивающимся острым концом. Поверхность древка копья не должна иметь ямок, желобков, выступов, дырочек, шероховатостей, должна быть цельной и гладкой по всей длине. Обмотка, накрывающая центр тяжести копья, не должна превышать диаметр древка более чем на 8 мм. Она не должна иметь никаких узлов, петель, выемок, а также не быть скользкой. Обмотка должна иметь одинаковую толщину.

Ядро – шар, который имеет гладкую поверхность. Оно должно быть из массивного железа, латуни или другого материала, но не легче латуни или представлять собой оболочку из соответствующего материала, наполненную латунью. Международными правилами установлены следующие вес и диаметр ядра: для мужчин – 7,257 кг и 110-130 мм, для женщин – 4 кг и 95-110 мм. Размеры и вес ядра для подростков и юношества различны в различных странах.

Диск. Корпус диска должен быть цельным или полым и сделан из дерева или другого пригодного материала с металлическим ободом по краю. В поперечном сечении край обода должен быть закруглен с радиусом приблизительно 6 мм. Точно в середине корпуса заподлицо с его сторонами укрепляются параллельно друг к другу круглые шайбы. В качестве альтернативы диск может быть без металлических шайб, при условии, что эта зона плоская, а параметры и общий вес снаряда соответствуют указанным требованиям. Обе стороны диска должны быть одинаковыми, без выступов, выемок или острых углов. Стороны сужаются по прямой линии до начала закругления обода на расстоянии 25 мм – 28.5 мм от центра диска. Схема диска может быть представлена следующим образом. От начала сужения кольца толщина диска постепенно увеличивается до максимальной величины D. Эта максимальная величина достигается на расстоянии 25 мм – 28.5 мм от центральной оси диска Y. От этой точки до оси диска Y толщина диска постоянна. Верхняя и нижняя стороны диска должны быть идентичны, диск также должен быть симметричен относительно оси вращения вокруг Y. Диск, включая поверхность обода, должен быть гладким и однородным по всей поверхности.

Экипировка в легкой атлетике. Одежда спортсменов летом: майка, трусы, легкий тренировочный костюм. При значительной солнечной инсоляции – светлый головной убор. В ветреную и дождливую погоду необходим тренировочный костюм из ветрозащитной и непромокаемой ткани. В холодную погоду следует надевать теплый тренировочный костюм с зауженными внизу брюками, шерстяной свитер, теплые штаны, теплую шапочку и перчатки. При подборе обуви учитывают время года, погоду, вид упражнений и поверхность почвы. Для занятий в помещении и на открытом воздухе в теплое время используют легкоатлетические шиповки или кроссовки. Для бега и прыжков применяют шиповки. Ходоки и бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции тренируются в легкоатлетических кроссовках с эластичной подошвой. У толкателей ядра и метателей молота обувь должна иметь толстую эластичную подошву. У копьеметателей – пяточные и подошвенные шипы, а также рекомендуется, чтобы кроссовки закрывали голеностопный сустав. В холодное время года при занятиях на открытом воздухе необходимо надевать кроссовки, подшитые войлоком или с теплыми носками. Первым и самым главным качеством беговых кроссовок является их способность амортизировать. Это качество необходимо для снижения ударных нагрузок, а также помогает отталкиванию, что может добавить скорость. Амортизаторы обычно располагают под пяткой и под носком. Под пяткой, чтобы снизить нагрузки; под носком, чтобы снизить давление на стопу при переносе веса тела с пятки на носок. Кроссовки должны быть удобными, лёгкими и фиксировать стопу. Для этого они должны быть обязательно на шнурках. В беговых кроссовках обязательно должна быть зафиксирована пятка. В беговых кроссовках есть небольшой бугорок на стельке. Являясь супинатором, он помогает правильно распределить вес тела, что, в свою очередь, снижает нагрузку на позвоночный столб. Подбор шиповок для прыгунов. Прыжок в высоту и тройной прыжок имеет момент «натыкания» и потому оба вида шиповок в обязательном порядке должны иметь ребристую подошву. Но поскольку при выполнении тройного прыжка на стопу оказываются нагрузки на порядок выше, то и подошва должна быть толще во избежание получения травм легкоатлетом. Помимо того, подошва легкоатлетической прыжковой обуви должна быть эластичной, стойкой при ударах и прочной. Для таких шиповок характерна усиленная, литая пятка и жесткий протектор, и только имея минимальный вес, подошва может гарантировать оптимальную передачу движения. Также, в шиповках, предназначенных для

тройных прыжков, не приветствуется наличие амортизация подошвы, это необходимо для выполнения эффективного начального отталкивания. Для прыжков в высоту на шиповках в области пятки на подошве имеются шипы. Верх шиповок должен иметь износостойкое покрытие для продления срока службы обуви, возможно наличие ремней на липучках для повышения жесткости заготовки. Лучший материал для промежуточной подошвы – этилен винилацетат (ЭВА), лучше, с увеличением толщины в пяточной части. Задник обуви должен быть достаточно жестким, а крепление между заготовкой и подошвой должно быть выполнено исключительно клеевым способом. Подбор шиповок для бегунов. Шиповки подразделяются на спортивную обувь для бега на средние или длинные дистанции, также существуют шиповки для спринта. При приобретении шиповок для бега требуется обращать особенное внимание на качество шипов, они непременно должны быть достаточно крепкими. Для качественной спортивной шипованной обуви шипы изготавливаются из специально закаленной стали, причем они должны очень плотно крепиться к подошве шиповок. Другим важным фактором грамотного подбора качественных шиповок для занятий бегом является непременная легкость данной спортивной обуви. Даже незначительный излишний вес шиповок в процессе бега приносит лишние килограммы, которые мешают установлению необходимых показателей при тренировочных занятиях или важных спортивных выступлениях. При занятии бегом на средние и длинные дистанции следует обратить внимание на амортизацию пяточной части обуви для поглощения удара. При выборе шиповок для спринтера нужно обратить внимание на супинатор. Шиповки должны в этом случае плотно облегать стопу, шиповки при этом не должны гнуться, как в беге на средние и длинные дистанции. Высота подошвы в области пятки меньше, чем у шиповок для длинных дистанций.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств

- Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.
- Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.
- Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.
- Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1. Во время и после бега активизируется процесс кроветворения – образуется «молодая», здоровая кровь.

2. Активизируется дыхание, стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение количества свободных электронов повышает работоспособность (физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы человека.

3. Во время бега активизируется выработка организмом углекислоты, что очень благотворно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках. В частности в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в организме.

4. Во время бега средней продолжительности (30–60 минут) в организме активизируется распад клеток, что, в свою очередь, после беговой тренировки стимулирует синтез новых молодых и здоровых клеток. В первую очередь разрушаются старые больные клетки, а на их место синтезируются новые. С помощью бега происходит омоложение и обновление всего организма.

ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Прежде всего, она стимулирует работу сердечной мышцы (миокарда). Медиками доказано, что если человек ежедневно ходит пешком, хотя бы в течение часа, риск такого рода заболевания снижается на 70 %. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. К тому же при ней в организме не накапливается молочная кислота.
- Занятия ходьбой можно подразделить на два вида: быстрый и спокойный. Спокойная больше подходит пожилым людям, она просто поддержит организм в хорошей форме. Быстрая ходьба даст нагрузку на мышцы, разовьет костную ткань. Комбинируя два вида ходьбы, можно регулировать нагрузку по желанию и самочувствию.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

− внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

− ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

− внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует специальных помещений (площадок) и помещений для самостоятельной работы:

- *мячи для метаний, спортивная легкоатлетическая разметка, флажки, конусы, легкоатлетические колодки, барьеры, копья, гранаты*.

Оборудование стадиона: *беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма*.

− Спортивные объекты:

Наименование объекта	**Адрес**	**Площадь объекта**	**Количество занимающихся**
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м²	45-60
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30, стр 8	85,2 м²	30-50
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м²	100
Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км²	50

–

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой

лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.

2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;

- тема презентации;

- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;

- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;

- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.

2. Правильность оформления титульного слайда.

3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.

4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.

5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Легкая атлетика**.

2. Тема 4.1. **Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.**

3. Цели занятия: изучить основы легкой атлетики в системе дошкольного физического воспитания

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	1.Формирование элементов легкой атлетики в младшей группе. 2. Формирование элементов легкой атлетики в средней группе.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема 4.1. **Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.**

1. Тема лекционного занятия.

Все программы по физическому воспитанию дошкольников условно можно разделить на *комплексные и специализированные*. *Комплексные* программы направлены на формирование у ребенка универсальных способностей. *Специализированные* включают одно или несколько направлений развития ребенка, при этом выделяются программы физкультурно-оздоровительного направления, валеологического направления и узкоспециализированные.

Комплексные программы. Новые программы, реализующие принцип сотрудничества, предусматривают внедрение в практику ДОУ личностно-ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми. Несмотря на то, что программы отличаются друг от друга по своей структуре и содержанию, общим для них является то, что содержание раздела «Физическое воспитание» базируется на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой.

В программе предусматривается охрана и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

Программа составлена по возрастным группам и охватывает ранний возраст (от рождения до 2 лет), младший дошкольный возраст (от 2 до 4 лет), средний возраст (до 5 лет), старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет).

Для каждой возрастной группы четко обозначены задачи физического воспитания. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены:

– на формирование правильной осанки;
– своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
– формирование изгибов позвоночника;
– развитие сводов стопы;
– укрепление связочно-суставного аппарата;
– развитие гармоничного телосложения;
– регулирование роста и массы костей;
– развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечивать тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств, чему в немалой степени способствуют легкоатлетические упражнения.

Кроме оздоровительных задач, физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи. Они предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательной сферы ребенка. В процессе физического воспитания ребенок:
– приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
– осознает свои двигательные действия;
– усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
– узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
– познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе – деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года. У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение. Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка. В процессе физического воспитания осуществляются и воспитательные задачи по развитию двигательных способностей (функции равновесия, координации движений), а также задачи по воспитанию черт характера, волевых и эмоциональных проявлений. Осуществляется:
– воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.);
– содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Воспитывается:
– потребность в ежедневных физических упражнениях;
– умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
– грация, пластичность, выразительность движений;
– самостоятельность, творчество, инициативность;
– самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

В анализируемой программе содержится раздел «Обучение на занятиях», который включает в себя подраздел «Физическая культура». В нем подробно представлен перечень основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, подвижных игр. В программе предусмотрено последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений и знаний о правилах подвижных игр. В конце раздела «Физическая культура» приведен перечень двигательных умений, которые предполагается сформировать у детей дошкольного возраста. Завершают содержание программы для каждой возрастной группы сценарии праздников и развлечений.

Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» помогают педагогическим работникам осуществлять воспитательно-образовательный процесс в дошкольном учреждении. Здесь описана методика проведения занятий по физической культуре: утренней гимнастики, физкультминуток, физкультурных досугов и праздников, также рассказано об организации самостоятельной физкультурной деятельности детей. Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей. Основу двигательной активности детей должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками, обручем, гимнастической палкой или скакалкой. В программе подробно представлена методика обучения детей строевым и общеразвивающим упражнениям, основным движениям, спортивным упражнениям и играм. Самая предпочтительная форма занятий в этом возрасте – игра, позволяющая детям удовлетворить потребность в движениях. Но и собственно легкоатлетические средства (бег, прыжки, упражнения в бросках и метаниях мяча) занимают весомую часть в упражнениях, направленных на воспитание и развитие ребенка.

Благодаря физическому воспитанию:

• создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);

• закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);

• осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);

• прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям. Программа рекомендована Министерством образования РФ.

Примерные упражнения в ходьбе по возрастным группам

Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2–3 года)

1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении.
2. Ходьба по кругу взявшись за руки.
3. Ходьба парами держась за руки.
4. Ходьба в разных направлениях.
5. Ходьба по дорожке шириной 20 см.
6. Ходьба между предметами.
7. Ходьба в колонне друг за другом небольшими группами и всей группой.
8. Приставной шаг в сторону.

Методические указания. Воспитатель старается научить детей ходить с хорошей осанкой, правильной координацией движений рук и ног. Руки должны двигаться естественно, без размаха.

Упражнения и игры для детей 2–3 лет

Пойдем гулять. Воспитатель собирает около себя небольшую группу детей, берет яркий платочек или флажок и, помахивая им, предлагает детям идти за ним по площадке.

Правила: стараться идти группой, не наталкиваться друг на друга, не опережая и не отставая.

Усложнение: идти друг за другом.

Пойдем на прогулку. Дети сидят на скамейках по краям площадки. Воспитатель приглашает по очереди 5–6 детей, они встают друг за другом, обходят за воспитателем площадку и возвращаются на места. Воспитатель зовет следующую подгруппу детей.

Правила: идти в указанном направлении, не опережать, не отставать.

Усложнение: постепенно воспитатель увеличивает число детей, идущих в колонне, до 8–10.

Ножки по дорожке. Дети встают друг за другом, воспитатель впереди. Педагог говорит:

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы умеем, топ, топ, топ!
Топают сапожки, топ, топ, топ!
Это наши ножики, топ, топ, топ!»

Правила: идти, не шаркая ногами, ритмично, с активными движениями рук.

Усложнение: первым встает ребенок, уверенно выполняющий ходьбу по площадке.

Воздушный шар. Дети образуют тесный круг, стоя рядом и держась за руки. Небольшими шагами отходят назад, постепенно расширяя круг на расстояние вытянутых рук, и произносят слова:

«Раздувайся, наш шар, раздувайся, большой,
Оставайся такай, да не лопайся!»

На слова воспитателя «шарик лопнул» опускаются руки вниз, произнеся «хлоп», и приседают. Снова встают в тесный круг, берутся за руки. Игра повторяется.

Варианты: воспитатель говорит: «Воздух из шара выходит». Дети медленно сходятся к центру со звуком «ш-ш-ш»; воспитатель говорит: «Полетели шарики». Дети разбегаются по площадке.

Правила: дружно отходить назад, не тянуть друг друга; выполнять движения по сигналу; двигаться по всей площадке.

Содержание упражнений для детей второй младшей группа (3–4 года)

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».
7. Ходьба приставным шагом вперед.
8. Приставные шаги вперед и назад.
9. Ходьба в горку и с горки.

Методические указания. Задания усложняются, вводятся новые виды ходьбы. Так, в ходьбе на носках добивается, чтобы малыши хорошо выпрямлялись, меньше сгибали ноги в коленях. Предлагает ходьбу с высоким подниманием колен – «как лошадки».

Дети 3–4 лет могут ходить парами, по кругу, не держась за руки, выполняют приставной шаг с продвижением в сторону, учатся делать приставные шаги вперед и назад, меняют направление и темп передвижения. Они могут остановиться точно по сигналу, присесть, повернуться. В ходьбе «змейкой» проявляют ловкость, обходя поставленные в ряд предметы.

Упражнения и игры для детей 3–4 лет

Лошадки. Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4–5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе высоко поднимая колени ногу ставить на опору с носка, не топать.

Мышки. Дети идут так же, как в предыдущем упражнении, но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Легкая атлетика**.
2. Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
3. Цели занятия: сформировать представление о понятия - «Тренировочный процесс, урок легкой атлетики, школа».
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

1.	Изучить: *цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике. Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

1. Основы поэтапной подготовки.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Для рационального планирования многолетней подготовки важным является точное установление оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные достижения.

Обычно выделяют три возрастные зоны спортивных успехов в процессе многолетней подготовки:

1) зона первых больших успехов;

2) зона оптимальных возможностей;

3) зона высоких результатов. В таблице 1 представлены возрастные границы зон спортивных достижений в различных видах легкой атлетики.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов легкой атлетики достаточно стабильны, на них не оказывает серьезного влияния ни система отбора и тренировок, ни время начала занятий, ни другие факторы. Зная возраст ученика и пользуясь данными таблицы, можно определить то количество лет, которое он может затратить на пути к мастерству. Обычно путь от новичка до мастера спорта международного класса занимает 8-10 лет. При этом надо учитывать, что в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, условий его жизни и режима тренировок могут быть и некоторые отклонения от представленных в таблице возрастных зон. У женщин путь к достижению высокого спортивного мастерства обычно короче, чем у мужчин. Спринтеры и прыгуны проходят более короткий путь подготовки к вершинам мастерства, чем стайеры и ходоки. Способные спортсмены достигают первых больших успехов в большинстве случаев через 4 - 6 лет после начала занятий.

Таблица 1.

Возрастные зоны спортивных успехов
(по Н. Г. Озолину)

Вид легкой атлетики	Зона первых больших успехов		Зона оптимальных возможностей		Зона высоких результатов	
	Мужчины (лет)	Женщины (лет)	Мужчины (лет)	Женщины (лет)	Мужчины (лет)	Женщины (лет)
Бег, м:						
100—200	19—21	17—19	23—24	20—22	25—26	23—25
400	22—23	20—21	24—26	22—24	27—28	25—26
800	23—24	20—21	23—26	22—25	27—28	26—27
1500	23—24	—	25—27	—	28—29	—
5000	24—25	—	26—28	—	29—30	—
10 000	24—25	—	26—28	—	29—30	—
Марафон, м/сб:	25—26	—	27—30	—	31—35	—
80—100	—	18—20	—	21—24	—	25—27
110	23—28	—	24—26	—	27—28	—
400	22—23	—	24—26	—	27—28	—
3000	24—25	—	26—28	—	29—30	—
Ходьба, м:						
20	25—26	—	27—29	—	30—32	—
50	26—27	—	28—30	—	31—35	—
Прыжки:						
в высоту	20—21	17—18	22—24	19—22	25—26	23—24
в длину	21—22	17—19	23—25	20—22	26—27	23—25
тройным	22—23	—	24—27	—	28—29	—
с шестом	23—24	—	25—28	—	29—30	—
Метания:						
ядро	**22—23**	**18—20**	**24—25**	**21—23**	**26—27**	**24—25**
диск	**23—24**	**18—21**	**25—26**	**22—24**	**27—28**	**25—26**
копье	**24—25**	**20—22**	**26—27**	**23—24**	**28—29**	**25—26**
молот	**24—25**	—	**26—30**	—	**31—32**	—
десятиборье	**23—24**	—	**25—26**	—	**27—28**	—
семиборье	—	**21—23**		**23—25**	—	**26—28**

2. Этапы многолетней подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка может быть подразделена на этапы:
предварительной подготовки;
начальной спортивной специализации;
углубленной тренировки в избранном виде спорта;
спортивного совершенствования;
спортивного долголетия.

Между этапами многолетней подготовки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных особенностей спортсмена, а также структуры и содержания учебно-тренировочного процесса. Не существует четких различий и в методике подготовки легкоатлетов на смежных этапах многолетней подготовки. Например, методика тренировок во второй половине этапа углубленной тренировки имеет много общего как в постановке задач, так и в составе, объеме и соотношении средств, применяемых в первой половине этапа спортивного совершенствования и т. д.
Процесс многолетней подготовки спортсмена должен осуществляться на основных методических положениях:
Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек, юниоров, мужчин и женщин.
Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми из года в год изменяются в пользу последних, доводя до минимума удельный вес объема ОФП.
Непрерывное совершенствование в спортивной технике. На первом этапе обучения главная задача - овладение основами рациональной спортивной техники. На других этапах - "шлифовка" отдельных деталей техники, достижение высокой степени координации движений.

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривающее поступательное и постепенное увеличение их объема и интенсивности, так, чтобы каждый период начинался и завершался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего года. Тем самым обеспечивать преемственность нагрузок из года в год и их повышение на протяжении ряда лет.
Строгое соблюдение принципа постепенного возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовленность спортсмена будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена и будут направлены на совершенствование адаптации (приспосабливаемости) организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.
Педагогическое воздействие на развитие физических качеств должно способствовать полному проявлению тех из них, рост которых значительно выражен на той или иной ступени развития, в наиболее благоприятные возрастные периоды. Следует противодействовать узкой специализации в развитии физических качеств на различных этапах подготовки, устранять отклонения в нормальном физическом развитии и в становлении двигательных навыков.
На основе теоретических и экспериментальных исследований разработаны модели построения многолетней подготовки в различных видах легкой атлетики, которые включают в себя следующие компоненты:
этапы многолетней подготовки;
возраст спортсменов на этом этапе;
основные задачи подготовки;
допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
примерные контрольные нормативы.

2.1 Этап предварительной подготовки

Этап предварительной подготовки легкоатлета приходится на средний школьный возраст (10-13 лет). В процессе воспитания новых спортсменов решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение различным физическим упражнениям, привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.
Большое внимание следует уделять воспитанию активной жизненной позиции детей, формированию у них должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. К концу этого этапа дети обычно начинают проявлять устойчивый интерес к своей спортивной специализации. В это время осуществляется отбор детей в спортивные школы.
Подготовка юных спортсменов должна характеризоваться разнообразием средств и методов тренировки, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода и урочных форм занятий. На этом этапе не должны планироваться занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.
В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения самых разнообразных технических элементов в различных видах спорта - плавании, гребле, ходьбе на лыжах, катании на коньках, спортивных играх, гимнастике и т.д., создавая своеобразную "школу движений". В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая основа для дальнейшего совершенствования в своем виде специализации. Это положение распространяется и на следующий этап многолетней подготовки, однако особенно строго оно должно учитываться на этапе предварительной спортивной подготовки.
Тренировочные занятия проводятся не чаще 2 - 3 раз в неделю по 30 - 60 мин. Они должны органично сочетаться с уроками физической культуры в школе и носить преимущественно игровой характер. Годовой объем нагрузок у юных спортсменов невелик - 100-150 ч, а с учетом уроков физкультуры в школе может достигать 200 - 250 ч в год.

2.2 Этап начальной спортивной специализации

Этап начальной спортивной специализации обычно охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе (13 - 15 лет). Основные задачи на этом этапе тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; устранение недостатков физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.
Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дают разносторонние тренировки. Поэтому на занятиях с подростками наряду с обучением спортивной технике необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов на других этапах тренировки. Поэтому техническое совершенствование на этом этапе должно строиться на разнообразном материале для избранного вида специализации. В результате спортсмен должен достаточно хорошо овладеть техникой многих специально-

подготовительных упражнений с тем, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида легкой атлетики, соответствующей его морфологическим и функциональным возможностям. Такой подход обеспечивает в дальнейшем умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований и функционального состояния спортсмена. Тренировочные занятия в зависимости от вида легкой атлетики проводятся 3 - 5 раз в неделю по 60 - 90 мин. Суммарный объем годовой нагрузки достигает 200 - 250 ч, а с учетом уроков физкультуры - 400 ч. При планировании отдельных занятий основное место, как и на первом этапе многолетнего совершенствования, занимают уроки комплексной направленности. Занятия же избирательной направленности должны составлять всего 20 - 25% от общего количества, а занятия с большими нагрузками должны проводиться не чаще одного раза в неделю.
Учитывая высокий естественный темп роста физических способностей, на этом этапе нецелесообразно широко использовать остро воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочные занятия с большими нагрузками, ответственные соревнования и т.п.

2.3 Этап углубленной тренировки

Этап углубленной тренировки в избранном виде легкой атлетики направлен на создание всех необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует прежде всего целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов. Этот этап приходится, в большинстве видов легкой атлетики, на период окончания обучения в школе и соответствует возрасту 16 - 20 лет.
В начале этапа применяется в основном еще общая подготовка, где широко используются элементы различных видов спорта, а к концу этапа она становится более специализированная. Здесь обычно определяется предмет будущей узкой специализации, при этом спортсмены приходят к ней через тренировку в смежных дисциплинах. Например, будущие марафонцы вначале часто специализируются в беге на средние дистанции, прыгуны тройным прыжком - в спринтерском беге или прыжках в длину и т.д.
На этом этапе важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой - оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса и соревновательной практики.
Удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки значительно увеличивается благодаря увеличению времени, отводимого на специальную подготовку, за счет увеличения количества занятий избирательной направленности. Занятия комплексной направленности широко применяются в начале подготовительного периода. Среднее процентное соотношение занятий комплексной и избирательной направленности примерно 40-60, а доля занятий с большими и значительными нагрузками на этом этапе достигает 50 - 60% от общего объема тренировочных средств.
Тренировочные занятия в неделю могут доходить в этот период до 6 - 10 раз по 1,5 - 3 ч в день, составляя годовой объем до 550 - 800 ч. Количество соревнований достигает 13 - 18. Минимальные величины относятся к специалистам бега на короткие дистанции и в прыжках, а максимальные - к бегунам на средние и длинные дистанции.
Таким образом, все специфические закономерности спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования проявляются весьма заметно. Тренировочный процесс приобретает выраженные черты углубленной спортивной специализации.

2.4 Этап спортивного совершенствования

Этап спортивного совершенствования предполагает достижение максимальных результатов в номерах программы, изображенных для углубленной специализации. Он начинается с 18 - 20 лет и длится 8 - 10 лет. Основная задача этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Максимума достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.
Число занятий в неделю может достигать 15 - 20 и более. Затраты времени на тренировочную деятельность в год доходят до 1000 - 1500 ч в зависимости от специализации. Количество соревнований в годичном цикле у легкоатлетов различной квалификации колеблется от 10 - 15 в многоборье до 25 - 30 в прыжках и метаниях; от 5 - 10 у марафонцев и ходоков до 30 - 40 у бегунов на средние дистанции.
На этом этапе очень важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удается добиться максимально возможных результатов в оптимальное время; в противном случае они оказываются значительно ниже.

Продолжительность и особенности подготовки к внешним достижениям во многом зависят от специфики формирования спортивного мастерства в том или ином виде легкой атлетики у мужчин и женщин. Так, мужчинам, специализирующимся в беге на короткие дистанции, потребуется не менее 3 - 4 лет напряженной тренировки, чтобы пройти путь от мастера спорта до первых побед на международной арене, а женщинам - 2 - 3 года. Специалисты в прыжках добиваются успехов на мировой арене в возрасте 22 - 24 лет, а скороходы и метатели молота - в возрасте 27 - 30 лет. Особенно долог путь к высшему спортивному мастерству у многоборцев и марафонцев, хотя бывают и исключения.

2.5 Этап спортивного долголетия

Этап спортивного долголетия направлен на сохранение достижений и характеризуется сугубо индивидуальным подходом к легкоатлетам. Большой тренировочный опыт спортсмена помогает на этом этапе всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявлять наиболее эффективные средства и методы подготовки, варианты планирования тренировочных нагрузок. Все это дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и благодаря этому поддержать уровень спортивных достижений.

С другой стороны, жизненное уменьшение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и исключительно высоким уровнем нагрузок на предыдущем этапе многолетней подготовки, часто не позволяет не только увеличить нагрузки, но и удержать их на ранее доступном уровне. Это требует изыскания индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, способных нейтрализовать указанные отрицательные факторы.

Для этапа спортивного долголетия характерно стремление поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы; дальнейшее совершенствование технического мастерства; повышение психологической готовности к соревнованиям. Одним из важнейших факторов сохранения спортивных достижений выступает тактическая зрелость, зависящая от соревновательного опыта спортсмена.

На этапе сохранения достижений, как никогда ранее, следует изменять средства и методы тренировки; применять комплекс упражнений, не использовавшийся ранее; новые тренажерные устройства; неспецифические средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий. Решению этой задачи могут способствовать существенные колебания тренировочных нагрузок. Например, на фоне общего уменьшения объема работы в годичном цикле эффективным может оказаться планирование "ударных" малых и средних тренировочных циклов с исключительно высокой нагрузкой.

Продолжительность этапа спортивного долголетия, а некоторые выдающиеся легкоатлеты добиваются успехов в возрасте далеко за 30 лет, находятся в зависимости от интереса, мотивации и здоровья спортсмена. В современном спорте есть возможность каждому участвовать в соревнованиях до глубокой старости. Организаторами таких соревнований выступают национальные и международные федерации ветеранов легкой атлетики. Под эгидой этих организаций проходят чемпионаты страны, Европы и мира для ветеранов-легкоатлетов в возрасте от 30 лет и старше, регистрируются рекорды во всех видах легкой атлетики по возрастным группам: 30 - 34 года, 35 - 39 лет, 40-44 года и т.д.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Легкая атлетика**.

2. Тема практического занятия: Тема 5. 1. ***Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях***

3. Цели занятия: *сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на учебных занятиях по легкой атлетике*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	1. Спортивная экипировка, оборудование и инвентарь на учебных занятиях с дошкольниками. 2. Спортивная экипировка, оборудование и инвентарь на учебных занятиях со школьниками.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, обсуждение, диалог).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Для полноценных занятий легкой атлетикой необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В летнее время ими могут быть стадион или пришкольная площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время для занятий легкоатлетическим спортом следует соответствующим образом оборудовать спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний (яма или маты для приземления, сетка для метания снарядов, резиновые дорожки для бега). Не менее одного раза в неделю следует проводить занятия на местности (в лесу, на пляже, у водоема и т.д.). Спортивный зал может быть оборудован специальными приспособлениями для развития физических качеств и совершенствования техники. Очень важно иметь в зале современное оборудование для физической подготовки: гантели -- 2--10 кг, набивные мячи -- 1 -- 5 кг, мешки с песком -- 10--15 кг, утяжеленные пояса -- 3 -- 6 кг, жилеты -- 5 -- 8 кг, манжеты -- 0,5 -- 2 кг, гири -- 8 -- 32 кг, штанги, эспандеры, мячи, блоковые аппараты, универсальные и специальные тренажеры. На стадионе желательно оборудовать городок физической подготовки со снарядами, на которых можно выполнять упражнения в висе и упоре, с различными предметами.

Лишь немногие ДОУ и школы имеют возможность оборудовать стадион нормального размера для занятий легкой атлетикой и спортивными играми, но каждая школа должна позаботиться о сооружении спортивной площадки, на которой можно было бы заниматься не только легкой атлетикой, но и спортивными играми, а также гимнастикой. Такая площадка должна иметь круговую беговую дорожку не менее 200 м, прямую беговую дорожку не менее 120 м, места для занятий прыжками и метаний.

Беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний требуют специального оборудования. Покрытие площадки может быть шлаковым, резинобитумным или современным синтетическим (например, тартан, спортан, регупол и др.). Для оборудования ямы для прыжков в длину (тройным) следует вынуть грунт на глубину 40 - 50 см, сделать бортики и засыпать яму песком, смешанным с опилками. Для повышения плотности занятий на пришкольной площадке такую яму следует сделать удлиненной. Для прыжков в высоту следует оборудовать место для приземления из поролоновых матов высотой не менее 30 см. Круги для метаний лучше покрыть асфальтом или бетоном. Кромеэтого можно рекомендовать устройство опилочной дорожки шириной в 1,5 м и длиной не менее 60 м, которая позволит заниматься на воздухе в любое время года (в том числе и зимой). Опилки насыпаются в специально выкопанное «корыто» и для защиты от непогоды покрываются щитами или листами рубероида.

Для проведения занятий и соревнований по легкой атлетике должно быть достаточное количество инвентаря и оборудования. Для бега: стартовые колодки и деревянные молотки, эстафетные палочки, барьеры разной высоты, яма с водой и препятствия для стипел-чеза, набор секундомеров, стартовый пистолет, цветные судейские флажки, мегафон. Для прыжков: дюралевые, бамбуковые или фиберглассовые планки, шесты, стойки для прыжков в высоту и с шестом, измерители высоты, рулетки 10 -- 20 м, мел. Для метаний: оборудованные сектора, где предусмотрены меры безопасности, ядра (3 -- 7,257 кг), диски (0,5 -- 2 кг), копья (500 -- 800 г), молоты (3 -- 7,257 кг), малые мячи (50--180 г), рулетки 20--100 м. Кроме этого следует иметь вспомогательные снаряды: набивные мячи, гири, штанги, гантели, дротики, гимнастические палки, обручи и др.

Для поддержания беговой дорожки и секторов в надлежащем порядке необходимо иметь следующий инвентарь: лопаты, грабли, ломы, тачки, гибкие шланги для поливки, широкую швабру, разбрызгиватель, борону, катки, машинку для раскраски линий на беговой дорожке и секторах. Любая беговая дорожка и секторы для прыжков и метаний требуют постоянного ухода. Их нужно регулярно подметать, убирать мусор, поливать в жаркую погоду, выравнивать после занятий специальной гладилкой или шваброй. Особенно тщательно нужно следить за состоянием ям для приземления в прыжках. Если нет поролона, то место для приземления в прыжках в высоту следует засыпать песком, смешанным с опилками на высоту 0,5 -- 0,75 м. Перед каждым занятием песок для приземления должен быть хорошо разрыхлен и увлажнен.

При строительстве спортивной площадки основное внимание следует обратить на то, чтобы места для занятий были сделаны с расчетом на одновременное использование их большим количеством занимающихся, что обеспечит необходимую плотность урока и условия для массового обучения. Для решения этих задач необходимо применение нестандартного спортивного оборудования с большой пропускной способностью, увеличение количества инвентаря, специальных тренажеров, использование прогрессивных методов проведения занятий и др.

Требования к выполнению практического задания:

Проанализировать текст и подготовится к письменному докладу.

3. Тема практического занятия.

1. Легкая атлетика.

2. Тема 3.1. *Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.*

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с целями и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и*

содержание. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике. Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	1. Цель и задачи тренировки. 2.Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. 3 Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике. 4. Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Форма практического занятия - доклад:

Темы докладов:

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
2. Контроль в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов.
3. Контроль на уроке физической культуры с элементами легкой атлетики.
4. Отбор в избранные виды легкой атлетики.
5. Прогноз.
6. Тестирование.
7. Деятельность учителя.
8. Деятельность учащегося.

Требования к выполнению практического задания:

Оценивается алгоритм работы над рефератом и его выполнение строго по требованиям написания реферата.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ». ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА	
Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	изучить основные тенденции современного лыжного спорта
РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА	
Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения	изучить основы техники передвижения на лыжах
Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов	*изучить обучение основам техники лыжных ходов*
РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ	
Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	изучить основные формы организации работы и занятий по лыжному спорту
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ	
Тема 4.1. Методика обучения в лыжах	изучить особенности методики обучения в лыжных-гонках
Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника	*рассмотреть методику воспитания специальных физических качеств лыжников*
РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	
Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	рассмотреть особенности проведения соревнований по лыжному спорту
Тема 5.2. Основы проведения урока по лыжам	*изучить основы проведения урока с использованием лыжного оборудования*

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

– Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность.

Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ». ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.

Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
2. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
3. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах.
4. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.
5. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спором Методика обучения отдельным способам
6. передвижения на лыжах. Применение специально-подводящих и специально- подготовительных упражнений.
7. Причины появления ошибок и пути их исправления.
8. Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
3. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.

Вопросы для самоподготовки:

1. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту.
2. Предупреждение травматизма при различных занятиях на лыжах.
3. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах.
4. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым, населением.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ.

Тема 4.1. Методика обучения в лыжах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Последовательность обучения различным лыжным ходам

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Вопросы для самоподготовки:

1. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
2. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований.
3. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 5.2. Основы проведения урока по лыжам

Вопросы для самоподготовки:

1 Дать определение термину «оздоровительная гимнастика»
2.Классификация гимнастики
3.Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.

Тема 5.3. Виды лечебной гимнастики и её методические особенности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы методики тренировки.
2. Методика обучения лыжным ходам.
3. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте.
4. Проведение урока по лыжной подготовки для учащихся 9-11 классов.
5. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.
6. Пропаганда соревнований.
7. Роль общественного актива и организации и проведении соревнований.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В МИРЕ.

Впервые интерес к лыжам как спорту проявили норвежцы. В 1733 году Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск со спортивным уклоном. В 1767 году были проведены первые соревнования по биатлону, слалому, скоростному спуску и лыжным гонкам.

В конце XIX века соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира, однако лыжная специализация была различной. В горной Норвегии большое развитие получили гонки по пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Финляндии развивались гонки по равнинной местности. В альпийских странах Центральной Европы были популярны горные виды. В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В Японии под влиянием австрийских тренеров получили распространение горные лыжи.

С 1883 году в Норвегии стали проводится Холменколленские игры, с 1901 года в Финляндии раз в четыре года – Северные игры и с 1922 года – Лахтинские игры, в Швеции – массовые лыжные гонки «Васалоппет». В Альпах с 1905 года начали проводиться горнолыжные соревнования.

Рост популярности лыжного спорта во всем мире способствовал организации и проведению международных соревнований лыжников. Лыжный спорт, представленный лыжными гонками, прыжками с трамплина и лыжным двоеборьем для мужчин, был включен в программу первых зимних Олимпийских игр, прошедших в Шамони (1924 г., Франция). Позднее, с 1936 года, программу Олимпиад расширили горнолыжные виды для мужчин и женщин (слалом и скоростной спуск). В соревнованиях по лыжным гонкам с 1952 года (Осло) стали выступать женщины, были введены новые дисциплины – эстафетные гонки для мужчин 4 × 10 км (1936 г.) и для женщин 3 × 5 км (1956 г.).

По решению Международной федерация лыжного спорта FIS (фр. Fédération Internationale de Ski) с 1925 года стали проводиться чемпионаты мира по лыжным гонкам среди мужчин и женщин (с 1954 г.), с 1931 года – по горнолыжному спорту.

В дальнейшем развитие лыжного спорта обусловило расширение программ и изменение правил соревнований уже существующих видов, а также появление новых.

В 1970-е годы закончилось использование деревянных лыж, появились пластиковые – более легкие, прочные и главное – скоростные. Примерно в это же время перешли на механический способ подготовки лыжных трасс специальными машинами-снегоходами.

В 1985 году произошли изменения в лыжных гонках, когда на чемпионате мира в Зеефельде (Австрия) шведский лыжник Гунде Сван применил полуконьковый ход, использовавшийся ранее только норвежцем Оддбьёрном Хагеном на IV зимних Олимпийских играх (1936 г.). Дискуссии специалистов о судьбе коньковых ходов завершились признанием новой техники передвижения на лыжах. На чемпионатах мира с 1987 года и на Олимпийских играх с 1988 года коньковые ходы были уравнены в правах с традиционной классической техникой. Группу классических ходов объединили в «классический стиль». Все коньковые ходы вошли в «свободный стиль», который, однако, не запрещает применение и классических ходов. Название «коньковый ход» определилось сходством движений ног лыжника и конькобежца.

Современный лыжный спорт – это 39 соревнований в различных лыжных дисциплинах на Олимпийских играх, 26 соревновательных упражнений на лыжах, ожидающих олимпийской «прописки», а также более 20 утверждающихся в статусе «вида спорта» упражнений.

В настоящее время лыжные гонки включает следующие форматы соревнований:

– гонки с раздельным стартом (3, 5, 7,5, 10, 15, 20, 30, 50 км);
– гонки с масс-стартом (10, 15, 30, 50 км);
– скиатлон (5 + 5, 7,5 + 7,5, 10 + 10, 15 + 15 км);
– персьют (2 часть) (5, 7,5, 10, 15 км);
– эстафетные гонки (мужские, женские и смешанные);
– индивидуальный и командный спринт (1–1,8 км мужчины; 0,8–1,6 км женщины).

Рождение советского «короля лыж» состоялось на XX чемпионате мира в Фалуне (Швеция, 1954 г.). Им стал 24-летний В.С. Кузин, победивший на дистанциях 30 и 50 км и лыжном марафоне. Король Швеции торжественно вручил чемпиону большой серебряный кубок, на котором было выгравировано: «Королю лыж от короля Швеции Густава VI». В.С. Кузин был удостоен звания «Заслуженный мастер спорта СССР» (1954 г.), награжден Орденом Ленина (1957 г.), а в 1970 году удостоен звания «Заслуженный тренер СССР». Владимир Семенович Кузин – уроженец поселка Лампожня в Мезенском районе Архангельской области.

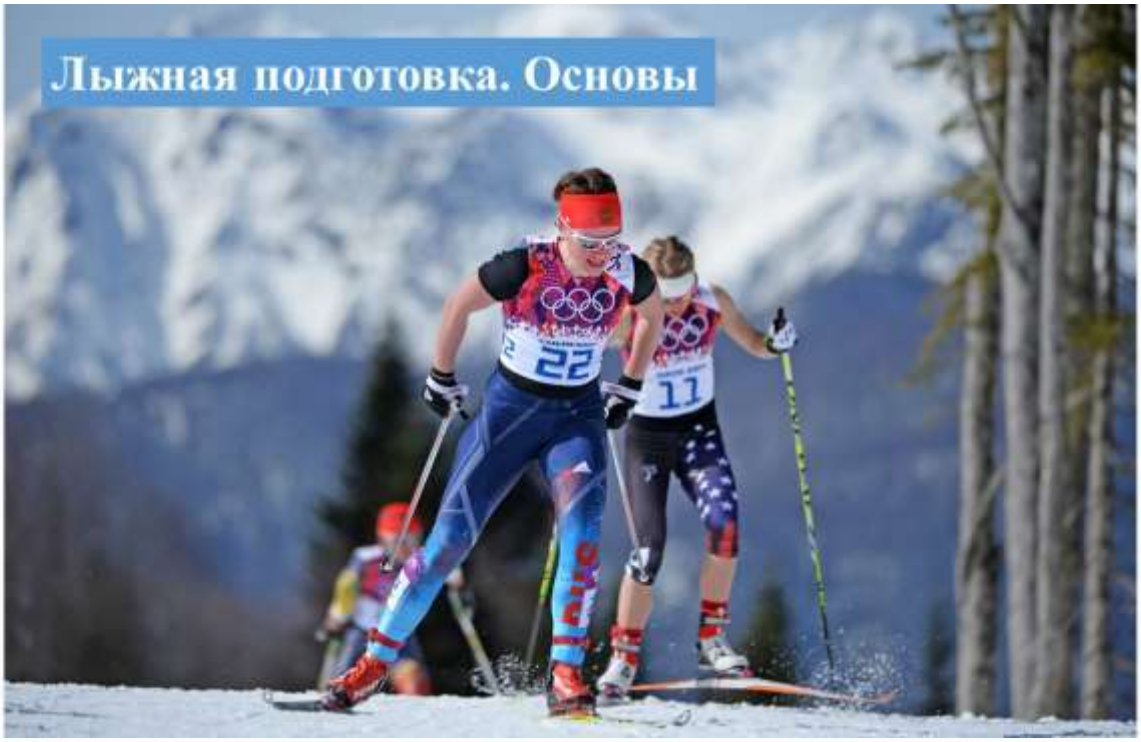
Рекорд по количеству побед на чемпионатах страны установила Г.А. Кулакова – 39 золотых медалей. Спортивные достижения выдающейся лыжницы Международный олимпийский комитет отметил Олимпийским серебряным орденом.

Р.П. Сметанина – участница пяти Олимпиад, восьми чемпионатов мира. Она имеет наибольшее число завоеванных медалей в чемпионатах мира – 23, из них 7 золотых. По представлению Олимпийского комитета России ей первой среди наших соотечественников присужден международный приз Кубертена.

Достижения советских и российских спортсменов за годы участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира, международных соревнованиях – это гордость национального и мирового спорта. Наши лыжники сегодня входят в число лидеров среди ведущих команд мира из Финляндии, Норвегии, Швеции, Италии, Франции, Австрии и др.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4м, при спусках - не менее 30м. при спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок(обязательно держа при этом палки сзади. После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки

Учитель. Перед выходом на занятие необходимо проверить исправность лыжного инвентаря, и в случае какой - либо неисправности сообщить учителю. Выйдя на улицу, следует не спешить вставать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению. Развязывать лыжи и одевать их необходимо непосредственно на трассе и только по команде учителя.

Перед уроком выполнить разминку. Во время урока необходимо внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

Также необходимо соблюдать правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4 м.

Во время спуска со склона не выставлять палки вперёд. После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающийся со склона лыжники.

В случае неожиданного плохого самочувствия или каких-либо других непредвиденных ситуаций необходимо поставить в известность учителя. При белении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек немедленно сделать растирание. Сначала растереть кожу рядом с отмороженным участком, а затем на самом отмороженном участке. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

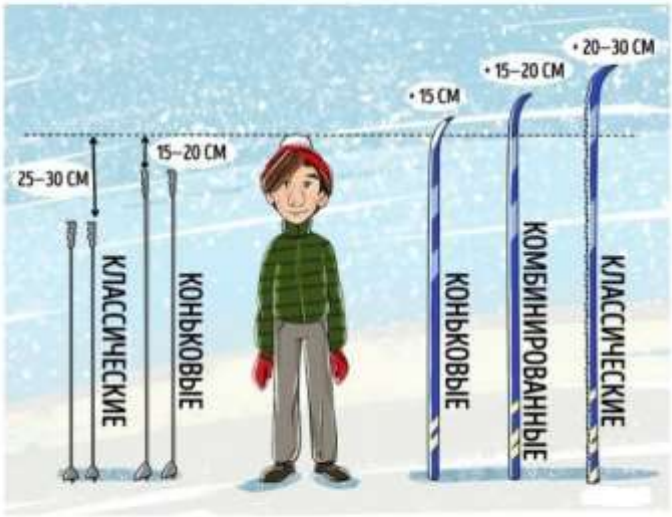
Во время переноски лыжного инвентаря лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз), не размахивая ими в строю. После занятия лыжи необходимо очистить от снега.

Слайд 1. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений. Также при занятиях следует надеть теплое белье (термобельё), а на руки - варежки или тёплые лыжные перчатки.

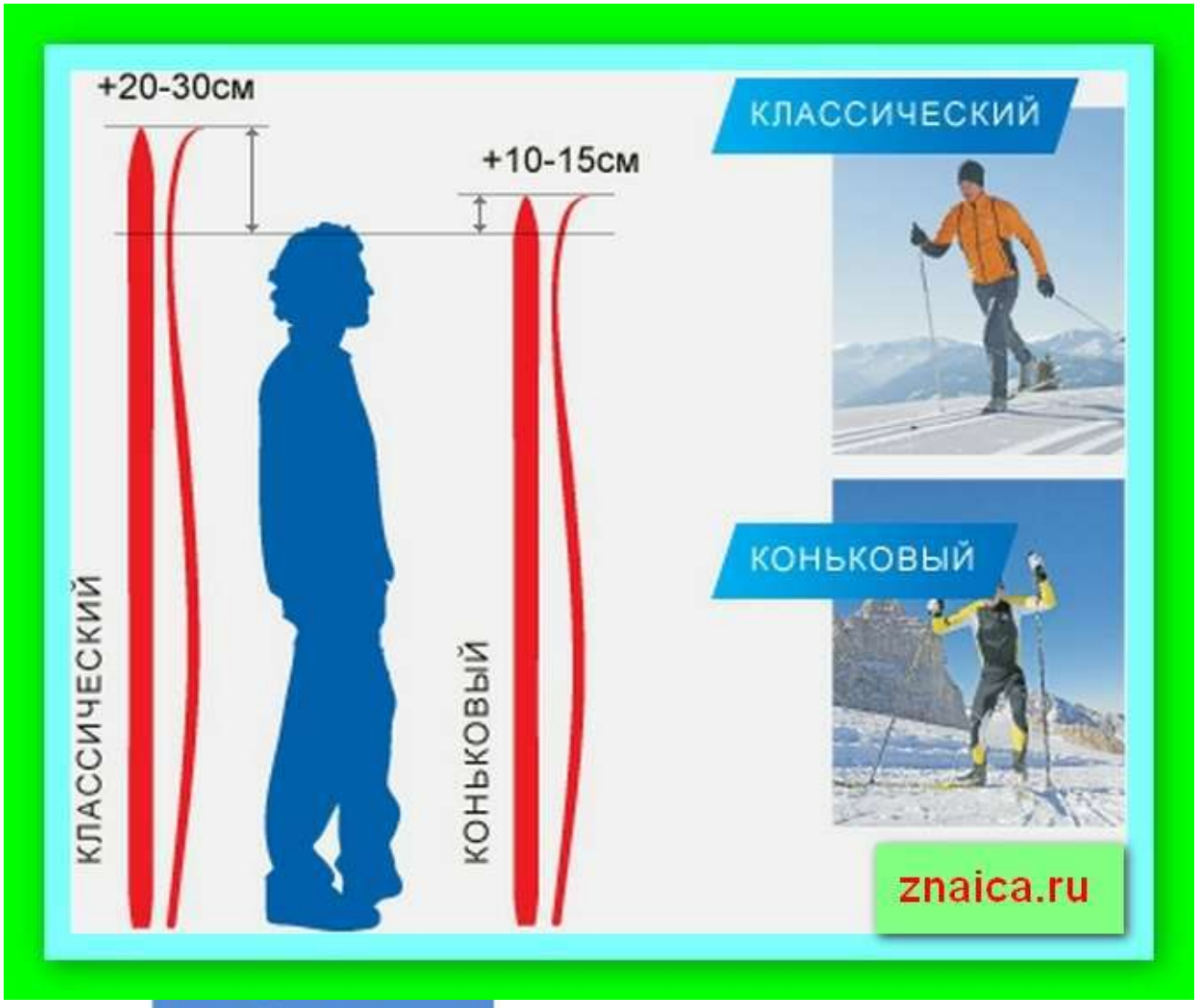
Слайд 2. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапку, которая не будет сползать на глаза и мешать обзору.

Слайд 3. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава.
Не зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени - из-за этого плохо идет кровообращение и ноги быстрее мерзнут. Надевать лыжные ботинки лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной) или специальные термоноски. Носки должны быть сухими. После занятий необходимо просушить ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления: они становятся жесткими и трескаются.

Подбор лыжного инвентаря



Пыжи и палки должны быть подобраны по занимающемуся в соответствии с видом программы (классические ходы, комбинированные и коньковые) и находиться в исправном состоянии.



Подбор лыжного инвентаря

- Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер). Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок.
- Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

Таблица подбора лыж и палок

Рост	Классические	
см	Лыжи	Палки
195	210	165
190	205	165
185	205	160
180	200-205	155
175	195-200	150
170	190-195	145
165	185-190	140
160	180-185	135
155	175-180	130
150	170-175	125
145	165-170	120
140	160-165	115
135	155-160	110
130	150-155	105
125	145-150	100
120	140-145	95
115	135-140	90
110	130-135	85
105	125-130	80
100	120-125	80

Беговые лыжи для конькового хода

Беговые лыжи для классического стиля

Подбор лыжного инвентаря

Слайд 1. Лыжи и палки должны быть подобраны по занимающемуся в соответствии с видом программы (классические ходы, комбинированные и коньковые) и находиться в исправном состоянии. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.

Слайд 2. Лыжные палки, должны иметь наконечник с лапкой, наконечник обеспечивает сцепление, предотвращает слишком глубокое проваливание лыжной палки в снег. Также на палке необходимо отрегулировать длину ремня для кисти руки.

Слайд 3. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки.

Техника передвижения

- **Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой (рис. 150).
- При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.
- *Высокая стойка* служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.
- *Низкая стойка* способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.

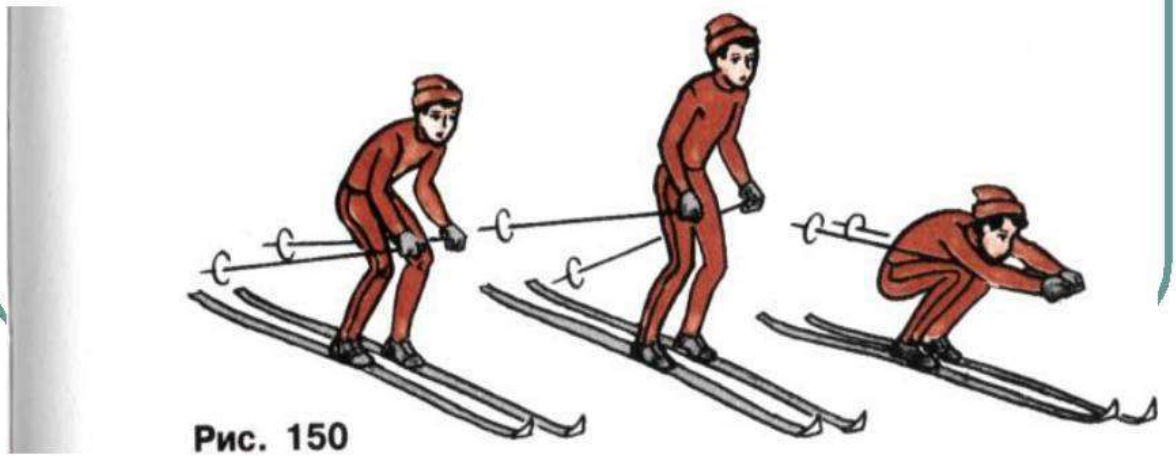


Рис. 150

Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов

Классификация способов передвижения на лыжах

Основным признаком классификации способов передвижения на лыжах является их назначение и способы выполнения движений. Применение того или иного лыжного хода определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности спортсменов. Отличия способов передвижения на лыжах заключаются в работе ног, рук, количестве шагов в цикле хода.

По работе рук в момент отталкивания выделяют группы:

– попеременных ходов, когда толчок рукой выполняется поочередно (то правой, то левой), но всегда разноименной по отношению к толчковой ноге;

– одновременных ходов, в основе которых лежит одновременное отталкивание руками;

– ходов без отталкивания руками.

По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные.

По способу отталкивания ногой от подвижной или неподвижной опоры лыжные ходы подразделяются на классические и коньковые.

Группу классических лыжных ходов составляют:

– попеременный двухшажный ход;
– попеременный четырехшажный ход;
– одновременный бесшажный ход;
– одновременный одношажный ход;
– одновременный двухшажный ход;
– переходы с одного хода на другой.

Характерными особенностями в структуре движений классическими ходами являются:

1) необходимость сцепления лыж со снегом при выполнении отталкивания ногой (период стояния лыжи);
2) продольные перемещения туловища при движении;
3) однохарактерность в работе рук.

Группу коньковых лыжных ходов составляют:

– коньковый ход без отталкивания руками;
– одновременный полуконьковый ход;
– одновременный двухшажный коньковый ход;
– одновременный одношажный коньковый ход;
– попеременный двухшажный коньковый ход;
– переходы с одного конькового хода на другой.

В структуре движений коньковых ходов отсутствует необходимость сцепления лыжи со снегом – отталкивание ногой выполняется скользящей поверхностью закантованной внутрь лыжи в сторону под углом к направлению движения (чем меньше угол постановки лыжи на снег, тем длиннее путь, на котором выполняется отталкивание), после отталкивания ногой выполняется одноопорное скольжение на второй лыже, которая ставится на снег всей скользящей поверхностью.

Особенностями техники коньковых ходов являются:

1) значительные поперечные колебания тела (происходит совпадение направления движения центра тяжести массы с направлением движения лыжи после ее постановки на снег);
2) асимметричность в координации движений рук и ног (разница во времени выполнения толчковых движений руками и ногами);
3) разнохарактерность в работе рук при отталкивании, постановке и отрыве от опоры правой и левой палки.

В зависимости от рельефа трасс, условий скольжения лыжники-гонщики периодически чередуют лыжные ходы. Для смены ходов применяют переходы. Переходы в классических ходах классифицируют по количеству промежуточных скользящих шагов:

– без промежуточного скользящего шага (переход с попеременного на одновременный ход);

– через один промежуточный скользящий шаг (переход с попеременного на одновременный ход и обратно);

– через два промежуточных скользящих шага (переход с одновременного на попеременный ход).

Переходы в коньковых ходах классифицируются по количеству промежуточных скользящих коньковых шагов и положению рук в момент перехода – впереди или сзади туловища:

– с одновременных коньковых ходов на попеременный ход;

– с попеременного конькового хода на одновременные ходы;

– с одновременного одношажного и одновременного полуконькового на одновременный двухшажный коньковый ход;

– с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ходы;

– переход с правостороннего на левосторонний вариант и обратно в одновременном двухшажном коньковом ходе;

– переход с одновременных коньковых ходов на коньковый ход без отталкивания руками.

Наряду с классическими и коньковыми способами передвижения, переходами с одного лыжного хода на другой выделяют способы подъемов, спусков, преодоления неровностей, торможений и поворотов.

Основные способы преодоления подъемов – лыжные ходы (классические и коньковые с характерной для подъемов структурой движений), однако в зависимости от крутизны подъема выделяют и специфические двигательные действия – преодоление подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Двигательные действия лыжников включают прохождение спусков. На практике спортсмены применяют различные стойки – высокую, среднюю, низкую. Каждая из них имеет характерную площадь фронтальной поверхности тела и специфические аэродинамические свойства.

Для снижения скорости прохождения спусков спортсмены применяют торможение лыжами (упором, «плугом», соскальзыванием, торможение падением) и в исключительных случаях палками.

С целью изменения направления движения лыжники применяют повороты. На равнинных участках используют преимущественно поворот переступанием, при прохождении спусков в зависимости от крутизны склона, угла поворота, скорости передвижения и состояния снежного покрова – поворот переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах.

На начальном этапе обучения передвижению на лыжах при овладении лыжным инвентарем применяют повороты на месте специфическими для лыжника движениями: переступанием (вокруг носков и пяток лыж), махом (направо и налево), прыжком (без опоры и с опорой на палки).

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

3. Влияние занятий лыжной подготовки на здоровье человека

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, укреплению здоровья. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Пребывание на свежем воздухе закаляет, повышает устойчивость организма к заболеваниям.

Особенности организации лыжной подготовки в учебных заведениях

Существует две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочный (уроки лыжной подготовки и учебно-тренировочные уроки в школьной секции и ДЮСШ) и внеурочные (организованные групповые, самодеятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Наиболее широкое распространение получили урочные формы занятий. Урок лыжной подготовки является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитания школьников. На уроках в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главными характерными чертами урока всегда является руководящая роль учителя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Урок всегда проводится при постоянном составе занимающихся одной возрастной группы (кроме сельских малокомплектных школ, где могут быть уроки для учащихся разного возраста).

Организация и проведение учебных занятий по лыжной подготовке

Существуют две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочные и внеурочные. В зависимости от поставленных задач выделяются типы уроков по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные. Структура урока по лыжной подготовке в вузе, несмотря на большое многообразие задач, применяемых методов и разнообразие содержания, остается постоянной и соответствует общепринятой в системе физического воспитания.

Урок по лыжной подготовке и лыжному спорту в вузе состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть урока. Такое название более точно соответствует задачам и содержанию первой части урока.

Здесь решаются вопросы начальной организации студентов, ознакомления их с предстоящей работой. Кроме этого, проводится постепенная функциональная подготовка организма к повышенным нагрузкам в основной части урока, осуществляется психологическая настройка студентов на сознательное и активное овладение техникой передвижения на лыжах. От четкой организации вводно-подготовительной части урока во многом зависят эффективность обучения и качество всего урока в целом.

Занятие начинается с построения группы. Дежурный отдает рапорт преподавателю о готовности группы и количестве отсутствующих студентов.

После этого преподаватель в доступной форме сообщает студентам задачи и содержание урока.

В содержание вводно-подготовительной части урока могут быть включены строевые упражнения с лыжами и на лыжах, переход без лыж или передвижение на лыжах к месту занятий (последнее зависит от местных условий). Подготовка мест занятий, укатывание склона, прокладка лыжни и учебного круга тоже могут входить в содержание этой части урока.

Передвижение на лыжах к месту занятий осуществляется со слабой и средней интенсивностью.

Именно в это время проходит подготовка организма к более интенсивной работе в основной части урока. Продолжительность вводно-подготовительной части во многом зависит от расположения мест занятий. Если при переходе к месту занятий приходится пересекать улицы или дороги с интенсивным движением, преподаватель обязан обеспечить безопасный переход.

Такие участки преодолеваются строем с лыжами в руках. Обычно время вводно-подготовительной части занимает 8–12 мин. В ходе данной части можно решать образовательные и воспитательные задачи, но это не должно мешать функциональной подготовке “к разогреву” и психологической настройке студентов на выполнение основных задач урока.

Основная часть урока. Главные задачи этой части урока – обязательные. Происходит обучение студентов новым способам передвижения на лыжах и развитие физических качеств средствами лыжного спорта. Основная часть урока строится по следующей схеме: в начале повторяется материал предыдущего

урока. Повторение занимает не более 5–10 мин. В отдельные уроки время, отводимое на это, может быть увеличено до 15 мин.

Следует отметить, что в этом случае проходит не только повторение, но и дальнейшее совершенствование передвижения на лыжах. Общая продолжительность в этом случае зависит от характера повторяемого материала, а также от задач и типа урока. Закончив повторение, приступают к решению главных задач основной части урока – к изучению новых способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой и рабочим планом преподавателя.

В системе уроков и на каждом конкретном уроке очень важно определить последовательность изучения основных способов передвижения на лыжах и упражнений, направленных на развитие физических качеств с тем, чтобы максимально использовать положительный перенос навыков в обучении (или хотя бы нейтрализовать отрицательный перенос). Кроме того, необходимо учитывать совместимость и последовательность развития физических качеств в одном уроке.

Главная задача урока всегда должна решаться на фоне оптимального возбуждения центральной нервной системы, т.е. сразу после окончания вводно-подготовительной части. В этом случае, когда на уроке ставятся задачи совершенствования техники способов передвижения, непосредственно не связанные структурой движений с новым материалом, вначале изучают новые и более сложные ходы или повороты в движении, а закрепление и совершенствование проходят в конце основной части.

Развитие физических качеств всегда лучше проводить после обучения и совершенствования техники. Вопросы сочетания в развитии отдельных физических качеств тоже необходимо предусматривать в зависимости от их совместимости. Лучше, если развитие скорости и выносливости будет запланировано на разные уроки, но в случае совмещения этих качеств в одном уроке вначале включают упражнения на развитие скорости, а в конце урока – на выносливость.

Обучение способам ходов желательно чередовать с изучением горнолыжной техники. Такое сочетание уменьшает психологическое утомление от однообразной работы на учебной площадке, повышает эмоциональность урока и способствует быстрому и прочному усвоению и тех и других упражнений. Если позволяет время урока, то целесообразно такую смену (учебная площадка – склон) повторить дважды.

Известно, что студенты, хорошо владеющие спусками со склонов, быстрее осваивают и технику лыжных ходов.

В основную часть можно включить упражнения соревновательного характера. Например, развитие скорости повторным методом можно провести в виде эстафеты на коротких отрезках, разбив студентов по силам на несколько команд. При равенстве сил созданные команды можно закрепить и на все последующие уроки.

Заключительная часть урока. Основная задача этой части – приведение организма студентов в оптимальное функциональное состояние, а также подведение итогов урока. Кроме того, здесь даются задания на дом.

Продолжительность этой части урока 7–10 мин. В заключительной части урока необходимо снизить нагрузку. Для этого включают спокойное передвижение на лыжах от места занятия к базе.

Завершает урок организованное построение. Преподаватель, подводя итоги урока, делает замечания, отмечает общие ошибки или недостатки и дает задание на дом. Задание на дом по закреплению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах, изученных на уроке, можно дать всей группе (при одинаковых типичных недостатках в технике) или отдельным студентам. Закончив урок, преподаватель организованно ведет студентов на лыжную базу для сдачи инвентаря. В зависимости от задач, а также условий
и места проведения, подготовленности студентов, продолжительность отдельных частей урока может значительно изменяться.

При проведении уроков по лыжной подготовке организационные трудности всегда значительнее, чем при других видах спорта. Даже при образцовой организации много времени уходит на переодевание, получение и сдачу лыж, подгонку креплений и т.д. Если есть возможность оптимально планировать расписание, целесообразно проводить занятия по лыжной подготовке через 2-3 дня.

Руководство учебной группой на занятиях. Студенты всегда должны видеть и слышать преподавателя. При обучении технике ходов он обычно находится в середине учебной площадки. На учебном склоне преподаватель вначале находится на вершине склона перед группой, при обучении спуску – на середине склона, при объяснении подъема – внизу, при обучении поворотам – внизу, чтобы обучающиеся выполняли повороты вокруг него. На учебной и тренировочной лыжне преподаватель должен находиться то в голове колонны, то, пропустив группу вперед, сделать нужные указания и остаться в конце колонны, затем снова выйти вперед. Управление группой осуществляется посредством команд, распоряжений и указаний.

На учебной лыжне интервал между обучающимися должен составлять 3–5 метров.

На склоне его следует увеличить до 15–20 м, а в отдельных
случаях спуск выполнять поочередно. По мере освоения техники передвижения интервал можно сокращать до 2–3 м. Для всех построений, перестроений и передвижений преподаватель пользуется уставными строевыми командами.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ

Тема 4.1. Методика обучения в лыжах

(32) Технические элементы в обучении способам передвижения на лыжах – YouTube
11 мин.

Особенности методики обучения технике передвижения на лыжах

Успешное овладение техникой передвижения на лыжах зависит от методического мастерства педагога, качества обучения и воспитания. Занятия лыжной подготовкой значительно отличаются от занятий по другим видам спорта (одежда, инвентарь, места проведения занятий и т.д.).

Последовательность изучения техники передвижения на лыжах базируется на основных закономерностях обучения, умениях и навыках, общих для всех способов передвижения, и учета их влияния на формирование новых навыков.

Возникновение новых навыков в большей или меньшей степени опирается на уже освоенные движения. При этом влияние ранее освоенных навыков не всегда одинаково: они могут помогать образованию и закреплению новых навыков (положительный перенос) или препятствовать (отрицательный перенос).

На положительном переносе навыков основаны выбор и применение системы специально-подготовительных упражнений. Например, преподаватель, добиваясь технически правильного выполнения отдельных элементов в имитационных упражнениях, облегчает и ускоряет освоение техники выполнения движения в целом. Положительный перенос возникает там, где есть сходство отдельных элементов структуры движений. Например, предварительно изучив скользящий шаг, легче освоить попеременный двухшажный ход.

Отрицательное взаимодействие навыков наблюдается при обучении движениям, которые обладают сходными начальными элементами, но в основных действиях имеют значительные различия. Например, овладение вначале техникой поворотов в «плуге» мешает освоению поворота на параллельных лыжах.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ

Упражнения делятся на следующие группы:

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

Именно поэтому при построении процесса обучения нельзя не учитывать взаимодействия навыков.

Начинающим лыжникам на первом этапе необходимо овладеть лыжами как снарядом (развить «чувство лыж»), научиться перемещать их по снегу и по воздуху, освоить механизм скольжения и сцепления лыж со снегом («чувство снега»), научиться использовать опору при отталкивании лыжей от снега и переносить вес тела с одной лыжи на другую. Для овладения специфическими движениями лыжнику рекомендуется использовать ряд подводящих упражнений и наиболее простые способы передвижения на лыжах с постепенным повышением координационной нагрузки:

1) на месте, опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно поднимая ноги с лыжами;

2) поочередное поднимание носков лыж, выполняя движения вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега;

3) повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж; повороты махом правой или левой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;

4) выполнение различных заданий при спуске: спуск в основной стойке с пологих ровных склонов, приседание на лыжах, поочередный перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая и отрывая от снега лыжу, с различными положениями рук и т.д.;

5) ходьба ступающим шагом по накатанной лыжне, по неглубокому снегу без палок, по целине с изменением направления;

6) выполнение скользящих шагов на хорошо накатанной лыжне, проложенной под уклон (без палок, руки свободно опущены), с махами руками (без палок), с палками, взятыми за середину, с акцентом на подседание и отталкивание ногой, фиксированное длительное скольжение то на одной, то на другой лыже;

7) скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками (попеременный бесшажный ход).

После овладения лыжным инвентарем, простейшими упражнениями, основами ступающего и скользящего шага на лыжах, спецификой скольжения и сцепления лыж со снегом, координацией движений ног и рук приступают к обучению технике способов передвижения на лыжах.

Учитывая факторы, влияющие на последовательность изучения способов передвижения на лыжах, наиболее целесообразно начинать обучение с овладения попеременным двухшажным ходом, далее переходить к изучению одновременного бесшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного, попеременного четырехшажного хода и способов перехода с хода на ход.

Обучение коньковым ходам следует начинать с одновременного полуконькового хода, далее – овладение коньковым ходом без отталкивания руками, одновременным двухшажным коньковым ходом, одновременным одношажным коньковым ходом, попеременным двухшажным коньковым ходом и способами переходов с одного конькового хода на другой.

Спуски на лыжах изучаются в следующей последовательности: спуск в средней (основной), низкой и высокой стойках, далее – в специальных стойках (стойке отдыха и др.).

Изучение подъемов на лыжах начинается с подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», скользящим, беговым шагом.

Торможения при спусках на лыжах изучаются в таком порядке: «плугом», упором, соскальзыванием, падением.

В процессе занятий лыжной подготовкой при изучении способов поворотов в движении рекомендуется определенная последовательность: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника

Средства и методы для развития выносливости:

- Циклические упражнения – бег, ходьба.
  - Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности (длительный бег в среднем темпе, лыжные кроссы, долгие прогулки на велосипеде); повторные упражнения с небольшими перерывами.

Содержание тренировочного процесса

- ***Спортивная тренировка*** - многолетний процесс, направленный на совершенствование функций и систем организма занимающихся, на формирование у них определенных двигательных навыков и развитие их физических качеств для достижения высокого спортивного результата.
- Подготовка лыжника-гонщика включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую стороны.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- Метод повторного интервального упражнения;
- Метод круговой тренировки;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

Скоростные качества или быстрота

Скоростные качества или быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

По мнению тренера, немецкой национальной сборной Петера Шликенридера скоростные качества очень важны для лыжников спринтеров, как на старте, так и в процессе гонки, ведь высокая интенсивность и скоротечность соревнования требует быстроты реакции.

7

К скоростным способностям относят также: быстроту выполнения целостных двигательных действий; способность как можно быстрее набрать максимальную скорость; способность длительно поддерживать ее. Этими качествами должен овладеть каждый лыжник спринтер, так как от них, прежде всего, зависит его результат на финише.

8

На скорость наряду с биомеханическими и физиологическими факторами оказывают влияние ряд других факторов: частота мышечных сокращений; ритм, длина «шага»; «сцепление»; движение по инерции; умение расслаблять мгновенно мышцы после выполнения рабочих движений.

9

Сила так же является одним из ключевых качеств необходимых лыжнику спринтеру.

Лыжный тренажер развивающий силу рук и спины.

11

Для лыжника важны следующие виды силы:

взрывная сила, стартовая сила, ускоряющая сила.

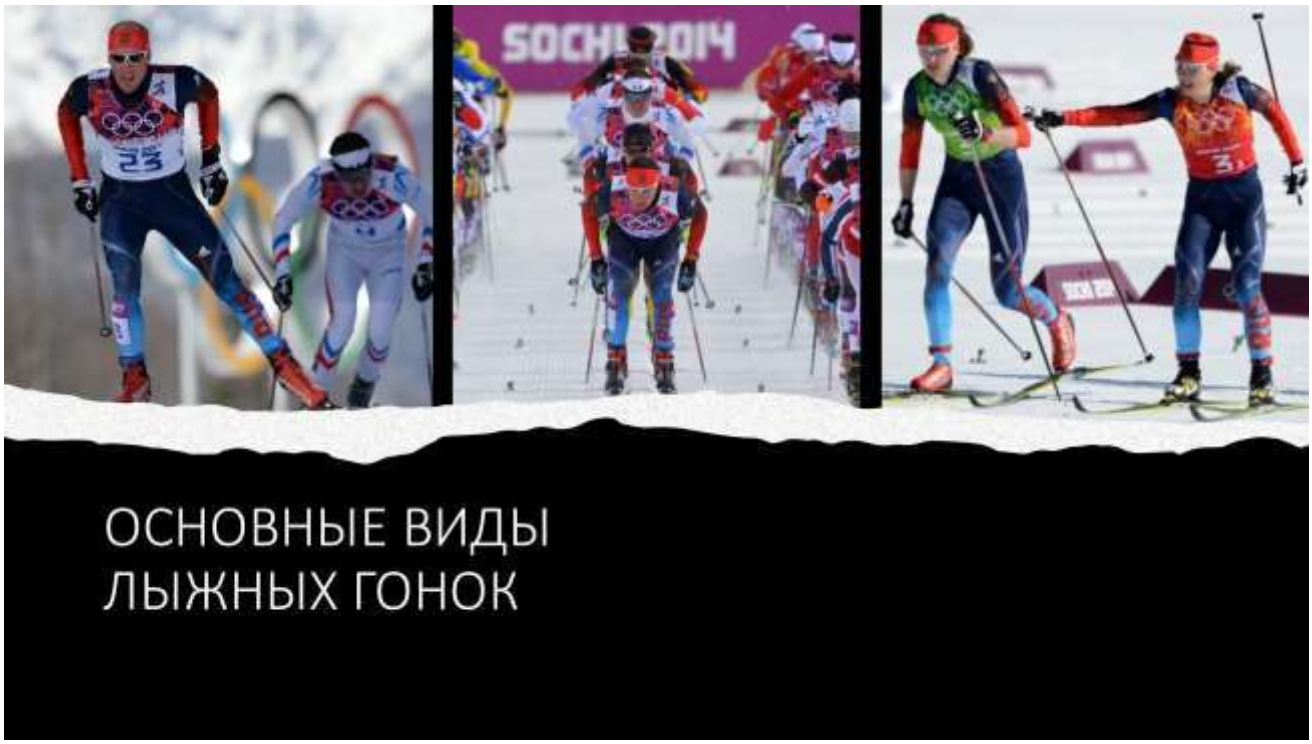
12

По мнению тренера австрийской сборной по биатлону Арндта Хемерсбаха, в процессе силовой подготовки развиваются различные силовые качества: максимальная сила, взрывная сила, а также силовая выносли

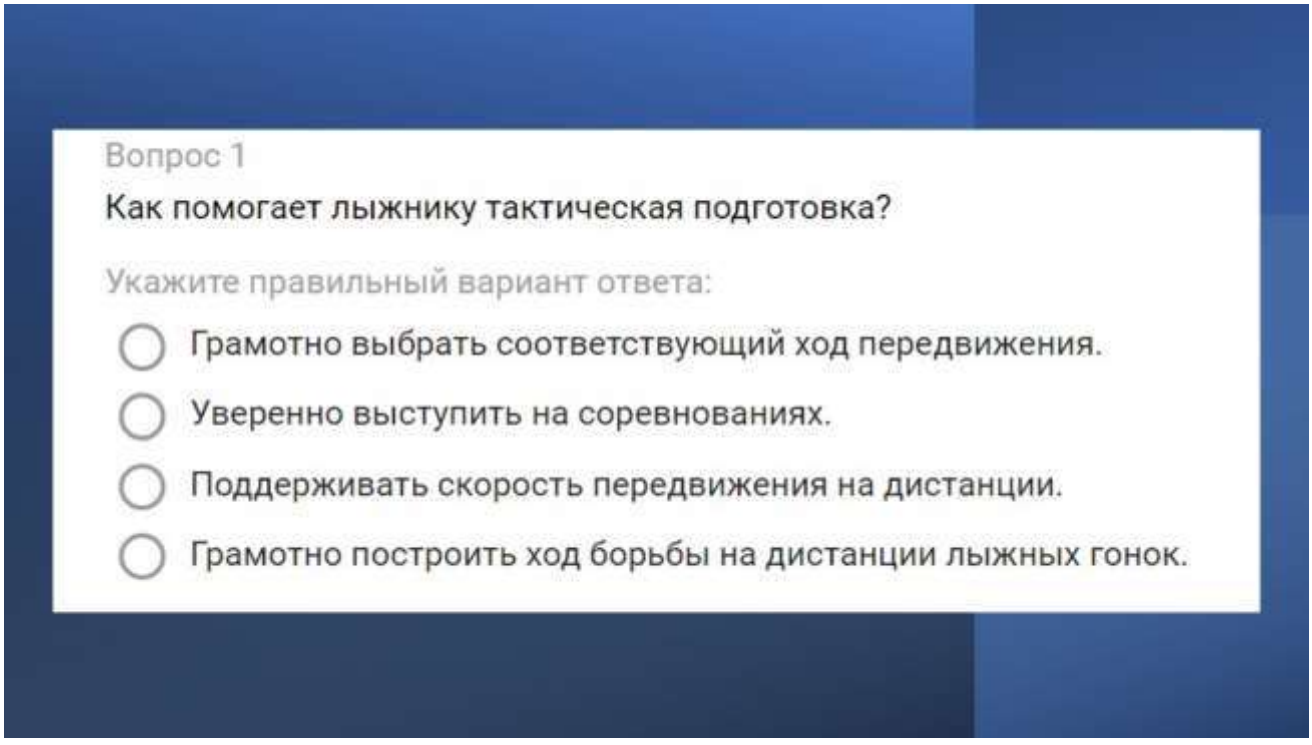
13

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту



Соревнования с раздельным стартом - лыжные соревнования, при которых спортсмены стартуют друг за другом с определенным интервалом. Обычно интервал между стартами равен 30 секундам.
Соревнования с масс-стартом - лыжные соревнования, при которых все спортсмены стартуют одновременно.
Гонка преследования или персьют - соревнования из нескольких этапов. Один из этапов лыжники бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Положение лыжников на всех этапах определяется по результатам предыдущих этапов.
Эстафета - лыжные соревнования, в которых соревнуются команды из четырех участников. Лыжная эстафета состоит из 4 этапов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем). Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.
Спринт (индивидуальный и командный).



Тема 5.2. Основы проведения урока по лыжам

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

− внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

− ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

− внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

- Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия учебно-тренировочной базы, стадиона, раздевалок, душевых.
- Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*
- Оборудование стадиона: *лыжные дорожки, трассы с разметкой.*
- Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды*.

Спортивные объекты:

Наименование объекта	**Адрес**	**Площадь объекта**	**Количество занимающихся**
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м²	45-60
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30, стр 8	85,2 м²	30-50
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м²	100

Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км²	50

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше

запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекционных или практических занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Лыжный спорт**.

2. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». основные тенденции современного лыжного спорта.

3. Цели занятия: изучить основные тенденции современного лыжного спорта.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». основные тенденции современного лыжного спорта.

1. Тема лекционного занятия.

§ 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания

Лыжный спорт – одна из основных форм подготовки человека к трудовой, военной, а также другим видам деятельности, средство удовлетворения духовных запросов человека и общества. Практическая работа по лыжному спорту предусматривает, прежде всего, решение общих задач:

– укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, содействие нормальному физическому развитию (правильное и своевременное развитие всех систем и функций организма, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов, развитие различных групп мышц тела);

– обучение основам техники движений; овладение, формирование и совершенствование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений и навыков; формирование культуры двигательных действий, воспитание стремления к обеспечению их целесообразности, экономичности, практической эффективности;

В педагогической работе по курсу «Лыжный спорт с методикой преподавания» сложились две основные формы – лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка включена в программы физического воспитания учебных заведений различных профилей – от дошкольных учреждений до общеобразовательных школ, средних и высших учебных учреждений, а также Вооруженных сил Российской Федерации. В задачу лыжной подготовки входит обучение технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов. В процессе лыжной подготовки приобретаются знания по основам техники передвижения на лыжах для лыжных гонок, формируются двигательные умения и навыки, прививаются навыки самостоятельных занятий и подготовки к соревнованиям.

Лыжный спорт – более широкое понятие, оно включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, направленную на достижение высоких спортивных результатов, улучшение физической подготовленности спортсмена, совершенствование физических, моральных и волевых качеств, а также систему организации и управления, научное, методическое, медицинское обеспечение и др.

К видам лыжного спорта относятся: лыжные гонки, горные лыжи, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина. Наиболее массовым видом являются лыжные гонки. Доступность лыж, широкое использование естественных факторов природной среды при глобальной мышечной активности определяют преимущества лыж среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности. В настоящее время сложилась следующая классификация видов лыжного спорта:

– олимпийские виды: прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки, лыжное двоеборье (с 1924 г.); горные лыжи (с 1936 г.); биатлон (с 1960 г.); фристайл (с 1992 г.); сноуборд (с 1998 г.);

– не олимпийские виды: зимнее спортивное ориентирование, полиатлон, ски-арч, полеты на лыжах, виндсерфинг на лыжах;

– показательные виды: буксировка лыжника (скийоринг), спуск с горных вершин, трюки на лыжах.

Что такое лыжная подготовка?

1. Лыжная подготовка как вид двигательной деятельности является эффективным средством физического воспитания учащихся. Во – многом это связано с тем, что на занятиях лыжной подготовкой происходит комплексное воздействие средств физического воспитания – основных и вспомогательных, а именно – выполнение физических упражнений на воздухе. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, передвижения на лыжах, способствуют формированию правильной осанки, а проведение уроков в условиях низких температур, способствует закаливанию организма. Занятия лыжной подготовкой содействуют укреплению костной и мышечной системы организма школьника, под воздействием упражнений расширяется объём грудной клетки, укрепляется сердечно – сосудистая система, улучшается гемодинамика. В процессе занятий гимнастикой стимулируется развитие основных физических качеств и способностей: общая выносливость, силовые, гибкость.

2. В школьной программе по физической культуре, лыжная подготовка представлена разделом подготовки, как базовый вид спорта. Освоение упражнений происходит на протяжении всего периода обучения, с 1 по 11 класс. В начальной школе в основном осуществляется обучение строевым упражнениям, передвижению ступающим и скользящим шагом, подъёму лесенкой и ёлочкой, стойкам спусков. В средних классах осуществляется обучение всем двигательным действиям лыжной подготовки, происходит воспитание основных физических качеств и в первую очередь – воспитание общей выносливости. В старших классах осуществляется направленное воспитание физических качеств (в первую очередь – общей выносливости) и совершенствование техники изученных передвижений на лыжах. Планируются уроки лыжной подготовки на третью учебную четверть. Лыжные гонки входят в программу районной Спартакиады по физической культуре среди школьников.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Лыжный спорт**.
2. Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения.
3. Цели занятия: обучить основам передвижения на лыжах
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: *Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов.*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход является одним из основных классических способов передвижения. Он применяется в
подъемах малой и средней крутизны, а также на равнинных участках.

Попеременный двухшажный ход.

Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов, при выполнении которых лыжник делает два попеременных отталкивания
руками. Каждый скользящий шаг разделен на два периода скольжения лыжи, когда лыжник скользит на ней, и неподвижного положения лыжи (период стояния), когда вслед за скольжением происходит остановка лыжи перед отталкиванием. Дальше следует второй скользящий шаг, но уже на другой лыже. В каждом скользящем шаге лыжник выполняет ряд действий-элементов, которые разделены на пять фаз. Первые три – в период скольжения и две последующие– в периоде стояния лыжи (табл. 1).

Фазовая структура попеременного двухшажного хода
Периоды. Фазы. Граничные моменты фаз. Скольжения I – свободное однопарное скольжение. Окончание отталкивания ногой (отрыв лыжи от снега) II – скольжение с выпрямлением опорной Ноги. Скольжения. Постановка палки на снег. III – скольжение с подседанием Начало сгибания опорной ноги. В коленном суставе. IV – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Отталкивания. Остановка лыжи. (стояния лыжи) V – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Разгибание толчковой ноги в коленном суставе.

При первоначальном обучении технике попеременного двухшажного хода необходимо решить вначале общие задачи, способствующие в дальнейшем более качественному овладению отдельными действиями, фазами, связками элементов и передвижения в полной координации. Решение этих задач осуществляется путем подбора и освоения подводящих упражнений, выполняемых на месте и в движении, с палками и без палок.

Последовательность обучения попеременному двухшажному ходу. Средства Методические указания.

Задача 1. Создать представление о технике попеременного двухшажного хода.

1. Краткий рассказ о ходе. Рассказ не более 5 мин.
2. Показ попеременного двухшажного хода. Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.
3. Объяснение техники исполнения Объяснение техники исполнения давать в сочетании с показом, уделяя особое внимание раскрытию закономерностей движения

Средства Методические указания.

4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки попеременным двухшажным ходом.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Овладеть основами скользящего шага

1.Многократное выполнение стойки (посадки) лыжника на месте – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. 2.Изучение толчка ногой и переноса веса тела с лыжи на лыжу

При выполнении упражнений обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, распределение веса тела, положение таза над

опорой. Руки работают параллельно друг другу вдоль туловища. Избегать вертикальных покачиваний

3. Передвижение скользящим шагом (без палок, держа их за середину, заложив руки за спину) под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения.

4. Продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Обратить внимание на полный перенос веса тела на толчковую ногу, ее сгибание и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх, заканчивающегося полным выпрямлением ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; важно обратить внимание на мах и мягкую постановку свободной ноги вперед и загрузку ее весом тела после окончания толчка.

Задача 3. Изучить ход в целом.

Отрабатывать согласованность движений ног и рук в граничных моментах скользящего шага:

1. Передвижение скользящим шагом
с палками, взятыми за середину

2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с акцентом: на маховый вынос руки и ноги; согласованное отталкивание рукой и ногой; на подседание и отталкивание ногой. При выполнении упражнений обратить внимание на осуществление контроля и самоконтроля за своими действиями.

Давать дополнительные объяснения с целью устранения ошибок в цикле хода.

Задача 4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

1. Передвижение попеременным.
двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне.

2. То же по пересеченной местности.

3. Проведение игр на лыжах и участие в соревнованиях.

Обратить внимание на вариативность техники в зависимости от состояния лыжни и рельефа местности.

При изучении попеременного двухшажного хода наиболее часто допускают ошибки в отталкивании и маховых движениях ногой, а также в отталкивании рукой.

Основные ошибки в отталкивании и маховых движениях ногой:

- незаконченный толчок ногой (при завершении толчка нога остается согнутой);
- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- двухопорное скольжение. Ошибка может быть вызвана двумя причинами: ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке.

Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и переносу веса тела с лыжи на лыжу.

Основные ошибки в отталкивании рукой:

- слабое начало толчка (вялая постановка палки на опору);

- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незавершенное отталкивание рукой;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед.

Для устранения этих ошибок можно применить имитационные упражнения на месте и различные упражнения с акцентом на момент постановки палки на снег и толчками ей. Причиной неправильной работы рук может быть неправильно подобранные палки и неверная подгонка петли у палки (слишком длинная или короткая петля приводит к изменению хвата рукоятки палки).

При совершенствовании попеременного двухшажного хода в целом необходимо обратить внимание на правильное сочетание работы рук и ног.

При выносе палки вперед не следует поднимать высоко руку, кисть должна проходить на уровне глаз. После окончания толчка лыжей не следует высоко поднимать и сильно сгибать ногу в колене.

Закрепляя технику движений хода, следует выполнять следующие требования:

а) мягко загружать скользящую лыжу в начале свободного скольжения, для этого не ставить ее на снег ударом и не делать слишком длинный выпад;

б) стараться выполнять махи рукой и ногой стремительно, для этого движения нужно начинать энергично, не сгибать руки и ноги во время махов;

в) палку ставить с наклоном ударом о снег с последующим навалом на нее. Занятия лучше проводить на учебном круге с пологими подъемами и спусками.

2.2 Одновременный бесшажный ход.

Одновременный бесшажный ход применяется при движении по равнине и на пологих спусках по накатанной лыжне с хорошей опорой для палок.

Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

В структуре этого хода выделяют две фазы: скольжение без отталкивания руками и скольжение с отталкиванием руками.

Фазовая структура одновременного бесшажного хода.

Период Фазы. Граничные моменты фаз.

I – скольжение без отталкивания руками. Непрерывное. Отрыв палок от снега скольжение на двух лыжах.

II – скольжение с отталкиванием руками. Постановка палок на снег.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста.

Обучение проводится целостным методом

Последовательность обучения одновременному бесшажному ходу.

Средства. Методические указания.

Задача 1. Создать представление о технике одновременного бесшажного хода.

1. Краткий рассказ о ходе Рассказ не более 5 мин.
2. Показ одновременного бесшажного хода.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения

3. Объяснение техники исполнения. Объяснение техники исполнения хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на медленное выпрямление туловища при прокате, вынос рук вперед и постановку палок на снег.
4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным бесшажным ходом.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Обучить отдельным элементам одновременного бесшажного хода.
1. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища

При выполнении упражнений обратить внимание на вынос рук, положение туловища, головы, распределение веса тела. Не допускать приседаний. Следить за последовательностью в работе туловища и рук.

Задача 3. Обучить технике хода в целом.

Добиваться согласованности в движениях.
1. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон
2. Прохождение отрезков 30–50 м одновременным бесшажным ходом при минимальной частоте отталкивания.

Задача 4. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
1. Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами).
2. Проведение эстафет изучаемым ходом.

Обращать внимание на вариативность техники.

27

В процессе овладения основными двигательными действиями одновременного бесшажного хода наиболее часто встречаются следующие ошибки.

В движениях руками:
- чрезмерное сгибание или напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе палок вперед;
- поднимание рук вверх значительно выше головы;
- широкая постановка палок на снег и проваливание туловища между руками в момент толчка;
- короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра);
- отбрасывание рук с палками после толчка вверх.

В движении туловищем:
- незначительная амплитуда колебания туловища, что снижает эффективность его участия в отталкивании руками;
- преждевременное выпрямление до окончания и сразу после завершения отталкивания палками;
- проваливание туловища между палками в начале отталкивания.

В движении ногами:
- сгибание ног в коленях (приседание) в начале отталкивания палками и резкое их выпрямление после него;
- прямые напряженные ноги при отталкивании руками.

При устранении ошибок необходимо использовать имитационные и подводящие упражнения, выполняя их на месте, затем
в движении, закрепляя правильный навык. Целесообразно давать задания в облегченных условиях (под уклон), контролируя положение рук, туловища и ног. Причины возникновения ошибок могут
быть связаны с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса, неправильно подобранным инвентарем.

2.3 Одновременный одношажный ход

Цикл хода состоит из одного скользящего шага, в течение которого выполняется одновременное отталкивание руками и отталкивание ногой (правой или левой)

В структуре движений этого хода выделяют шесть фаз, анализ движений начинается с окончания отталкивания руками.

Последовательность движений одновременным одношажным ходом
Период. Фазы. Граничные моменты фаз.
I – Свободное скольжение на двух лыжах. Отрыв палок от снега. Скольжение II – Скольжение с подседанием. Начало сгибания толчковой ноги в коленном суставе III – Выпад с подседанием.
Отталкивание Остановка лыжи (стояние лыжи)
IV – Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Разгибание толчковой ноги в коленном суставе.
V – Свободное одноопорное скольжение. Скольжение. Отрыв лыжи от снега.
VI – Скольжение с одновременным отталкиванием руками. Постановка палок на снег.

Обучение одновременному одношажному ходу целесообразно начинать после повторения одновременного бесшажного хода и выполнения имитации движений на месте, добиваясь согласованности в работе рук и ног, а также овладения ритмом его движений – энергичным отталкиванием ногой, последовательным включением. В движении сначала туловища, а затем рук лыжника и быстрым приставлением маховой ноги к опорной.

Последовательность обучения одновременному одношажному ходу.
Средства. Методические указания.
Задача 1. Создать представление о технике одновременно бесшажного хода.
1. Краткий рассказ о ходе Рассказ не более 5 мин.
2. Показ одновременного одношажного хода.
Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.
3. Объяснение техники исполнения Объяснение техники исполнения
хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на то, что отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед.
4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным одношажным ходом.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
Задача 2. Научить согласованности в работе рук и ног.

1. Имитация хода на месте (без палок), и.п. – положение проката на двух лыжах после окончания толчка руками. Выполнение маха двумя руками вперед с переносом массы тела на одну ногу и маха назад другой ногой. Зафиксировать одноопорное положение.

Перед изучением хода повторить одновременный бесшажный ход, обращая внимание на активное и законченное отталкивание руками.

2. Имитация хода на месте (без палок), и.п. – одновременное положение на левой ноге, правая нога отведена назад, руки вынесены вперед.

Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища и приставлением правой ноги к опорной.

Акцентировать внимание на согласованности в работе рук и ног.

3. Выполнение одновременного одношажного хода в целом под уклон и на равнине в медленном темпе.

При повторениях поочередно менять толчковую ногу.

При изучении этого хода допускают те же ошибки в движениях руками и туловищем, что и в бесшажном ходе. В движении ног наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- слишком короткий шаг без достаточной силы отталкивания ногой;
- неполный перенос массы тела на опорную ногу в момент одноопорного положения и неустойчивое равновесие при скольжении на одной ноге. С целью устранения этих ошибок следует повторить упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага.

Целесообразно давать задания в облегченных условиях (под уклон), контролируя положение рук, туловища и ног.

2.4 Одновременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнинных участках местности при хороших условиях скольжения. Ход позволяет передвигаться на лыжах с достаточно высокой скоростью, однако уступает одновременному одношажному ходу. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах

Анализ движений в цикле хода начинается с момента отрыва лыжных палок от снега после окончания отталкивания руками (табл. 7). Первоначальное обучение одновременному двухшажному ходу целесообразно проводить на учебной площадке, имеющей небольшой уклон. Обучение согласованному выполнению движений ног и рук в этом ходе облегчено, поскольку занимающиеся уже овладели одновременным одношажным ходом

*Структура движений одновременным двухшажным ходом***.**

Период Фазы Граничные моменты фаз.

I – Двухопорное скольжение с выпрямлением туловища.

Окончание отталкивания руками – отрыв палок от снега. Скольжение

II – Скольжение с подседанием на толчковой ноге. Начало сгибание толчковой ноги в коленном суставе. Отталкивание

III – Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги

III – Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение.

IV – Скольжение с подседанием на опорной ноге. Отрыв толчковой лыжи от снега. Отталкивание

V – Отталкивание с выпрямлением опорной ноги. Сгибание опорной ноги в коленном суставе. Скольжение.

VI – Скольжение с отталкиванием руками. Отрыв лыжи от снега и постановка палок на опору.

Таблица 8. Последовательность обучения одновременному двухшажному ходу.

Средства. Методические указания.

1. Краткий рассказ о ходе. Рассказ не более 5 мин.

2. Показ одновременного бесшажного хода.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

3. Объяснение техники исполнения одновременного двухшажного хода.

Объяснение техники исполнения хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на то, что в момент проката недопустимо резкое выпрямление, палки выносятся вперед плавно с последующей энергичной постановкой на снег.

4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным двухшажным ходом.

Наблюдать за выполнением движений.

Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

5. Передвижение одновременным двухшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами) и с разной скоростью.

Обращать внимание на законченность толчков ногами и руками, на ритм движений.

Наиболее типичной ошибкой при передвижении этим ходом являются слабые толчки ногами при выполнении скользящих шагов, вследствие чего шаги получаются короткими, торопливыми, без широкого наката. Данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно выполненным толчком ногой. Исправлению этой ошибки способствует повторение упражнений для освоения и совершенствования скользящего шага.

Встречаются ошибки в работе рук и туловища – незаконченный толчок палками, преждевременное выпрямление туловища после толчка руками.

Появление этих ошибок может быть связано с недопониманием техники исполнения движений, а также слишком короткими или слишком длинными петлями у палок. Для устранения ошибок необходимо применять имитационные упражнения на месте и различные задания с акцентом на отталкивание руками.

2.5 Переходы с одного классического хода на другой.

Постоянно меняющийся рельеф местности, а также нарастающее при передвижении на лыжах утомление из-за однообразной работы требуют от лыжника постоянной смены ходов. Смена ходов позволяет более равномерно распределить нагрузку на основные группы мышц, участвующих в передвижении на лыжах. В лыжном спорте известно несколько способов перехода.

Целесообразность их применения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника. В практике лыжных гонок и туризма в настоящее время используются несколько способов переходов с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом, прямой переход и

др. Для переходов с попеременного двухшажного на одновременные применяются переходы без шага, через один и два шага.

Главное требование – перейти на другой ход без потери времени, без лишних движений и тем более без остановок в ритме ходов.

При переходе с попеременного двухшажного хода на одновременный наиболее целесообразно применять переход без шага.

Переход без шага выполняется следующим образом:

1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. Задерживается в крайне заднем положении и левая нога.
2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.
3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки.
4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкивание с °навалом³ туловища.
5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.
6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник, таким образом, перешел на одновременный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хорошем скольжении.

При переходе от одновременного хода к попеременному двухшажному наиболее целесообразно применять прямой переход.

Он наиболее эффективен и в то же время довольно успешно осваивается (рис. 6):

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник медленно выпрямляется и выносит палки вперед.
2. Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося вес тела на правую ногу, готовится к толчку.
3. С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подготовлена к постановке на снег, а левая продолжает выводиться кольцом вперед.
4. После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже, правая палка ставится на снег, продолжается вынос палки кольцом вперед.
5. Продолжение скольжения на левой лыже, начало отталкивания правой рукой, махового выноса правой ноги вперед.
6. Правая рука заканчивает толчок, левая палка опускается и подготовлена для постановки на снег, левая нога в положении подседа перед заключительной фазой отталкивание.
7. Правая рука закончила толчок (рука и палка составляют прямую линию), левая нога заканчивает отталкивание, левая рука подготовлена к постановке на снег. В следующий момент с толчком левой руки лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.

2.6 Методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой При обучении в основном используется целостный метод. Занимающиеся, хорошо овладевшие каждым лыжным ходом, осваивают переход с хода на ход довольно легко.

Правильный показ и объяснение преподавателя позволяют учащимся после нескольких попыток освоить схему движений.

Совершенствование техники перехода с хода на ход проходит на учебно-тренировочной лыжне с рельефом, требующим частого перехода с хода на ход. Если занимающиеся недостаточно уверенно осваивают способы перехода с хода на ход целостным методом, целесообразно предварительно выполнить все движения по частям под счет. Вначале каждого движения можно делать кратковременную остановку для контроля за принятым положением.

Например, обучение переходу с одновременного хода на попеременный следует выполнять на три счета.

На счет раз – принять стойку с вынесенными палками (кольца впереди), сделать шаг левой ногой, одновременно ставя правую палку на снег (кольцо от себя). На счет два – то же самое, но скользя на левой лыже, выжидая момент, когда правая палка займет положение кольцом сзади и начнет отталкивание; другая рука продолжает двигаться, пронося палку кольцом вперед. На счет три – после окончания отталкивания правой рукой выполнить отталкивание левой ногой, ставя левую палку на снег.

После того как палка займет положение кольцом сзади, начать ею отталкиваться.

Как только занимающиеся поймут эту схему, надо от раздельного счета перейти на слитное выполнение и далее заняться закреплением образовавшегося навыка на учебной площадке и учебной лыжне, постепенно увеличивая скорость движения. При выполнении переходов с одного лыжного хода на другой у студентов встречаются следующие типичные ошибки:

1) несогласованность движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами;

2) отсутствие непрерывности, слитности движений, их замедление, что приводит к нарушению ритма;

3) слабое отталкивание руками в момент перехода с хода на ход.

Для устранения ошибок необходимо повторить способы лыжных ходов, выполнить все движения по разделениям под команду преподавателя. В дальнейшем незначительные ошибки устраняют при передвижении по учебной лыжне.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Лыжный спорт**.

2. Тема практического занятия: Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с содержанием дисциплины.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, игровой метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:
Написать письменную работу по теме 1.1.

Перечень тем:

1.Содержание дисциплины «Лыжный спорт».
2. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в школе.
3. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в дошкольном учреждении.
4. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в высшем учебном учреждении.
5. История развития лыжного спорта.
6. Спортсмены-лыжники, достижения, титулы.
7. Пути совершенствования лыжного спорта.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выбрать одну тему и написать ответ на задание. Можно выполнить работу в формате презентации.

2. Тема практического занятия.

1. **Лыжный спорт.**

2. Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения**.**

1. 3.Цели занятия: *ознакомить студентов с основами техники передвижения на лыжах.*

2.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, игровой метод).

	передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов.	

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

Написать письменную работу по теме 2.1.

Перечень тем:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Классическим и коньковым ходам,
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Переходам с одного хода на другой,
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Способам подъемов.
5. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Спусков.
6. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Торможений.
7. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Поворотов.
8. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Преодоления неровностей.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выбрать одну тему и написать ответ на задание. Можно выполнить работу в формате презентации.

3. Тема практического занятия.

1. Лыжный спорт.

2. Тема 2.2. *Обучение основам техники лыжных ходов.*

3. **Цели занятия:** *ознакомить студентов с техникой скользящего шага. Техника попеременного двухшажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Провести рубежный контроль по освоению техники лыжного спорта.*

4.

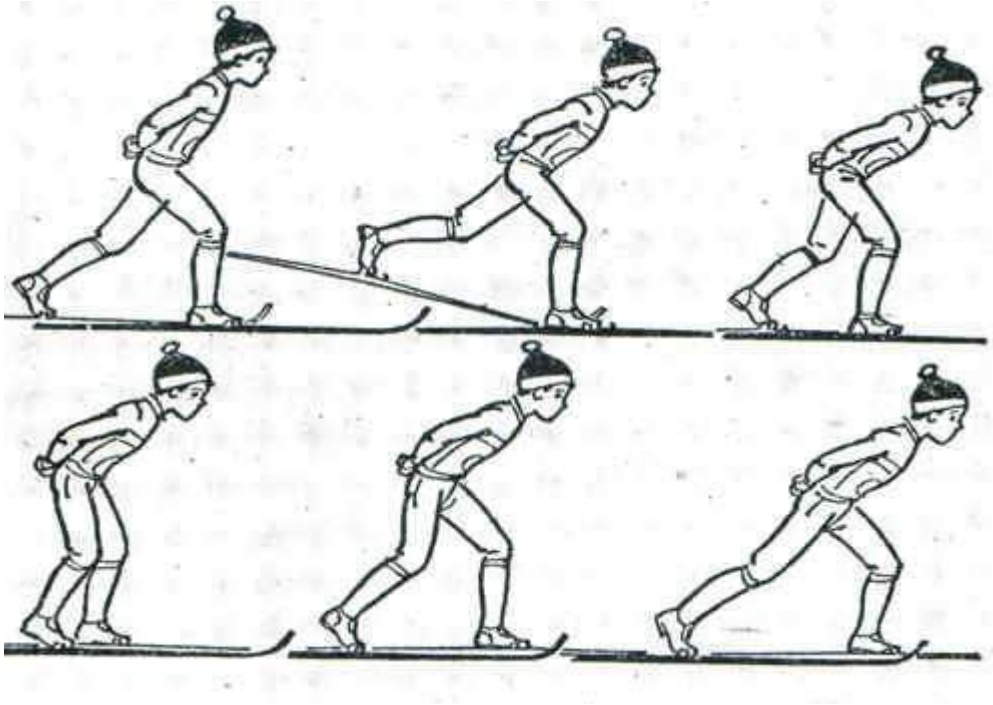
№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	*Изучить технику скользящего шааг. Техника попеременного двухшажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Основы техники передвижения коньковыми ходами. Рубежный контроль по освоению техники лыжного спорта.*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

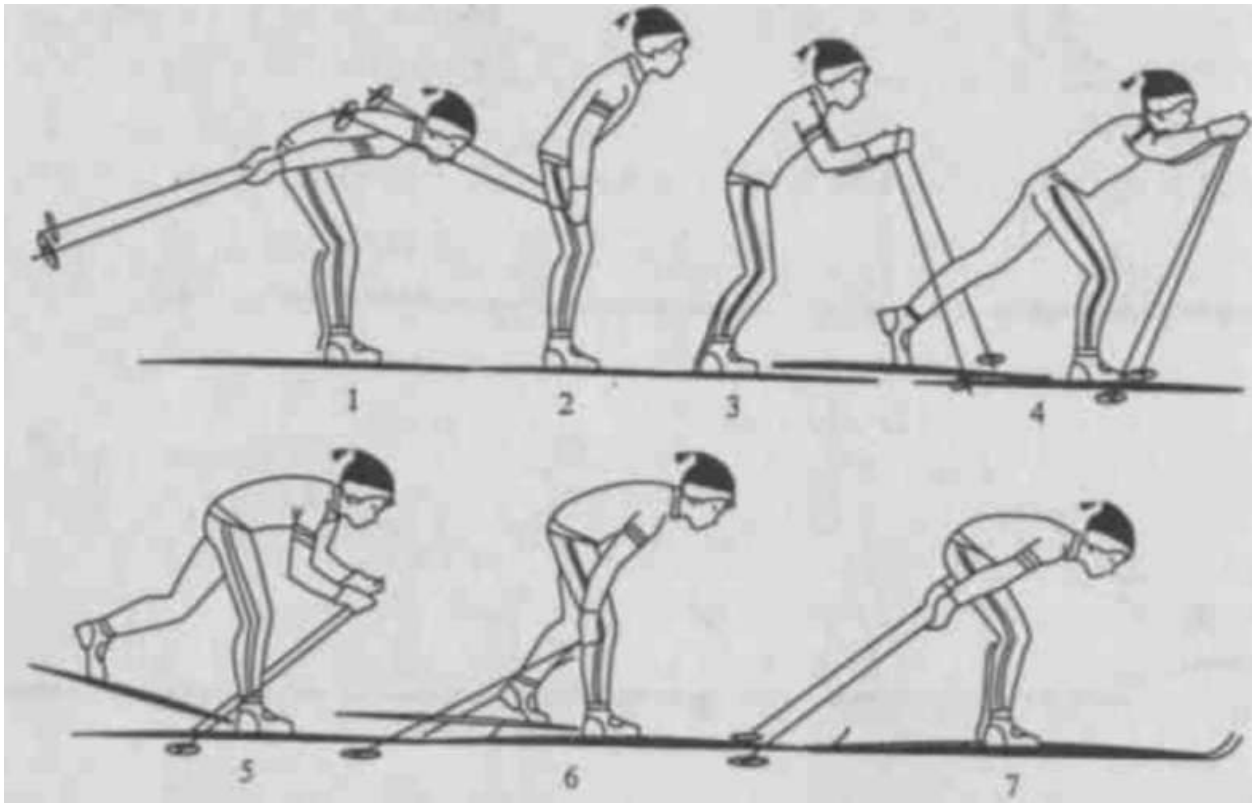
Тема 2.2. *Обучение основам техники лыжных ходов.*

Занятия можно проводить как на стадионах, так и в парках. Выезд и выход на занятия за пределы учебного корпуса должен осуществляться группами не более 20 человек в соответствии с условиями соблюдения Правил дорожного поведения.

Ознакомление с местом проведения занятий: лыжным стадионом, парковой зоной, рельефом местности, доступностью подходов, препятствиями. Порядком перемещения по лыжной трассе. Направленностью движения. Место построения группы, проведения разминки. Разминка. Проведение тренировочных занятий. Изучения приемов передвижения и лыжных ходов. Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.



Техника и отработка скользящего шага



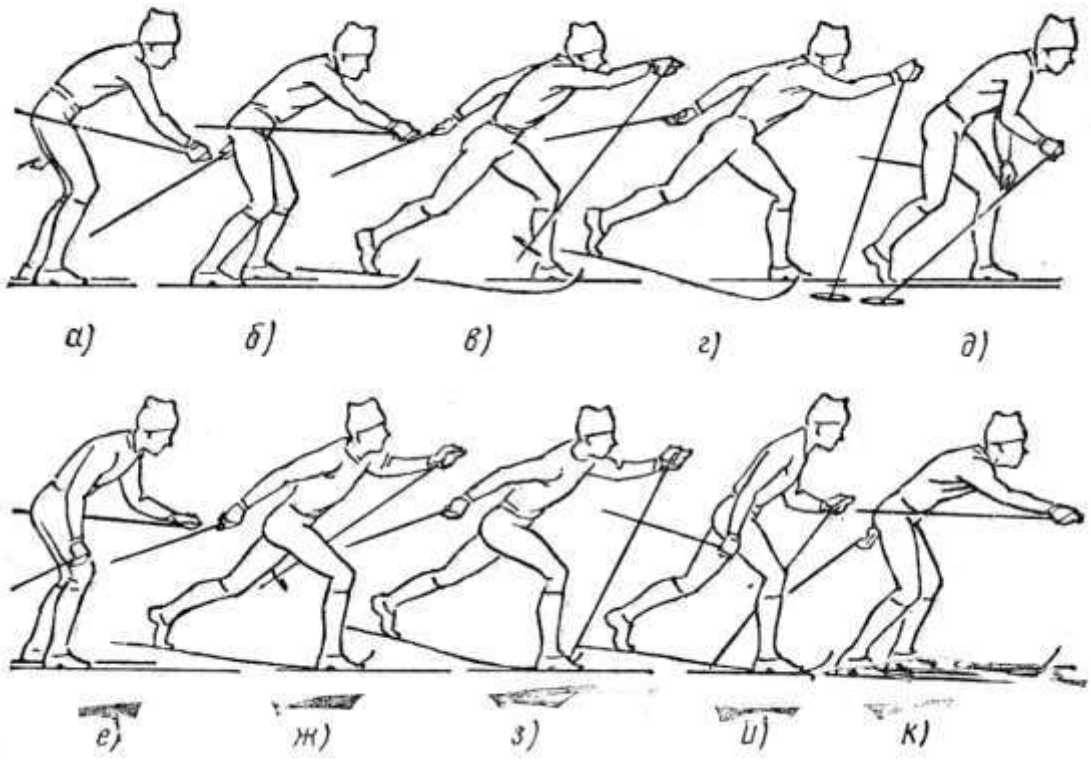
Техника попеременного одношажного хода

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Разучивание скольжения при **попеременном двухшажном ходе**, изучение техники постановки рук, попеременная работа рук и ног.

Попеременный двухшажный ход является одним из основных классических способов передвижения. Он применяется в подъемах малой и средней крутизны, а также на равнинных участках.



Попеременный двухшажный ход

Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов, при выполнении которых лыжник делает два попеременных отталкивания руками. Каждый скользящий шаг разделен на два периода скольжения лыжи, когда лыжник скользит на ней, и неподвижного положения лыжи (период стояния), когда вслед за скольжением происходит остановка лыжи перед отталкиванием. Дальше следует второй скользящий шаг, но уже на другой лыже. В каждом скользящем шаге лыжник выполняет ряд действий-элементов, которые разделены на пять фаз. Первые три – в период скольжения и две последующие – в периоде стояния лыжи.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Фазовая структура попеременного двухшажного хода. Периоды. Фазы. Граничные моменты фаз. Скольжения.

I – свободное однопарное скольжение. Окончание отталкивания ногой (отрыв лыжи от снега).

II – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Скольжение. Постановка палки на снег.

III – скольжение с подседанием. Начало сгибания опорной ноги в коленном суставе.

IV – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Отталкивания. Остановка лыжи (стояния лыжи).

V – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Разгибание толчковой ноги в коленном суставе.

При первоначальном обучении технике попеременного двухшажного хода необходимо решить вначале общие задачи, способствующие в дальнейшем более качественному овладению отдельными действиями, фазами, связками элементов и передвижения в полной координации.

Решение этих задач осуществляется путем подбора и освоения подводящих упражнений, выполняемых на месте и в движении, с палками и без палок. Проведение тренировки.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Последовательность обучения попеременному двухшажному ходу.

Задача 1. Создать представление о технике попеременного двухшажного хода. 1. Краткий рассказ о ходе. Рассказ не более 5 мин. 2. Показ попеременного двухшажного хода. Показать сбоку, используя различную скорость передвижения. 3. Объяснение техники исполнения. Объяснение техники исполнения давать в сочетании с показом, уделяя особое внимание раскрытию закономерностей движения. 4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки попеременным двухшажным ходом. Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Задача 2. Овладеть основами скользящего шага

1. Многократное выполнение стойки (посадки) лыжника на месте – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Изучение толчка ногой и переноса веса тела с лыжи на лыжу.

При выполнении упражнений обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, распределение веса тела, положение таза над опорой. Руки работают параллельно друг другу вдоль туловища.

Избегать вертикальных покачиваний.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

2. Передвижение скользящим шагом
(без палок, держа их за середину, заложив руки за спину) под уклон и на равнине с сохранением одноопорного
скольжения

3. Продолжительное скольжение на
одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой
Обратить внимание на полный перенос веса тела на толчковую ногу, ее сгибание и выполнение сильноготолчка по направлению вперед-вверх, заканчивающегося полным выпрямлением ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; важно обратить внимание на мах и мягкую постановку свободной ноги вперед и загрузку ее весом тела после окончания
толчка

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Задача 3. Изучить ход в целом

Отрабатывать согласованность движений ног и рук в граничных моментах скользящего шага:

1. Передвижение скользящим шагом с палками, взятыми за середину
2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с акцентом: на маховый вынос руки и ноги; согласованное отталкивание рукой и ногой; на подседание и отталкивание ногой.

При выполнении упражнений обратить внимание на осуществление контроля и самоконтроля за своими действиями.

Давать дополнительные объяснения с целью устранения ошибок в цикле
хода

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

1. Передвижение попеременным
двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне
2. То же по пересеченной местности
3. Проведение игр на лыжах и участие в соревнованиях

Обратить внимание на вариативность техники в зависимости от состояния лыжни и рельефа местности/

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжн.ой трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.
Разминка перед началом занятия (тренировки).

Изучить ход в целом

Отрабатывать согласованность движений ног и рук в граничных моментах скользящего шага:

1. Передвижение скользящим шагом с палками, взятыми за середину.

2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с акцентом: на маховый вынос руки и ноги; согласованное отталкивание рукой и ногой; на подседание и отталкивание ногой.

При выполнении упражнений обратить внимание на осуществление контроля и самоконтроля за своими действиями. Давать дополнительные объяснения с целью устранения ошибок в цикле хода.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения попеременного двухшажного хода.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Задача 4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью
3. Проведение игр на лыжах и участие на учебной лыжне.
2. То же по пересеченной местности в соревнованиях.

Обратить внимание на вариативность техники в зависимости от состояния лыжни и рельефа местности. При изучении попеременного двухшажного хода наиболее часто допускают ошибки в отталкивании и маховых движениях ногой, а также в отталкивании рукой.

Основные ошибки в отталкивании и маховых движениях ногой:

- незаконченный толчок ногой (при завершении толчка нога остается согнутой);
- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- двухопорное скольжение.

Ошибка может быть вызвана двумя причинами: ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке.

Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и переносу веса тела с лыжи на лыжу.

Основные ошибки в отталкивании рукой:

- слабое начало толчка (вялая постановка палки на опору);
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незавершенное отталкивание рукой;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед.

Для устранения этих ошибок можно применить имитационные упражнения на месте и различные упражнения с акцентом на момент постановки палки на снег и толчками ей. Причиной неправильной работы рук может быть неправильно подобранные палки и неверная подгонка петли у палки (слишком длинная или короткая петля приводит к изменению хвата рукоятки палки).

При совершенствовании попеременного двухшажного хода в целом необходимо обратить внимание на правильное сочетание работы рук и ног. При выносе палки вперед не следует поднимать высоко руку, кисть должна проходить

на уровне глаз. После окончания толчка лыжей не следует высоко поднимать и сильно сгибать
ногу в колене. Закрепляя технику движений хода, следует выполнять следующие требования:
а) мягко загружать скользящую лыжу в начале свободного скольжения, для этого не ставить ее на снег ударом и не делать слишком длинный выпад;
б) стараться выполнять махи рукой и ногой стремительно, для
этого движения нужно начинать энергично, не сгибать руки и ноги во время махов;
в) палку ставить с наклоном ударом о снег с последующим навалом на нее. Занятия лучше проводить на учебном круге с пологими подъемами и спусками.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Рубежный контроль. Проведение итогового контроля. Демонстрация техники. 6.1. Передвижения попеременного двухшажного хода со скоростью на дистанции на - 1 км

В процессе овладения основными двигательными действиями попеременного двухшажного хода наиболее часто встречаются следующие **ошибки**.

В движениях руками:
- чрезмерное сгибание или напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе палок вперед;
- поднимание рук вверх значительно выше головы;
- широкая постановка палок на снег и °проваливание³ туловища между руками в момент толчка;
- короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра);
- отбрасывание рук с палками после толчка вверх.

В движении туловищем:
- незначительная амплитуда колебания туловища, что снижает эффективность его участия в отталкивании руками;
- преждевременное выпрямление до окончания и сразу после завершения отталкивания палками;
- проваливание туловища между палками в начале отталкивания.

В движении ногами:
- сгибание ног в коленях (приседание) в начале отталкивания палками и резкое их выпрямление после него;
- прямые напряженные ноги при отталкивании руками.

При устранении ошибок необходимо использовать имитационные и подводящие упражнения, выполняя их на месте, затем в движении, закрепляя правильный навык. Целесообразно давать задания в облегченных условиях (под уклон), контролируя положение рук, туловища и ног. Причины возникновения ошибок могут быть связаны с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса, неправильно подобранным инвентарем.

6.2. Изучение техники передвижения одновременного бесшажного хода. Разучивание скольжения при одновременном бесшажном ходе, изучение техники постановки рук, одновременная работа рук и ног.

Занятие 1

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Одновременный бесшажный ход (рис. 2) применяется при движении по равнине и на пологих спусках по накатанной лыжне с хорошей опорой для палок.

Одновременный бесшажный ход.

Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

В структуре этого хода выделяют две фазы: скольжение без отталкивания руками и скольжение с отталкиванием руками.

Фазовая структура одновременного бесшажного хода.

Период Фазы Граничные моменты фаз:

I – Непрерывное скольжение на двух лыжах, скольжение без отталкивания руками.

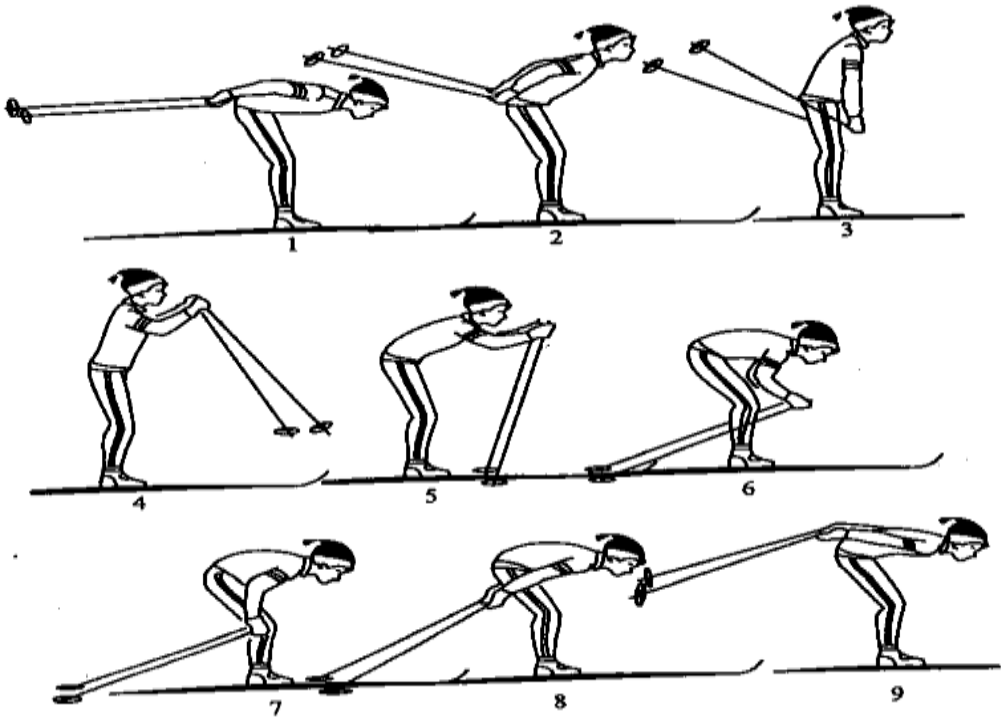
II - Непрерывное скольжение на двух лыжах. Отрыв палок от снега скольжение на двух лыжах.

III – скольжение с отталкиванием руками. Постановка палок на снег.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста.

Обучение проводится целостным методом.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.



Техника передвижения. Одновременный бесшажный ход

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход
Разминка перед началом занятия (тренировки).

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Продолжение обучения. Последовательность обучения одновременному бесшажному ходу.

Задача 1. Создать представление о технике одновременного бесшажного хода

1. Краткий рассказ о ходе Рассказ не более 5 мин.
2. Показ одновременного бесшажного хода.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

3. Объяснение техники исполнения Объяснение техники исполнения хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на медленное выпрямление туловища при прокате, вынос рук вперед и постановку палок на снег
4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным бесшажным ходом

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Продолжение обучения.

3. Объяснение техники исполнения Объяснение техники исполнения хода давать в сочетании с показом, обращая внимание на медленное выпрямление туловища при прокате, вынос рук вперед и постановку палок на снег.
4. Опробование – прохождение занимающимися учебной площадки одновременным бесшажным ходом

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 2. Обучить отдельным элементам одновременного бесшажного хода

1. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища

При выполнении упражнений обратить внимание на вынос рук, положение туловища, головы, распределение веса тела. Не допускать приседаний. Следить за последовательностью в работе туловища и рук.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Продолжение обучения.

Задача 3. Обучить технике хода в целом

Добиваться согласованности в движениях

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон
2. Прохождение отрезков 30–50 м одновременным бесшажным ходом при минимальной частоте отталкивания.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход.

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 4. Обучить технике хода в целом.

Добиваться согласованности в движениях.

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон.
2. Прохождение отрезков 30–50 м одновременным бесшажным ходом при минимальной частоте отталкивания.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 5. Овладеть основами скользящего шага.

1. Многократное выполнение стойки (посадки) лыжника на месте – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз.

Изучение толчка ногой и переноса веса тела с лыжи на лыжу.

При выполнении упражнений обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, распределение веса тела, положение таза над опорой. Руки работают параллельно друг другу вдоль туловища.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 6. Овладеть основами скользящего шага.

2. Передвижение скользящим шагом (без палок, держа их за середину, заложив руки за спину) под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения

3. Продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Обратить внимание на полный перенос веса тела на толчковую ногу, ее сгибание и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх, заканчивающегося полным выпрямлением ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; важно обратить внимание на мах и мягкую постановку свободной ноги вперед и загрузку ее весом тела после окончания толчка.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения.

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Тема: Изучение техники передвижения. Одновременный бесшажный ход

Разминка перед началом занятия (тренировки).

Продолжение занятий.

Задача 7. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами)

2. Проведение эстафет изучаемым ходом.

Обратить внимание на полный перенос веса тела на толчковую ногу, ее сгибание и выполнение сильного толчка по направлению вперед-вверх, заканчивающегося полным выпрямлением ноги в коленном, тазобедренном и

голеностопном суставах; важно обратить внимание на мах и мягкую постановку свободной ноги вперед и загрузку ее весом тела после окончания толчка.

Избегать вертикальных покачиваний.

Наблюдать за выполнением движений. Выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Показать сбоку, используя различную скорость передвижения

Катание на лыжах. Тренировка изучаемого лыжного хода. Осваивание лыжной трасы, развитие скоростных и силовых качеств. Соблюдение дистанции, обгон участников.

Рубежный контроль. Проведение итогового контроля. **Проведение итогового контроля**.

Демонстрация техники.

6.2 Передвижения одновременного бесшажного хода со скоростью на дистанции на - 1 км

В процессе овладения основными двигательными действиями одновременного бесшажного хода наиболее часто встречаются следующие **ошибки**.

В движениях руками:

- чрезмерное сгибание или напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе палок вперед;
- поднимание рук вверх значительно выше головы;
- широкая постановка палок на снег и °проваливание³ туловища между руками в момент толчка;
- короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра);
- отбрасывание рук с палками после толчка вверх.

В движении туловищем:

- незначительная амплитуда колебания туловища, что снижает эффективность его участия в отталкивании руками;
- преждевременное выпрямление до окончания и сразу после завершения отталкивания палками;
- проваливание туловища между палками в начале отталкивания.

В движении ногами:

- сгибание ног в коленях (приседание) в начале отталкивания палками и резкое их выпрямление после него;
- прямые напряженные ноги при отталкивании руками.

При устранении ошибок необходимо использовать имитационные и подводящие упражнения, выполняя их на месте, затем в движении, закрепляя правильный навык. Целесообразно давать задания в облегченных условиях (под уклон), контролируя положение рук, туловища и ног.

Причины возникновения ошибок могут быть связаны с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса, неправильно подобранным инвентарем.

Контрольные оценивающие показатели физкультурно-спортивной направленности у студентов. Лыжная подготовка.

		Баллы

№ п/п	Контрольные нормативы	1	3	5
6. Лыжная подготовка* С уклоном и без	Демонстрация техники 6.1 Передвижения попеременного двухшажного хода на 1 км С уклоном и без 6.2. Передвижения одновременного бесшажного хода на 1 км	с небольшим нарушением демонстрации техники 6 мин 6 мин	без нарушения демонстрации техники 5 мин 5 мин	Без нарушения демонстрации+демонстрация других сложных подводящих ускорению движений 4 мин 4 мин

Требования к выполнению практического задания: выполнить студентами требования указанные преподавателем, продемонстрировать технику изучаемых лыжных ходов, сдать предварительные нормативы.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПЛАВАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ.	
Тема 1.1. Общие основы обучения плаванию	**рассмотреть общие основы обучения плаванию.**
Тема 1.2. Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию	**рассмотреть меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием и требования к специалисту по плаванию**
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВА, МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.	
Тема 2.1. Физические качества пловца.	**изучить физические качества пловца.**
Тема 2.2. Методика воспитания специальных физических качеств	**изучить методику воспитания специальных физических качеств.**
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ	
Тема 3.1. Основные требования к рациональной технике плавания	**изучить основы техники плавания**
РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ	
Тема 4.1. Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.	изучить основы техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй. Старты. Повороты.
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	
Тема 5.1. Средства и методы обучения плаванию	изучить особенности методики обучения плаванию
РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТАМИ ПОВОРОТАМ	
Тема 6.1. Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.	изучить особенности методики обучения способов плавания.
РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	
Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию	*изучить особенности проведения соревнований плаванию*

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение

способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ.

Тема 1.1. Общие основы обучения плаванию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Значение плавания.
2. Место плавания в системе физического воспитания в ДДУ.
3. Техника спортивных способов плавания.
4. Техника спортивного способа брасс
5. Техника спортивного способа кроль на спине
6. Техника спортивного способа кроль на груди

Тема 1.2. Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Требования к организации занятий по плаванию в ДДУ.
2. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВА, МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Тема 2.1. Физические качества пловца.

Вопросы для самоподготовки:

1. Виды физических качеств пловца.
2. Выносливость пловца.
3. Силовые способности пловца.
4. Быстрота пловца.
5. Гибкость пловца.

Тема 2.2. Методика воспитания специальных физических качеств.

Вопросы для самоподготовки:

1. Развитие быстроты на суше.
2. Развитие специальных силовых качеств в воде.
3. Развитие специальной выносливости спринтера.
4. Развитие специальной гибкости.
5. Задания комплексной направленности.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Тема 3.1. Основные требования к рациональной технике плавания

Вопросы для самоподготовки:

1. Методики анализа плавучести тел.
2. Методика анализа техники плавания по фотоциелограммам.
3. Методика анализа техники плавания по средней скорости, темпу и “шагу” пловца.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ

Тема 4.1. Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы техники кроля на груди.
2. Основы техники кроля на спине
3. Основы техники брасса.
4. Основы техники баттерфляя.
5. Основы техники стартов.
6. Основы техники поворотов

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 5.1. Средства и методы обучения плаванию

Вопросы для самоподготовки:

1. Средства обучения плаванию.
2. Методы обучения плаванию
3. Организация занятий.
4. Упражнения по освоению с водой.

РАЗДЕЛ 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартами поворотам

Тема 6.1. Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.

Вопросы для самоподготовки:

1. 1.Методика обучения спортивным стилям плавания.
2. 2.Способы обучения плаванию.
3. 3. Организация обучения плавания с людьми разного возраста.
4. 4.Упражнения по освоению с методикой обучения по задержки дыхания в воде.
5. 5. Упражнения по освоению с методикой обучения ныряния.

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию

Вопросы для самоподготовки:

1. Учет и контроль старта.
2. Учет и контроль финиша.
3. Особенности регистрации времени при прохождении дистанции пловца.
4. Особенности фиксации поворотов пловца при прохождении дистанции.
5. Повороты, используемые при плавании разными способами.
6. Передача эстафет, особенности регистрации судьями на бортиках.
7. Разновидности судей в плавании.
8. Распределение спортсменов по дорожкам.
9. Установление рекордов. Действия судей и участников после установления рекорда.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

Общая характеристика, особенности и классификация плавания

- **Плавание как физическое действие** — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

- **Плавание как учебный предмет** — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения.

ДИНАМИЧЕСКОЕ ПЛАВАНИЕ

Плавание с помощью разнообразных двигательных действий (с помощью энергии движения). При динамическом плавании к существующим силам тяжести и выталкивающей добавляются сила тяги и противоположно направленная ей сила сопротивления. Сила тяги, как правило, направлена по ходу движения и складывается из нескольких составляющих (работа рук, ног). Сила сопротивления всегда направлена против движения и состоит из нескольких видов сопротивлений

ИГРОВЫЕ ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

- Игровое плавание — **использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.**

Меры безопасности на занятиях плаванием в бассейне

- обучающиеся допускаются к занятиям плаванием только с разрешения врача;
- на занятиях соблюдать строжайшую дисциплину;
- вход и выход из воды разрешается только по команде руководителя занятия;
- иметь поддерживающие средства (резиновые круги, нагрудники, поплавки), удерживающие пловца на воде

Общие требования по безопасности на занятиях по плаванию заключаются в выполнении следующих правил:

- 1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 2. Должны неукоснительно соблюдаться расписание учебных занятий, определенные режимы выполнения упражнений и отдыха, установленные правила поведения.

Программа обучения прикладному плаванию:

-Обучение нырянию в длину и глубину
-Упражнения для формирования навыка правильного дыхания
-Упражнения в погружении в воду
-Упражнения в изменении глубины погружения и направлении движения
-Упражнения в технике передвижения под водой
-Обучение спасанию утопающих

Упражнение, выполняемые в зале и в воде при обучении плаванию.

Упражнение которые выполняется перед занятием, являются, составной частью обучения плаванию. Все упражнения, условно можно разделять на три группы:

I. **группа:** упражнения, которые используются при обучении плаванию.

II. **группа:** упражнение которые используются как разминочные перед специальными упражнениями .

III. **группа**: упражнения, которые используются для специальной физической подготовки.

Специальные упражнения являются обязательным элементом разминки. Они увеличивают подвижность суставов

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВА, МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Воспитание физических качеств у пловцов в процессе тренировки:

1. Развитие выносливости

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу.

Выносливость

общая

специальная

1.Силовая
2.Скоростная

Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью, специальная выносливость длительной работоспособностью при выполнении определенной работы специфических физических упражнений. В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке. Скоростная выносливость это способность пловца проплывать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат

Для развития выносливости применяются упражнения как на суше так и в воде:

На суше - это ходьба, все виды бега в том числе и по пересеченной местности, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде, упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями продолжительностью не более 15 мин, работа с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Для развития силы используются упражнения на суше и в воде:

На суше применяются общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения на блочных аппаратах с грузами начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста); скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, прыжки; метания, упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина)

В воде - лопатки, ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами), использование блочных устройств, выполнение стартов и прыжков в воду.

3. Развитие быстроты

Скоростные качества пловца проявляются в виде быстроты выполнения элементов техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движения пловца и воспитываются на суше и в воде

Для развития быстроты на суше применяются подвижные игры,
бег с ускорениями; эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; прыжки под команду и т.д ;
в воде - прыжки, старты, повороты, приемы спасания тонущих, подвижные игры водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.

4. Развитие ловкости и координации

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Для развития ловкости и координации используются элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, подвижные игры

В воде – водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавание, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.

5.Развитие гибкости

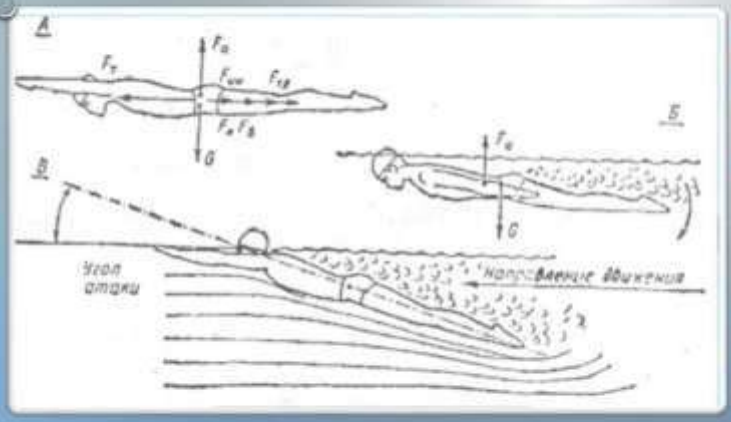
Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость → активная
Гибкость → пассивная

Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. В воде развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

СИЛЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ ПРИ ПЛАВАНИИ



G – СИЛА ТЯЖЕСТИ;

FT – СИЛА ТЯГИ, СОЗДАВАЕМАЯ ДВИЖЕНИЯМИ ПЛОВЦА;

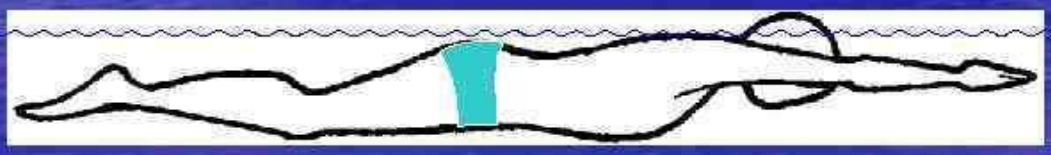
FA – ВЫТАЛКИВАЮЩАЯ (АРХИМЕДОВА) СИЛА; FIN - СИЛА ИНЕРЦИИ, ВОЗНИКАЮЩАЯ ПРИ УСКОРЕНИИ И ТОРМОЖЕНИИ ТЕЛА ПЛОВЦА.

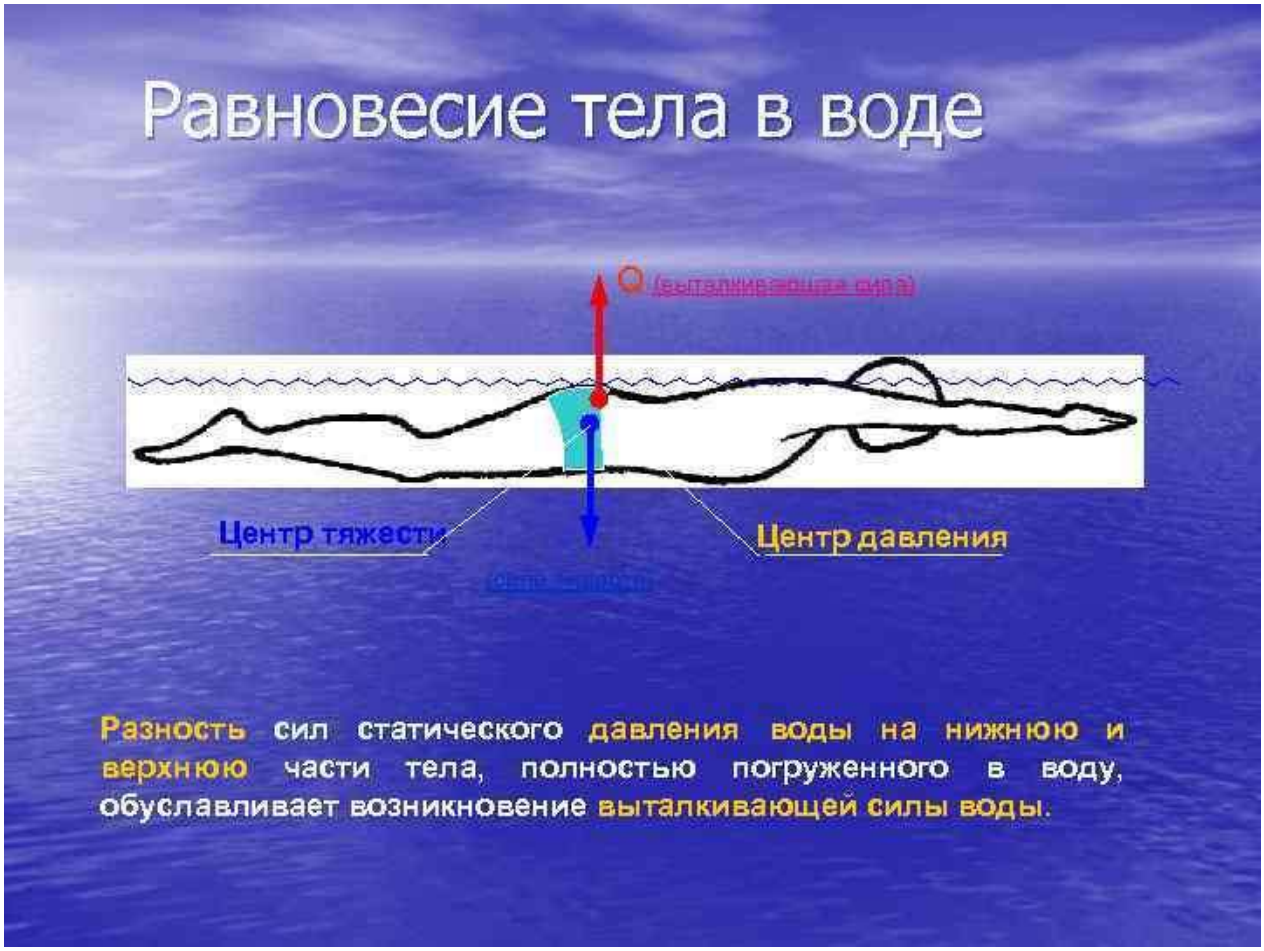
FTR – СИЛА ТРЕНИЯ;

FL – СИЛА ЛОБОВОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ВОДЫ. FTB – ТОРМОЗЯЩАЯ СИЛА ВИХРЕОБРАЗОВАНИЯ (И СИЛА ВОЛНООБРАЗОВАНИЯ, ДЕЙСТВУЮЩАЯ В ТОМ ЖЕ НАПРАВЛЕНИИ)

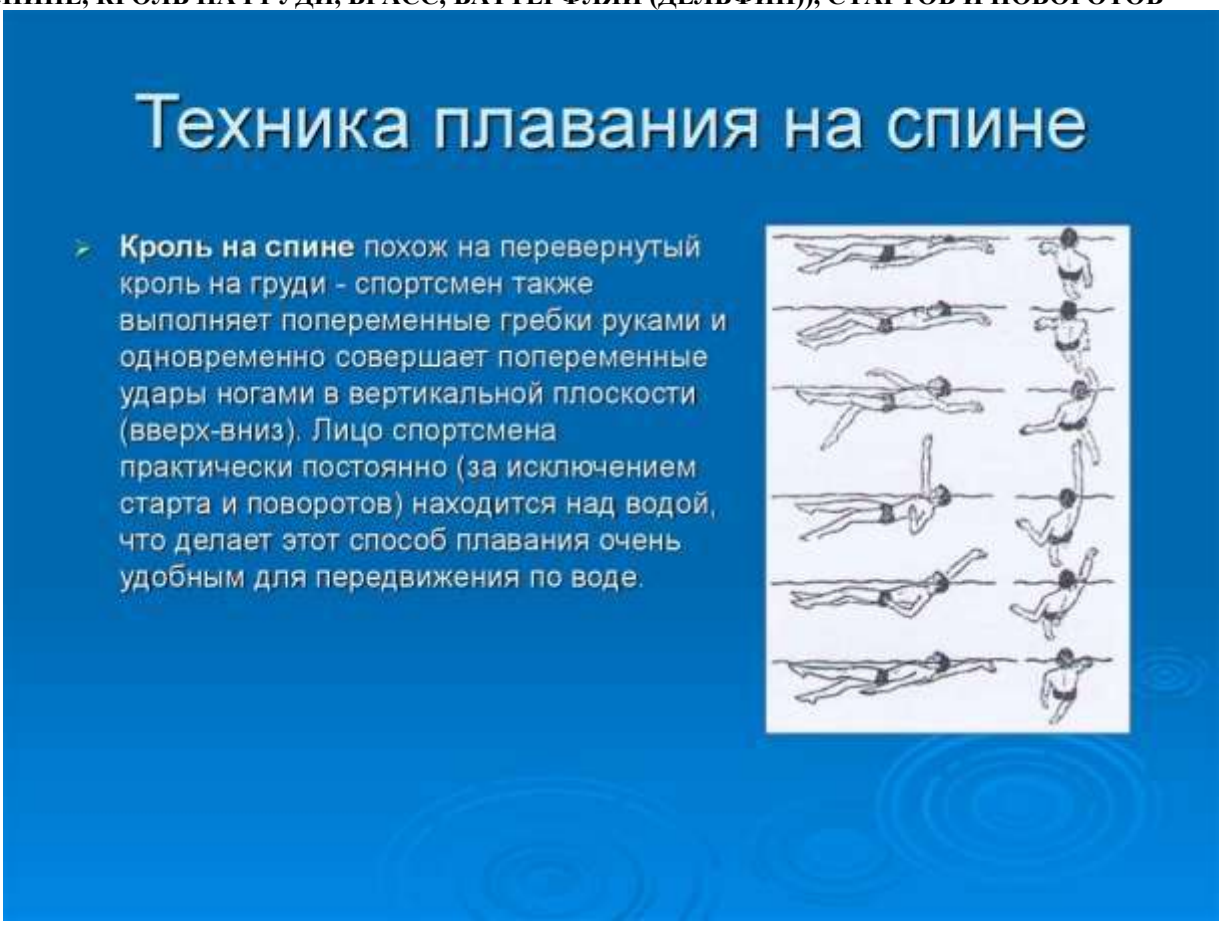
Основные понятия и закономерности статического плавания

- Эффективность техники плавания определяют различные факторы и отражают действие основных законов механики и гидродинамики
- Закономерности статического плавания связаны с силами гидростатического давления
- Эти силы действуют на любую поверхность тела, погруженного в воду
- Силы давления воды всегда направлены перпендикулярно к поверхности тела и возрастают с глубиной





РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ



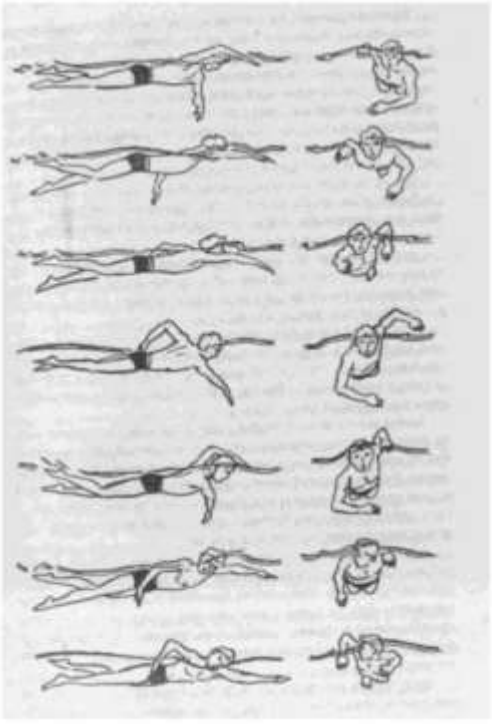
Техника плавания кролем на груди

Технические элементы плавания условно разделены на несколько блоков:

Движение ногами

Движение руками

Дыхание

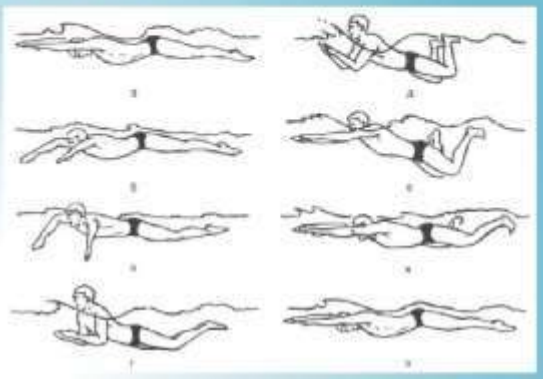


БРАСС

Техника плавания брассом отличается от остальных стилей плавания тем, что при плавании брасом все движения руками происходят без выноса их из воды. Она характеризуется одновременными и симметричными движениями ног и рук. Весь цикл осуществляется под водой и состоит из одного гребка руками, одного толчка ногами, одного вдоха и выдоха в воду. Движения происходят в горизонтальной плоскости, а не в вертикальной как в кроле, на спине и в баттерфляе.

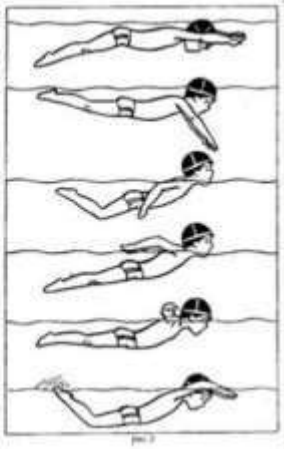
Техника плавания брассом отличается от остальных стилей ещё и тем, что основной движущей силой являются ноги, а не руки как в других способах плавания. Движения руками являются подготовительными для основного движения – толчка ногами.

Наиболее важным в технике плавания брассом является согласованность всех движений.



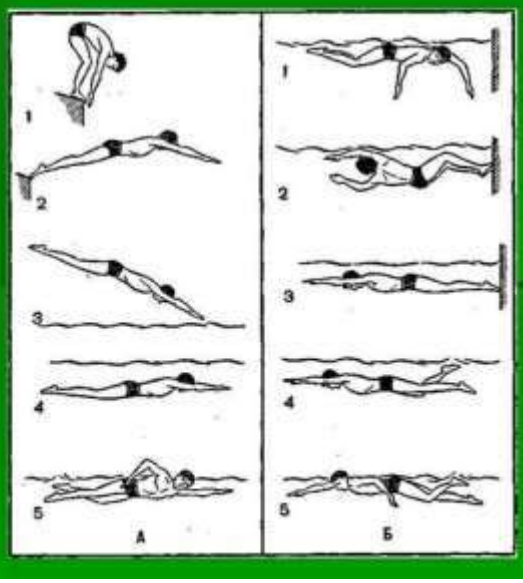
Баттерфляй

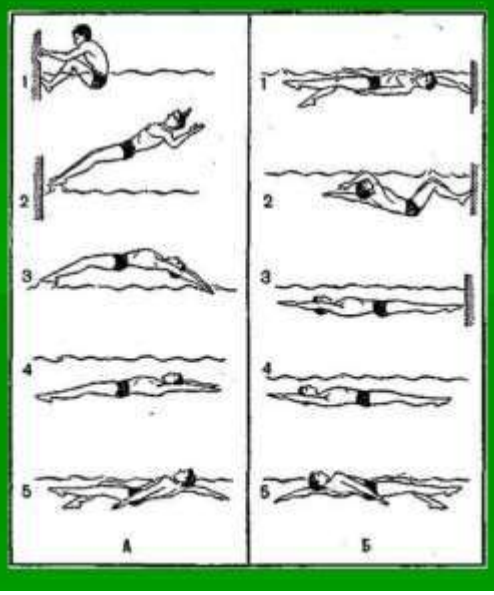
Способу плавания баттерфляй в олимпийской программе отводятся 6 номеров: дистанции 50, 100 и 200 м для женщин и мужчин.
Кроме того, этот способ плавания применяется на первом этапе комплексного плавания на дистанциях 200 и 400 м и на третьем этапе эстафеты 4 х 100 м комбинированная.
Пловцы применяют в этих заплывах наиболее скоростную разновидность плавания баттерфляем - дельфин.
Баттерфляй — стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок определённой траектории, который заметно приподни пловца над водой, а ноги совершают одновременное в движение. Самый тяжёлый и энергозатратный стиль пл
Нетренированному пловцу обычно бывает трудно даже просто совершать не нарушающие правила стиля. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.



2.5. Старты и повороты

- При плавании кролем на груди, брассом и дельфином старты выполняются с тумбочки, а при плавании на спине – из воды толчком ногами от стенки бассейна.
- На груди простой поворот – «Маятник», а на спине открытый плоский.





РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Средства обучения плаванию

1. Общеразвивающие и специальные упражнения
2. Подготовительные упражнения по освоению воды
3. Учебные прыжки в воду
4. Игры и развлечения на воде
5. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, старта и поворотов

I. Методы организации и осуществления учебно – познавательной деятельности

предполагают передачу, восприятие осмысление, запоминания учебной информации и практичесекого применения получаемых

при этом знаний и умений

Группы методов:

Словесный метод

Словесные методы –

рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжений

При обучении плаванию словесный метод используется при формировании теоретических и практических знаний

Педагог помогает занимающимся создать представление

об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия,

осмысление и устранение ошибок

Наглядный метод

Наглядные методы

Применяются для развития наблюдаемости, повышения внимания к изучаемому материалу

Помогает создать у занимающихся конкретное представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении техники плавания

Метод наглядного обучения

предполагает использование не только зрительных восприятий, но так же те восприятий и ассоциаций, которые называются образным объяснением преподавателя

Наглядность в процессе обучения плаванию обеспечивается, в первую очередь, демонстраций отдельных упражнений или техники плавания в совершенном исполнении

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

- **Метод упражнения**
- **Игровой метод**
- **Соревновательный метод**

Метод упражнения

Метод упражнения

характеризуется многократным выполнением движением в целом и по частям

Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество

Игровой метод

Игровой метод

обучения является одним из важнейших методов обучения
Он используется как при работе детьми, так и со взрослыми людьми

Игра – это система конкретных действий, которые выполняются в рамках определенных правил

характерные признаки игрового метода:

Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях

Метод позволяет воспроизводить сравнительно сложные взаимоотношения между людьми

В связи с этим в игровом методе тщательно регламентируются взаимоотношения между играющими

Во многих случаях взаимоотношения между играющимися осуществляются через какие-то предметы

Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнений действий

В результате этого играющие должны владеть многообразными способами решения возникающих задач, а сформированные у них навыки отличаются гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям

Игровой метод

создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств, для совершенствования координационных способностей, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы

Однако у этого метода есть и слабые стороны – ограниченная возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка и трудность в точном дозировании физических нагрузок

РАЗДЕЛ 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартами поворотам

Согласование движений руками и ногами в плавании кролем.

Согласование движений вначале разучивается с задержкой дыхания, чтобы сосредоточить внимание на движениях руками и ногами.

Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание и, оттолкнувшись ногами от дна, проплыть небольшое расстояние, выполняя движения руками и ногами. Следите за тем, чтобы гребок руки заканчивался у бедра. Глаза в воде должны быть открыты.

Проплыв 2—3 отрезка, нужно остановиться и сделать 10—20 выдохов в воду.

Движение ногами

Подготовка – на этом этапе ноги находятся в расслабленном положении. Из него начинается сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Колени немного разводятся в стороны. Стопы производят движение к поверхности воды. Конечная стадия сгибания коленей должна быть быстрой: колени разводятся в стороны, а носки стоп разворачиваются наружу.

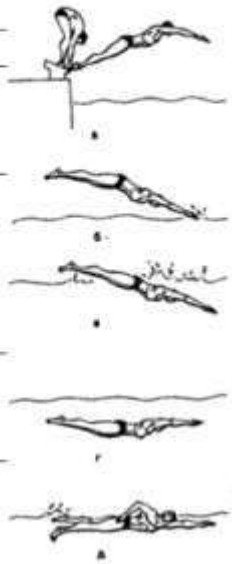
Толчок – начинается из положения подготовки: колени согнуты почти под прямым углом к телу, голени находятся перпендикулярно поверхности воды, а стопы разведены в стороны. Далее следует толчковое движение, которое заключается в быстром выпрямлении ног в коленных и тазобедренных суставах. Стопы при этом совершают дугообразное движение, в конце которого возвращаются в положение на уровне 20-30 см под поверхностью воды.

Скольжение – ноги полностью расслаблены и вытянуты вперед, тело двигается вперед.

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

СТАРТ В ПЛАВАНИИ

	Команды стартера	Действия участников	
1.	Продолжительный свисток.	Встать на стартовые тумбочки (край стартового бортика, войти в воду и взяться за поручень стартовой тумбочки).	
2.	Голосовая команда: «На старт!».	Немедленно принять неподвижное стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки (край стартового бортика). Положение рук не регламентируется. При старте из воды держаться за поручень стартовой тумбочки.	
3.	Стартовый сигнал – сирена (выстрел, свисток).	Выполнить стартовый прыжок или отталкивание от бортика и начать испытание.	



СУДЬИ ПО ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

- Судьи по технике плавания должны следить за соблюдением пловцами установленных правилами соревнований требований к технике плавания, установленных для тех способов, по которым проводится заплыв, а также контролировать выполнение пловцами поворотов и финиша, помогая судьям на повороте.
- Судье по технике лучше всего выполнять свои обязанности, идя за пловцом на одной линии или чуть сзади.
- Судье следует передвигаться с такой скоростью, чтобы оставаться на одном уровне с пловцами. Если заплыв начинает растягиваться, то судье следует занять положение немного впереди отстающих пловцов. Поворот корпуса позволит судье видеть всех спортсменов.
- Судья должен выработать алгоритм слежения за спортсменами на дорожках, постепенно переходя от наблюдения за движением одного спортсмена, к движениям спортсмена на следующей дорожке. Главное, чтобы оно было постоянным. Движение - залог хорошего судейства для судьи по технике плавания.
- Трудно оценить правильно технику плавания, стоя по центру бассейна. Рекомендуется назначить двоих судей на каждую сторону бассейна.

СУДЬИ НА ПОВОРОТАХ

- В заплывах эстафетного плавания судьи на поворотах должны следить за
- правильностью смены этапов, определяя, находится ли стартующий в
- контакте со стартовой тумбочкой в момент касания предыдущим пловцом
- финишной стенки. Когда применяется автоматическое оборудование,
- определяющее момент отрыв-касание в эстафете, его показания должны быть обязательно учтены.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- Спортсмен, участвующий на дистанции один, должен проплыть всю дистанцию, для того, чтобы его результат был засчитан.
- Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.
- Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна.
- Поворот должен быть сделан от стенки, делать шаг или отталкиваться ногами от дна бассейна не разрешается.

СУДЬИ ПО ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

- Судьи по технике плавания должны находиться на каждой боковой стороне бассейна (на международных соревнованиях - на каждой стороне бассейна).

СУДЬЯ-СЕКУНДОМЕТРИСТ

- Каждый судья-секундометрист должен фиксировать время пловца на
- указанной ему дорожке. Даже, если имела место дисквалификация,
- хронометрист обязан записать время. Один из секундометристов,
- обслуживающих дорожку, должен, по заданию старшего судьи-
- секундометриста, регистрировать время промежуточных отрезков на
- дистанции длиннее 100 м, а также результаты всех этапов эстафетного
- Плавания.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

- Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия плавательного бассейна, раздевалок, душевых.
- Оборудование плавательной чаши: «*колобашки», плавательные доски, «лопатки» для рук, плавательные утяжелители для ног, поролоновые приспособления для обучения плаванию, мячи для подвижных игр, ограничительные линии.*
- Спортивных залов: *мячи, гимнастические маты и коврики, скамейки*.
- Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды*.

Спортивные объекты:

Наименование объекта	**Адрес**	**Площадь объекта**	**Количество занимающихся**
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30, стр 8	85,2 м²	30-50
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м²	45-60
Тренажерный зал	Лосиноостровская, дом 30а	48,3 м²	15-25
Плавательный бассейн	В.Пика дом 4 стр. 1	100 м²	25 (одновременно)

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;

4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;

5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;

6. анализ и толкование полученных в работе результатов;

7. выводы и оценки;

8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Плавание**.

2. **Тема 1.2** Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию**.**

3. Цели занятия: рассмотреть меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием и требования к специалисту по плаванию.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Меры безопасности на воде. Требования к специалисту по плаванию.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

1. Тема лекционного занятия.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящая инструкция по безопасности при проведении занятий по плаванию (далее инструкция), устанавливают требования безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий.

2. К занятиям допускаются посетители, прошедшие инструктаж по вопросам безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях. Инструктаж проводит инструктор перед началом занятий.

3. Во время посещения бассейна на посетителей могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- воздействие воды, которое может привести к утоплению;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;

- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

- повышенный уровень шума;

- повышенная (пониженная) температура воздуха;

- повышенная влажность и подвижность воздуха;

- скользкие полы и покрытие бассейна;

- неисправное оборудование и инвентарь;

- высокие физические нагрузки;

- эмоциональные перегрузки;

- скрытые болезненные состояния;

- непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

4. Посетителям запрещается посещать бассейн в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

5. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора либо администрацию.

6. Посетители обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

7. Перед началом занятий посетители обязаны:

7.1. переобуться в специальную обувь для бассейна (шлепанцы, сланцы), повседневную обувь упаковать в целлофановый пакет;

7.2. верхнюю одежду сдать в гардероб, оставшеюся одежду снимать в помещении раздевалки;

7.3. проходить в раздевальное помещение только с разрешения администратора;

7.4. посещать бассейн только при наличии купального костюма, шапочки для плавания и средств личной гигиены: мыло (за исключением стеклянной упаковки), мочалка, полотенце;

7.5. перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма с мылом и мочалкой;

7.6 уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

8. Не допускается наносить на кожу кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

9. Во время занятий в бассейне посетители обязаны:

9.1. организованно заходить в воду только после разрешения инструктора;

9.2. внимательно слушать и выполнять все указания инструктора;

9.4. плавать только по дорожке, определенной для них инструктором;

9.5. плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения -против часовой стрелки) и соблюдать соответствующую дистанцию до плывущего впереди;

9.6. при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору, используя при этом все возможные способы (громко позвать инструктора, поднять высоко руку вверх и т.п.);

9.7. при плавании на спине, посетители при виде флажков над бассейном, должны незамедлительно выполнить соответствующий поворот либо вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой рукой вперед;

9.8. почувствовав усталость посетитель должен остановиться. Чтобы не мешать другим, необходимо встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.

10. При плавании с подводными дыхательными аппаратами под водой, на данной дорожке запрещается плавание других занимающихся.

11. При нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба.

12. Во время занятия запрещается:

12.1. прыгать с бортика бассейна;

12.2. бегать, толкаться в раздевалках, душевых и чаше бассейна;

12.3. садиться и виснуть на разделительные дорожки;

12.4. погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения инструктора;

12.5. толкаться, хватать и топить других посетителей в воде;

12.6. плавать в бассейне со специальным снаряжением, которым можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других посетителей;

12.7. издавать ложные крики о помощи;

12.8. выходить из чаши бассейна (даже по уважительной причине), не предупредив инструктора.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

13. По окончании занятий посетители обязаны:

13.1. по команде инструктора организованно выйти из чаши бассейна;

13.2. вернуть, либо сложить в место хранения инвентарь, данный инструктором во время занятия;

13.3. принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

13.4. во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и острожными;

13.5. в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

Обязанности тренера по плаванию

Кроме, физических упражнений и самого тренировочного процесса тренер по плаванию должен выполнять ряд обязанностей:

- Уметь плавать;
- составление расписания занятий для своих групп;
- ведение журнала, где фиксируется содержание занятий и как справляются ученики;
- ведет работу с родителями (или законными представителями) детей, это касается тех тренеров, которые работают с детьми и подростками;
- инструктирует своих подопечных, как правильно вести себя на воде и в бассейне;
- помогает детям младшего возраста при переодевании, обучает их правильной гигиене при посещении бассейна;
- следит за соблюдением санитарных норм;
- занимается организацией и проведением соревнований, мероприятий оздоровительного характера;
- обеспечивает безопасность своих учеников, при необходимости оказывает им первую помощь;
- осуществляет ведение всей необходимой документации;
- соблюдает устав организации, в которой он осуществляет тренерскую деятельность, трудовой распорядок и служебную дисциплину;
- соблюдает профессиональную этику;
- по необходимости повышает свою квалификацию, проходит аттестации;
- проходит медицинские осмотры, предусмотренные требованиями к должности тренера по плаванию.

- **Взаимодействие с аудиторией** (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Плавание**.

2. **Тема 1.2** Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию**.**

3. Цели занятия: рассмотреть историю развития плавания в России.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	История развития плавания в России. Чемпионы, медалисты.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

История плавания в России.

Плавание на территории России перешло с прикладного в отдельный вид спорта только в 19 веке. В середине 17 в. Петр I вводит плавание в часть подготовки офицеров как армии, так и флота. С 18 в. в России зарождается и развивается мысль о гигиенической пользе плавания. По этому поводу, популярное в то время издание “Экономический месяцеслов” в выпуске за 1776 г. Признает важность плавания при спасении жизни и призывает всех, учится плавать. А. В. Суворов, по свидетельствам А. Петрушевского, также обучал солдат плавать, для этого они переправлялись через реки. Россия задолго до Запада стала проводить организованное обучение плаванию, вдобавок было довольно много профессиональных преподавателей и не только из военных. Сохранилось объявление, опубликованное в “Санкт-Петербургских ведомостях” выпуском за 1782 г., где желающих учится плавать приглашали в Морской кадетский корпус для записи. Первые школы спортивного плавания начали появляться в XIX в. К примеру, в 1834 г в Петербурге организуется такая школа тренером по гимнастике Паули; её посещали такие люди как:Пушкин и Вяземский.

На конец XIX в. – начало постройки закрытых плавательных бассейнов. В Москве бассейны открывались при банях : сначала в 1891 г. при Центральных, затем -при Сандуновских в 1895 году. Небольшие бассейны (длинной до 16 метров), пригодные только для начального обучения плаванию, появляются и при различных военных академиях. Пользующейся довольно большой популярностью была школаорганизованная недалеко от Петербурга в городке Шувалове на озере Суздальском в 1908г. (отсюда и название школы – Шуваловская). Создателем её считается Песков.

Количество членов в разные годы колебалось в районе 300-400.

По большей части это были студенты учебных заведений, которые с родными (преимущественное служащими и не богатым городским населением) отдыхали летом на дачах в Шувалове. Школа обучала спортивным видам плавания и занималась организацией различных водных праздников, а также соревнований по всем направлениям: плаванию, прыжкам в воду, водному поло, были экзамены на степени по плаванию. Школа оказала весомое влияние на развитие плавания на всей территории России. Члены секций для организовывали показательные выступления на Новый Год, готовились красивые поздравления с Новым Годом для правящих кругов.

В Москве 1912 г. организуется “Московское общество любителей плавания”, место занятий которого было в Сандуновских банях. Занятия продолжались впервые круглый год. К началу 1914 г. плавание стало развиваться также в других городах: Чернигове, Киеве, Батуми,

Феодосии, Ростове-на-Дону, Харькове, Ярославле, Севастополе, Сестрорецке, Мариуполе, Самаре, и др. Плавание как вид спорта делало первые шаги. Тренировочный процесс проводился в открытых бассейнах, поэтому успехи у пловцов не были значительными. И на Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме, русские пловцы не показали выдающихся результатов. Первыми крупными соревнованиями по плаванию на территории России были проведены в Киеве в 1912 году.

Они стали первым первенством России по плаванию. Участие приняли около 60 пловцов. Первенство на этих соревнованиях принадлежало пловцам Шуваловской школы – они заняли почти все первые места. Вторую русскую олимпиаду, в состав которой входило также и плавание, провели в Риге в 1914 г. В них принимали участие около 70 пловцов из разных городов, включая Москву и Киев. Но из-за неготовности базы к соревнованиям почти все приезжие пловцы отказались участвовать. Высокими результатами это олимпиада похвастаться не смогла. В 1922 г. появляется новое сообщество “Дельфин”, оно являлось преемником Шуваловской школы и стало вскоре неким центром плавания как спорта в стране.

Начинает проводиться обучения плаванию, открытие новых школ и спортивные соревнования под руководством профсоюзных организаций. К примеру, с 1921 г. Москве стартовали ежегодные соревнования. Институты физкультуры, которые открылись в Москве и Петербурге, стали готовить преподавателей по плаванию. Всесоюзная спартакиада, которая прошла в Москве в 1928 году, благоприятствовала последующему распространению плавания. На период 1926-1929 гг. приходится первые международные соревнования советских пловцов. Во всех советских республиках начался бурное развитие плавания. В довольно небольшой срок, наша страна заложила прочное основание для массового развития плавания.

После начала войны развитие всех видов спорта приостановилось. Физкультурные организации начали осуществлять военно-физическую подготовку военнослужащих. По данным за 1943 г. было проведено обучение плаванию и переправам вплавь для приблизительно полумиллиона человек. При проведении боевых действий на море: высадка десанта и переправы, умения плавать и держаться на воде в бою ускорили победу русских солдат и не мало приложили к спасению их. После войны физкультурные организации быстрыми темпами восстановили довоенный уровень занимающихся плаванием.

В 1947 г. Состоялось вступление в члены Международной федерации плавания и развитие спортивных связей с пловцами зарубежных стран. Но уровень довоенного мастерства советскими пловцами был достигнут только в 1950-1951 гг. Рекорды СССР практически не обновлялись (по большей части это было только в плавании на боку) и были поставлены пловцами известными в период с 1940-1941 гг. Олимпийские игры также не принесли призовых мест кроме М. Гавриша заняла в финале только шестое место в200 м брассом и заработала для команды единственное очко. А причина была проста: выдающиеся мастера, закончили свои карьеры, а молодое поколение не достигли еще вершин и только приобретало опыт участия в международных соревнованиях.

Первое участие советских пловцов в чемпионате Европы приходится на 1954г. На тот момент, женщины очень уступали по уровню развития мужчинам. Поэтому чемпионате принимали участие только мужчины. Пять советских пловцов стали обладателям бронзовых медалей на олимпиаде в Мельбурне в 1958г. На счёт у советской команды было 10 очков и передвинулись с 15-го места на 7-е. Самый большой успех на международной спортивной арене советских пловцов приходится на 60-е годы. Выступая Олимпийских играх в городе Токио, которые проводились в 1964 г., Г.Прозуменщикова 16-ти летняя школьница из Севастополя стала первой олимпийской чемпионкой по плаванию на 200 м брассом.

В период с 1966 по 1968 гг. на счёту советских пловцов было 1-е место в Европе и 3-е место в мире. На XI европейском чемпионате, проводимом в г. Утрехт в 1966г советская команда опередила всех пловцов из Европы и вырвалась вперёд по очкам и завоевала командные Кубки, выиграв 8 золотых, 7 серебряных и 4 бронзовых медали. Достигнутые победы были закреплены через 2 года з в Мехико –во время проведения XIX Олимпиады. На этой олимпиаде советская

сборная по плаванию получила 61 очко и заняла 3-е место в мире среди женщин, а среди мужчин – 2-е. Первенство осталось за США.
За период в 1947-1975гг. наши пловцы 41 раз устанавливали новые мировые рекорды, 128 раз –европейские, а также завоевали на олимпийских играх: 1 золотую, 13 серебряных и 26 бронзовых медалей и около 40 титулов чемпиона Европы. В 1976 г. на монреальской олимпиаде на дистанции в200 м брассом призовые места принадлежат советским спортсменкам: М.Кошевой, М.Юрчении и Л.Русановой. На московской олимпиаде В. Сальников первый в истории проплыл 1500 в/с за 15 минут. Почти все награды достали сборной СССР, по причине не приезда других команд. На олимпиаде, проводимой в Сеуле золотые медали нашей команде принесли И.Полянский. и В.Сальников. На олимпиаде, проходившей в Барселоне сборная России установила новый мировой рекорд в эстафете на 800 м.В 1957 г. Международная федерация плавания стала регистрировать только те мировые рекорды, которые были достигнуты в 50-метровых и в 55-ярдовых бассейнах. Одним из объективных показателей развития плавания и соотношения спортивных сил в плавании различных стран являются результаты пловцов этих стран на Олимпийских играх — самых крупных международных соревнованиях нашего времени. Успехи и неудачи на играх отражают проделанную в странах спортивную работу по плаванию. В программу олимпийских игр в Древней Греции плавание не входило. Теперь же оно занимает достойное место. На каждых олимпийских играх, которые проводятся один раз в четыре года, стартуют пловцы многих стран. На 1 Олимпиаде в Афинах в 1896 г. участвовали лишь пловцы-мужчины по весьма скромной программе: 100, 500 и 1200 м вольным стилем. Победу одержали Альфред Хайош (Венгрия) в плавании на 100 и 1200 м вольным стилем, и Пауль Нейман (Австрия) на 500 м. Программа II Олимпийских игр 1900 г. в Париже по плаванию резко отличалась от программы предыдущих игр. В Олимпиаду были включены такие необычные для нас соревнования, как плавание с препятствиями на 200 м и ныряние на 60 м, а также эстафета (5 X 40 м). Вначале на олимпийских играх не было еще твердо установившейся программы соревнований по плаванию. Принималась та программа, которую предлагал Олимпийский комитет той страны, в которой проходила олимпиада. Обычно организаторы игр учитывали в первую очередь интересы своих спортсменов. Этим в известной степени объясняется то, что на III Олимпийских играх, проходивших в 1904 г. в Сент-Луисе (США), доминировали дистанции вольным стилем (7 из 9, включая эстафету), где американцы чувствовали себя крепче, чем в плавании брассом и на спине. И действительно, Чарлз Даниэльс, Фрэнсис Гейли выступили в четырех номерах программы и каждый раз были в числе медалистов. Кроме того, американцы заняли первое, второе и третье места в эстафетном плавании — 4 X 50 ярдов вольным стилем. Все дистанции измерялись в привычных для американцев и необычных для многих европейцев ярдах. история соревнований по плаванию. Однако надежды американцев оправдались неполностью — из шести дистанций вольным стилем в индивидуальном плавании две выиграл венгерский пловец Золтан Хальман и две немец Эмиль Рауш. Организация соревнований была неудовлетворительной: стартовый плот тонул под тяжестью стоявших на нем пловцов, место для поворота было неудобным. Постоянно изменяющаяся программа олимпийских соревнований по плаванию ставила участников в неравные условия и создавала ряд неудобств. В связи с этим было решено, учитывая накопившийся опыт, установить стабильную программу соревнований по плаванию на олимпийских играх, и уже IV Олимпийские игры в 1908 г. проводились по этой программе. Твердая программа соревнований дала возможность регистрировать олимпийские рекорды, анализировать изменение результатов от олимпиады к олимпиаде и т. д. Следует отметить, что до IV Олимпиады такой возможности не было, так как программа соревнований по плаванию первых трех олимпиад имела разные дистанции. Хотя и до V Олимпиады некоторые пловцы пытались применять способ плавания кроль (например, Даниэльс), однако техника плавания этим способом не была достаточно совершенной. Впервые на V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 г. пловец с Гавайских островов Дюк Каханамоку продемонстрировал способ плавания кроль, техника которого приближалась к современной. Каханамоку значительно улучшил мировой и олимпийский рекорды на дистанцию 100 м вольным стилем. Следует

заметить, что как на V, так и на VII Олимпийских играх в способе плавания брасс, помимо общепринятой дистанции 200 м, разыгрывалась также и дистанция 400 м. В дальнейшем она была исключена из программы. На V Олимпийских играх в Стокгольме впервые участвовали женщины-пловцы. Начавшаяся первая мировая война помешала провести VI Олимпийские игры. VII Олимпиада проходила в Антверпене в 1920 г. Здесь снова были улучшены мировые и олимпийские рекорды на 100 м вольным стилем, 100 м на спине и в эстафете 4 X 200 м. Заметно шагнули вперед пловцы на VIII Олимпийских играх. На всех дистанциях результаты были значительно улучшены. Особенно отличился Джонни Вайсмюллер (США), продемонстрировавший усовершенствованную технику способа кроль и впервые в истории игр проплывший дистанцию 100 м вольным стилем с результатом менее минуты. На этих же соревнованиях австралиец Эндрью Чарлтон показал великолепный результат кролем на дистанцию 1500 м — 20.00,6. Вайсмюллер подтвердил репутацию быстрейшего в мире пловца также и на IX играх в Амстердаме. Выдающийся шведский пловец Арне Борг вышел победителем на 1500 м, установив новый олимпийский рекорд на эту дистанцию с результатом менее 20 мин. Впервые участвовали японцы, причем Тсурута победил в дистанции 200 м брассом, а японская команда в эстафете 4 X 200 м вольным стилем заняла второе место за командой США. С появлением соревнований по плаванию возникла необходимости подготовки к ним. В особенности остро встали вопросы тренировки после возрождения олимпийских игр с конца XIX и начала XX вв. В соревнованиях на олимпийских играх сильнейшие пловцы один раз в четыре года борются за высокое звание чемпиона мира.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Плавание**.

2. Общие основы обучения плаванию.

3. Цели занятия: изучить плавание в системе физического воспитания с детьми разного возраста. Система построения урока, учебно-тренировочного занятия по плаванию.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

1.	*Плавание в системе физического воспитания. Плавание как наиболее адекватный вид спорта для детей. Место плавания в системе физ. воспитания. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания.*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Общие основы обучения плаванию.

Плавание в системе физического воспитания. Плавание как наиболее адекватный вид спорта для детей. Место плавания в системе физ. воспитания. Анализ крупнейших соревнований сезона. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания.

Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Ныряния, погружения и плавание под водой, в том числе с помощью различных средств (ласты, акваланг и др.), является уже производным от умения плавать, т. е. способности держаться на поверхности воды.

Плавание является жизненноважным навыком в трех составляющих, охватывая аспекты безопасности, оздоровительного и прикладного эффекта.

1. **Безопасность человека:** Владение навыками плавания существенно повышает безопасность в водной среде. Развитие уверенности в воде и знание базовых приемов спасения могут спасти жизнь в нештатных ситуациях. Рассмотрим практические сценарии и случаи, когда навыки плавания могут сыграть ключевую роль.
2. **Оздоровительный эффект:** Плавание оказывает благотворное воздействие на организм. Вода обеспечивает естественное сопротивление, что делает плавание отличным видом физической активности. Мы рассмотрим, как плавание способствует развитию мышц, укрепляет сердечно-сосудистую систему, и как оно может быть включено в реабилитацию при различных заболеваниях.
3. **Прикладной эффект:** Помимо безопасности и оздоровительных преимуществ, плавание имеет прикладное значение в различных сферах жизни. Это может включать в себя спортивные виды, водные развлечения и даже профессиональные области, такие как спасательные службы. Рассмотрим примеры практического применения навыков плавания в различных контекстах. **Прикладное плавание** — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Например, человек идет в бассейн, чтобы за какое-то время научиться плавать. Он не хочет быть спортсменом, он не хочет или не может заниматься оздоровительным плаванием, но он хочет овладеть навыком плавания, чтобы выжить в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т. д. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на **виды:** преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Существенными **особенностями плавания,** отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

– нахождение тела в воде;

– горизонтальное положение тела;

– тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим.

В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т. д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 минут при температуре 24–25°С увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ — на 50–75 %. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение веса тела человека в воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов. Плавание является наименее травматичным видом физических упражнений.

Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах, позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту. Замечено, что у тех, кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение.

Считают, что для лечения и профилактики начальных стадий нейроциркуляторной дистонии, гипотонической болезни и атеросклероза нет более эффективного средства, чем купание в прохладной (17–20°С) воде. При этом активно стимулируется эндокринная система, тонизируются нервные центры. Не менее важно также благотворное действие гидродинамического массажа тела и кровеносных сосудов, которое происходит при плавании.

При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Все это предопределяет положительные стороны занятий плаванием.

При всех положительных моментах необходимо знать и **отрицательное** воздействие, которое может оказать плавание при его неправильном применении.

Длительное пребывание в воде чревато переохлаждением организма, снижением иммунитета и, как следствие, — появлению простудных заболеваний. Поэтому плавание при всех его положительных сторонах не должно превратиться в бесконтрольное и бессистемное занятие.

Особенно это касается детей, которые менее чувствительны и внимательны к реакции своего организма на переохлаждение, особенно в игровых ситуациях.

Плавание в системе физического воспитания и спорта. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. Программы образовательных учреждений всех уровней содержат плавание как обязательный вид физических упражнений. Другое дело, что сама программа в части плавания не всегда выполняется из-за отсутствия мест и условий для занятий плаванием.

Основные задачи обучения плаванию:

- прикладная
- оздоровительная
- развивающая
- воспитательная
- образовательно-познавательная

Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию. Решению прикладной задачи как одной из главных уделяется первостепенное значение. Научить человека держаться на воде — необходимое условие для решения в полной мере и всех других задач. Программа по физическому воспитанию в школе включает разделы освоения навыка плавания и его дальнейшего закрепления. Несмотря на острую нехватку бассейнов при общеобразовательных школах, детских дошкольных учреждениях и вузах, данная задача решается дополнительно и в условиях широко разветвленной сети оздоровительных лагерей и по инициативе и при непосредственном участии родителей. Решение прикладной задачи наиболее эффективно и целесообразно в детско-юношеском возрасте. Наиболее благоприятный период — 6–7 лет (по другим данным — 5–8). Именно в этом возрасте ребенок, с одной стороны, адекватно будет реагировать на действия учителя, а учитель — иметь обратную связь с обучаемым, с другой — нервно-мышечный аппарат ребенка очень гибок и чувствителен к постигаемым движениям.

В более позднем возрасте научить человека плавать будет тяжелее с каждым последующим годом его жизни (см. принцип природосообразности). Но это не значит, что невозможно. Нередки случаи, когда в бассейн приходят люди, перешагнувшие рубеж в 40, 50 и более лет, с целью научиться плавать.

При определенных условиях можно сохранить жизненно необходимый навык и с самого рождения.

Теоретически решить прикладную задачу можно с расширением сети плавательных бассейнов, причем именно при общеобразовательных школах, т. к. через систему общего образования проходит практически все население страны.

Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях

Наиболее благоприятные условия для массового обучения плаванию для детей и использованию его оздоровительного эффекта могут быть созданы в образовательных учреждениях различного профиля и уровня.

Организация занятий по плаванию включает:

— проверку и подготовку мест занятий;

— обеспечение требований безопасности занимающихся;

— подготовку обучаемых к занятиям плаванием;

— подготовку тренера (учителя, преподавателя) к проведению занятия (урока).

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является **групповой урок**. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная — в воде.

Подготовительная часть урока (продолжительностью 5–10 минут) включает построение группы, расчет, перекличку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса общеразвивающих, подготовительных и специальных

физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть урока (25–30 минут) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду.

Заключительная часть урока (2–5 минут) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

После выхода из воды дети должны тщательно вытереться полотенцем. Инструктор обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и двигаться, тем больший смысл имеет само занятие, а системность и направленность заданий будет способствовать решению поставленных задач.

Организация работы по плаванию в дошкольных учреждениях

В детских дошкольных учреждениях дети организованы в группы и находятся под постоянным наблюдением педагогов и медицинских работников.

При обучении плаванию решаются следующие задачи:

— содействовать нормальному физическому развитию ребенка, закаливанию его организма и воспитанию гигиенических навыков;

— формировать жизненно необходимые навыки.

Обучение плаванию детей в дошкольных учреждениях может проводиться круглогодично на базе расположенного вблизи зимнего плавательного бассейна или в портативном бассейне, установленном в детском саду. При неимении такой возможности занятия по плаванию проводятся в летнее время в открытом бассейне («лягушатнике»), находящемся на территории детского сада (и это наиболее простой и удобный способ проведения занятий по плаванию). Современные технологии позволяют в настоящее время использовать не только стационарные бассейны открытого типа, но и надувные бассейны, бассейны, состоящие из разборных секций, что позволяет при минимальных затратах (а основная сложность остается именно в финансовых и технических проблемах постройки и обслуживания стационарных бассейнов) быстро и эффективно организовать занятия по плаванию. Тем более для детей дошкольного возраста требуются небольшие объемы бассейна, и, соответственно, места для его расположения нужно немного. Одно из условий — выполнении санитарных норм и норм безопасности.

Для надувных и разборных бассейнов необходим сертификат соответствия санитарным и гигиеническим нормам для разрешения использования как самого бассейна, так и материалов, из которых он сделан (чаще всего это различные полимерные материалы, многие из которых могут быть токсичными) в детском учреждении с учетом возраста занимающихся.

Стационарный летний бассейн также должен соответствовать нормам (нескользкая плитка, ступеньки, а желательно их отсутствие, наличие поручней, конструкция бортика и т. д.).

Кроме того, в летнее время возможно использование открытых естественных водоемов, однако удаление которых должны быть от детского сада не более чем 1 км и они должны соответствовать санитарным нормам (что в настоящее время большая редкость). Размер выбранного участка для занятий с детьми из детского сада должен быть 20□10 м, а глубина — до 1 м. Желательно, чтобы данный участок был огорожен. Состояние дна проверяется пред каждым занятием и особенно часто после дождей.

Время пребывания детей в воде зависит от температуры воды и воздуха и возраста детей. При температуре воды +25°С и выше и соответственно высокой температуре воздуха с учетом ветра продолжительность занятий в воде может быть 30–35 минут. Однако первые занятия даже при таких условиях не должны превышать 5-10 минут, и только после 5–6 уроков занятия в воде могут продолжаться 30–35 минут.

Главное требование при проведении учебных занятий – обеспечение безопасности, которая складывается из организации места проведения занятий, проведения самого занятия и контроля за детьми.

Учебные группы для занятий плаванием комплектуются с учетом возраста и уровня физического развития детей. В каждой группе должно быть не более 6–10 человек, т. е. имеющаяся в детском саду группа в 20 человек будет разбита на 2–3 подгруппы. Воспитатели, проводящие занятие или помогающие инструктору, должны находится в воде. Во время урока обязательно присутствие врача или медсестры.

Занятия проводят воспитатели, имеющие специальную теоретическую и практическую подготовку, или тренер (инструктор) по плаванию.

Дети в возрасте 5–6 лет, как правило, уже могут выполнять программу для школьников 1–2 классов, но в несколько упрощенном варианте.

При занятиях по плаванию в детских садах при неимении стационарного зимнего бассейна и, соответственно, регулярных занятий, а также специалистов, не обязательно стремится к решению прикладной задачи — научить плавать. Решение оздоровительной задачи является приоритетным, а упражнения и игры (которые преобладают в методике проведения занятий) по освоению с водой постепенно подготавливают к решению и самой прикладной задачи. Необходимо терпение и осторожность в подборе средств, которые помогут ребенку освоиться и преодолеть возможную «водобоязнь».

Организация работы по плаванию с детьми в школе

Общеобразовательные школы и приравненные к ним учреждения, несмотря на имеющиеся трудности с наличием бассейнов и возможностью посещать близлежащий бассейн, должны стать центрами массового обучения детей плаванию и проведения оздоровительных занятий по плаванию.

Основные задачи обучения — прикладная, оздоровительная, воспитательная.

В общеобразовательной школе учебные и факультативные занятия проводятся в течение учебного года. Занятия проводятся в форме урока. Продолжительность урока — 45 минут. Во время уроков учитель должен принимать меры предупреждения травм и несчастных случаев.

При наличии собственного бассейна в школе могут быть открыты секции плавания. Наличие собственного бассейна во многом определяет и всю работу по плаванию — делает ее более системной и спланированной на все годы обучения. Если своего собственного бассейна нет, задача усложняется — школьникам необходимо освоить навык плавания в относительно сжатые сроки — в отведенные часы по программе.

При планировании работы по плаванию, кроме программы, учителю надо иметь поурочный график прохождения учебного материала для каждого класса и конспект урока.

Поурочный график наглядно демонстрирует, на каком уроке будет пройден тот или иной материал.

Конспект урока подробно отражает содержание каждого занятия и отдельных его частей.

Основным документом для учета успеваемости в школе является классный журнал.

Рабочие планы и конспекты занятий составляются на основании годового учебного плана и программы. Все эти документы, как и документы учета, составляются по форме, схожей с формой, принятой в детской спортивной школе (ДСШ). Однако в школе деление занимающихся более дифференцировано, поэтому для каждого класса составляется отдельно график прохождения учебного материала и рабочий план.

Как правило, во время каникул проводятся внутришкольные соревнования.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Плавание**.

2. Тема практического занятия: Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине).

3. Цели занятия**:** *изучить технику* кроль на спине, кроль на груди.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Изучить технику кроль на спине, кроль на груди на суше и в воде, подводящие упражнения, упражнения на освоение с водой, лежание на воде	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема практического занятия. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине).

Занятие в зале.

Легкий бег 5 минут.

Упражнения ОРУ. Упражнения для освоения техники плавания на суше.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения для рук и плечевого пояса:

1. Движения руками, как при плавании кролем на груди.
2. Движения руками, как при плавании брассом.
3. Круговые вращения прямыми руками — 10 раз вперед, 10 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
5. Рывки руками назад.
6. Движения руками, как при плавании кролем на спине.

Упражнения для мышц туловищ:

1. Наклоны, доставая руками пол.
2. Наклоны, доставая пол локтями.
3. Повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Круговые движения тазом.
5. Три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

Упражнения для мышц верхних конечностей:

1. Сидя на полу в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем.
2. Приседания.
3. Сидя на полу на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол.
4. Полу присед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево.
5. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой.
6. То же, но смена ног прыжком.
7. То же, но выпад ногой в сторону.

8. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

9. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

Имитационные упражнения для плавания:

1. И.п. основная стойка. Вдох через рот, выдох через нос и рот.

2. и.п. основная стойка. Вдох через рот, задержка дыхания 15-20 сек.

3. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.

4. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом.

5. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

6. И .п. - лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох - при имитации опускания лица в воду.

7. И.п. - сидя на полу с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30-40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

8. И.п. – стоя, в наклоне вперед, правая рука вверху, левая внизу. Выполнить движения как при плавании кролем на груди.

Тема: Изучение техники плавания способами кроль на груди, брасс, кроль на спине на суше. Упражнения на освоение с водой, лежание на воде.

Упражнения на суше.

1. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-2 наклон головы вперед, 3-4 наклон головы назад.
2. Исходное положение – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 интенсивное вращение рук вперёд, 5-8 интенсивное вращение рук назад.
3. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке, 5-8 вращение в тазобедренном суставе против часовой стрелки.
4. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 пружинистые наклоны корпуса в правую сторону, 5-8 пружинистые наклоны корпуса в левую сторону.
5. Исходное положение – руки на пояс, ноги как можно шире. Счет 1-2 пружинистые наклоны корпуса к правой ноге, руки тянуться к стопе, 3-4 пружинистые наклоны корпуса к средине. 5-6 пружинистые наклоны корпуса к левой ноге, руки тянуться к стопе. 7-8 исходное положение.
6. Исходное положение – полуприсед, ладони на коленных суставах. Счет 1-4 вращение в коленных суставах по часовой стрелке, 5-8 вращение в коленных суставах против часовой стрелки.
7. Исходное положение – руки на пояс. Счет 1-8 вращение голеностопным суставом (правой ноги) по часовой стрелке. 1-8 вращение голеностопным суставом (левой ноги) по часовой стрелке
8. Движения руками, как при плавании кролем на спине.
9. Сидя на полу в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем.
10. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу.

Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

Имитационные упражнения для плавания:

1. И.п. основная стойка. Вдох через рот, выдох через нос и рот.

2. и.п. основная стойка. Вдох через рот, задержка дыхания 15-20 сек.

3. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.

4. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом.

5. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

6. И .п. - лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох - при имитации опускания лица в воду.

7. И.п. - сидя на полу с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30-40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

8. И.п. – стоя, в наклоне вперед, правая рука вверху, левая внизу. Выполнить движения как при плавании кролем на груди.

Упражнения в воде:

1. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
2. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
3. То же, держась за бортик бассейна.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (кольцо), брошенную на дно бассейна.
7. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
8. Тоже, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
9. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
10. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
11. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
12. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
13. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера. Всплывания и лежания на воде.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять упражнения последовательно и точно, с указанием на ошибки с целью своевременного их устранения. Разбор по частям каждого упражнения, целостное разучивание, упражнения выполнять не быстро, учитывать каждое его выполнение.

1. **Плавание**.

2. Тема практического занятия: Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине). Согласование движения ног и дыхания на суше и под водой

3. Цели занятия**:** *изучить технику движения ног с дыханием способом «*кроль на спине», «кроль на груди».

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Изучить технику кроль на спине, кроль на груди на суше и в воде, подводящие упражнения, согласование движения ног и дыхания на суше и под водой	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема: Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине). Согласование движения ног и дыхания на суше и под водой.

Упражнения на суше.

1. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-2 наклон головы вперед, 3-4 наклон головы назад.
2. Исходное положение – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 интенсивное вращение рук вперёд, 5-8 интенсивное вращение рук назад.
3. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке, 5-8 вращение в тазобедренном суставе против часовой стрелки.
4. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 пружинистые наклоны корпуса в правую сторону, 5-8 пружинистые наклоны корпуса в левую сторону.
5. Исходное положение – руки на пояс, ноги как можно шире. Счет 1-2 пружинистые наклоны корпуса к правой ноге, руки тянуться к стопе, 3-4 пружинистые наклоны корпуса к средине. 5-6 пружинистые наклоны корпуса к левой ноге, руки тянуться к стопе. 7-8 исходное положение.
6. Исходное положение – полуприсед, ладони на коленных суставах. Счет 1-4 вращение в коленных суставах по часовой стрелке, 5-8 вращение в коленных суставах против часовой стрелки.
7. Исходное положение – руки на пояс. Счет 1-8 вращение голеностопным суставом (правой ноги) по часовой стрелке. 1-8 вращение голеностопным суставом (левой ноги) по часовой стрелке
8. Движения руками, как при плавании кролем на спине.
9. Сидя на полу в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем.
10. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
11. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, наклон вперед правая рука впереди, левая прижата к корпусу имитация поворота головы и корпуса на вдох в левую сторону.
12. То же в правую сторону.
13. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, наклон вперед, обе руки впереди. Имитация гребка

правой рукой как в кроле на груди с поворотом головы на вдох.

14. То же левой рукой.
15. Стоя на полу имитация работы рук как в кроле на спине.
16. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, наклон вперед, обе руки впереди имитация гребка руками как в кроле на груди.
17. То же с имитацией вдоха и гребка руками.
18. Лежа на полу, имитация движений ног кролем.

Упражнения в воде.

1. Держась руками за бортик бассейна, поднять ноги на поверхность воды (лечь на воду). Выдыхая воздух через нос и рот работать ногами как в кроле на груди.
2. Стоя у бортика бассейна лицом в сторону воды, держась прямыми руками за бортик лечь на спину, работать ногами как в кроле на спине.
3. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди с поднятой головой, держа доску в вытянутых руках.
4. То же с опущенной головой в воду делая вдох на 6 ударов ног.
5. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем по менять положение рук.
6. Плавание при помощи движений ногами, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.
7. Лежа на спине с доской (живот прижать к доске), работать ногами способом кроль на спине.
8. Сделать 10 вдохов и выдохов в воду.

Изучение техники движения ног и рук способом кроль на спине, согласования движений ног и дыхания способом кроль на груди.

1. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-2 наклон головы вперед, 3-4 наклон головы назад.

2. Исходное положение – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 интенсивное вращение рук вперёд, 5-8 интенсивное вращение рук назад.

1. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке, 5-8 вращение в тазобедренном суставе против часовой стрелки.
2. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 пружинистые наклоны корпуса в правую сторону, 5-8 пружинистые наклоны корпуса в левую сторону.
3. Исходное положение – руки на пояс, ноги как можно шире. Счет 1-2 пружинистые наклоны корпуса к правой ноге, руки тянуться к стопе, 3-4 пружинистые наклоны корпуса к средине. 5-6 пружинистые наклоны корпуса к левой ноге, руки тянуться к стопе. 7-8 исходное положение.
4. Исходное положение – полуприсед, ладони на коленных суставах. Счет 1-4 вращение в коленных суставах по часовой стрелке, 5-8 вращение в коленных суставах против часовой стрелки.
5. Исходное положение – руки на пояс. Счет 1-8 вращение голеностопным суставом (правой ноги) по часовой стрелке. 1-8 вращение голеностопным суставом (левой ноги) по часовой стрелке.

Упражнения в воде.

1. Плавание на спине положив голову на нудл. Работа ног кролем на спине.
2. Плавание на спине при помощи работы ног кролем, держа руками нудл под поясницей.
3. Плавание при помощи работы ног на спине одна рука поднята вверх, другая вдоль туловища.
4. Плавание при помощи работы ног кроль на спине, обе руки вытянуты за головой.

5. Плавание при помощи работы ног кроль на спине, обе руки вытянуты за головой, гребок правой рукой.
6. То же гребок левой рукой.
7. Сделать 10 вдохов и выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду на 5-10 секунд.
8. Достать предмет со дна бассейна.

6.

Требования к выполнению практического задания:

7.

8. Необходимо выполнять упражнения последовательно и точно, с указанием на ошибки с целью своевременного их устранения. Разбор по частям упражнение, целостное разучивание, упражнения выполнять не быстро, учитывать каждое его выполнение.

1. **Плавание**.

2. Тема практического занятия: Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине).

3. Цели занятия**:** *сдать контрольные нормативы «*кроль на спине», «кроль на груди».

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сдать контрольные нормативы «кроль на спине», «кроль на груди».	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

1. Сдать контрольные нормативы

Оборудование: чаша плавательного бассейна.

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Баллы
1	Демонстрация техники плавания кроль на груди на дистанции 25 метров	15
2	Демонстрация техники плавания кроль на спине на дистанции 25 метров	15
3	Ныряние в длину со старта: мужчины - 20 м, женщины - 15 м;	15
4	Доставание предмета с глубины 3 м.	15

Требования к выполнению практического задания:

Сдать контрольные нормативы относительно требований выполнения нормативов.

1. Тема практического занятия: Методика обучения способом плавания «Брасс»

9. Плавание.

2. Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания «брасс».

3. Цели занятия**:** *изучить технику плавания «Брасс».*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника плавания «Брасс». Подводящие и контрольные упражнения.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (рис. 1).

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания.

1. И.п. - основная стойка (о. с.), руки вверху. Приседания.
2. И.п. — сед на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол.
3. И.п. — упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отка за), перекатываться с бедер на живот и обратно.
4. И.п. - полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево.
5. И.п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании брассом.

155

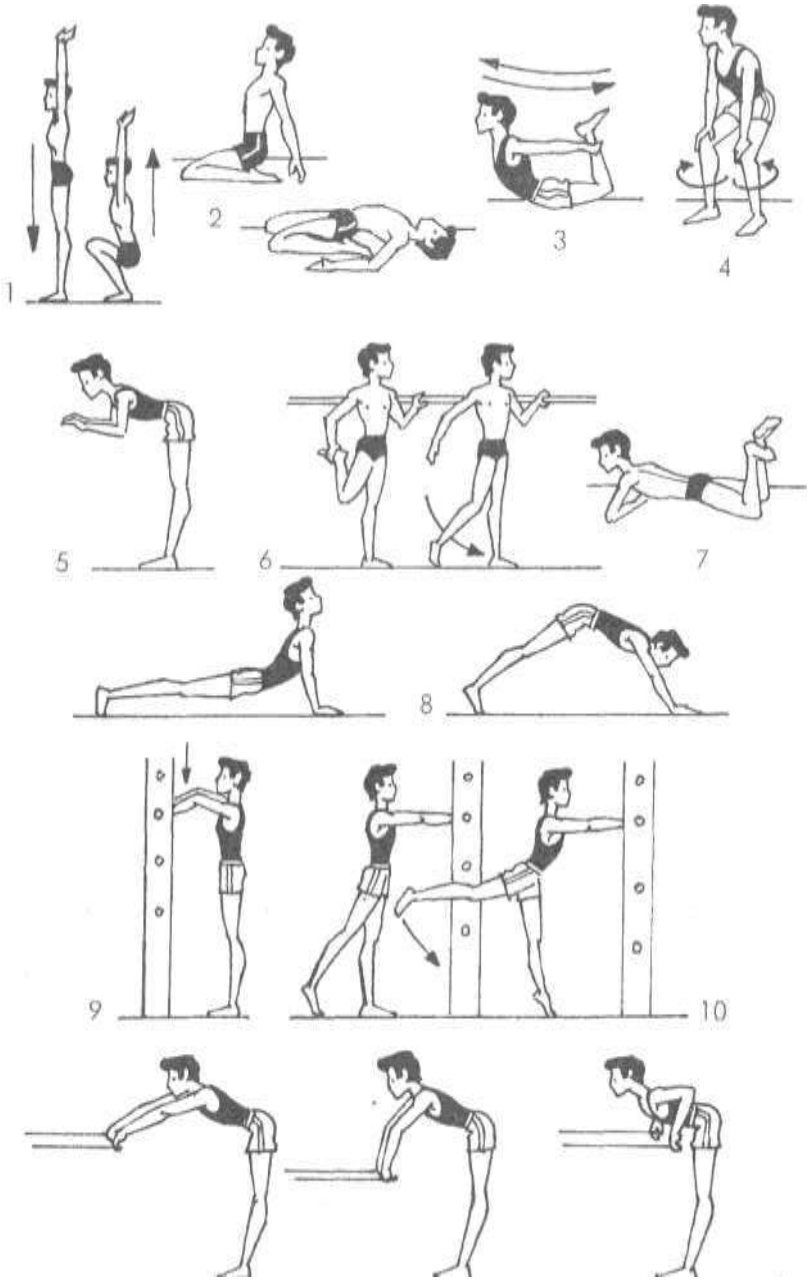


Рис. 1. Примерный комплекс упражнений на суше для *брасса*

6. **В** положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в колен ном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть го лень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.

7. В положении лежа на груди движения ногами, как **при** плавании брассом. 1 -

8. В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища.

9. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке. Опора руками о перекладину гимнастической стенки в начале и в середине «греб ка». Во время выполнения упражнения сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

10. И.п. - стоя у гимнастической стенки, опираясь на **нее** рука ми. Поочередные махи прямой ногой вперед-назад.

11. Движения руками, как при плавании брассом, с растягиванием резиновых амортизаторов.

12. «Стартовый прыжок» вверх.

Упражнения для изучения движений ногами (рис. 2) ***Имитационные упражнения на суше***

1. И.п. - стоя боком к стенке, уперевшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны

одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой — как при плавании брассом. То же другой ногой.

2. И.п. — сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

3. В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнера (стоит со стороны ног). Под тягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и со единить ноги.

4. То же, но без помощи партнера. ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

5. **И.**п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движе ния ногами брассом.

6. И.п. — стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бор тик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и

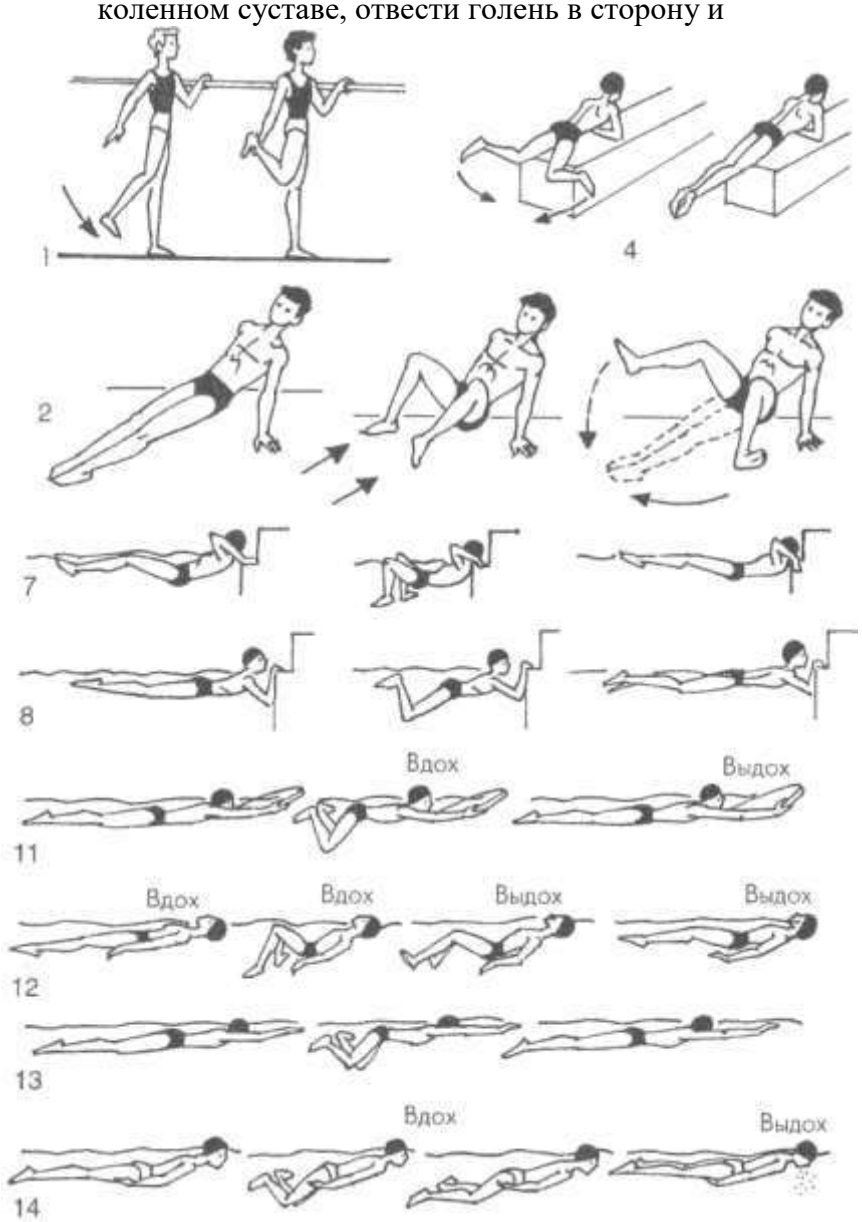


Рис. 2. Упражнения для *изучения движений ногами*

взяться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.

7. И.п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

8. И.п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

Типичные ошибки. Опускание таза; слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами; носки и голени не разворачиваются в стороны перед толчком.

Методические указания. Не разводить колени в стороны при подтягивании ног больше, чем на ширину плеч. Перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны». Не начинать подтягивание ног после толчка, пока они не всплыли на поверхность. Толчок ногами выполнять единым слитным движением; после толчка сохранять длительную паузу (время для «скольжения»), напрягая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не тонули ноги.

Упражнения в воде с подвижной опорой

9. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа прямыми руками доску и прижав ее к животу и бедрам.

10. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

11. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь про скользить как можно дольше.

Упражнения без опоры

12. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

13. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

14. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

15. То же, но руки вытянуты вперед.

Типичные ошибки. Во время паузы тонут ноги. Подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью. После толчка ноги не соединяются вместе.

Методические указания. После толчка ногами напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, чтобы ноги не тонули во время скольжения. Подтягивание выполнять медленно и мягко. Носки разводить в стороны быстро и энергично. Толчок ногами выполнять сильно, но мягко, до смыкания ног. При плавании на спине колени не должны показываться из воды.

159

Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-е), с акцентом внимания на выполнение дыхания. Вдох в брассе выполняется во время подтягивания ног в исходное положение, выдох — одновременно с отталкиванием ногами.

Следует обратить внимание на согласование движений ногами **и** дыхания при выполнении имитационных упражнений на суше: вдох **и** выдох должны быть форсированными, чтобы преподаватель видел и слышал продолжительность их выполнения занимающимися.

Упражнения для изучения движений руками (рис. 3)

Имитационные упражнения на суше

16. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

17. И.п. — стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

Упражнения в воде с подвижной опорой

18. То же, что упр. 17, с передвижением по дну бассейна. *Типичные ошибки.* Излишне широкий гребок; остановка рук в

конце гребка в положении «локти в стороны»; отсутствие паузы во время скольжения — в момент, когда руки вытянуты вперед.

Методические указания. При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°. Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды. Делать паузу в положении «руки

впереди». В конце гребка быстро «убрать» локти — опустить их вниз и прижать к туловищу, затем вытянуть руки вперед.

19. Скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.
20. Плавание при помощи движений руками с поплавком меж ду ногами (с высоко поднятой головой); дыхание произвольное.
21. То же с задержкой дыхания.

Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 17-е) с акцентом внимания на согласование дыхания с гребком руками. Вдох в брассе выполняется во время завершения гребка руками («поздний» вдох), выдох — во время выведения рук вперед и скольжения.

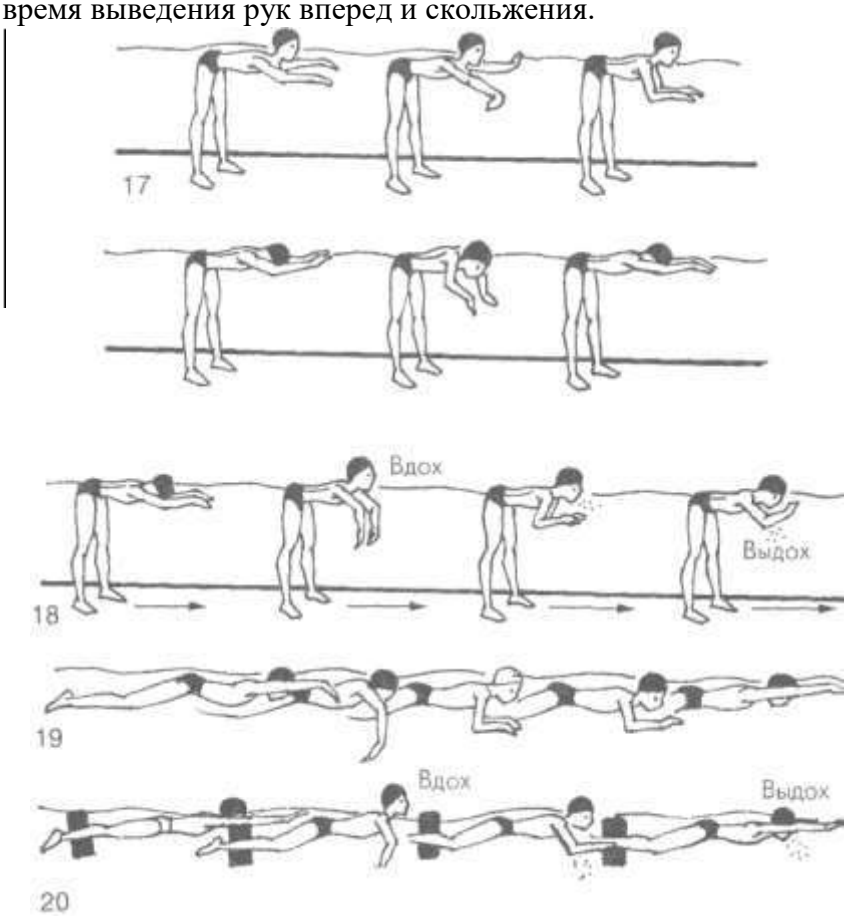


Рис. 3. Упражнения для изучения движений руками

Упражнения для изучения общего согласования движений (рис. **4)** ***Имитационные упражнения на суше***

22. И.п. — о.с., руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками и возвратить руки в исходное положение; затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений.

161

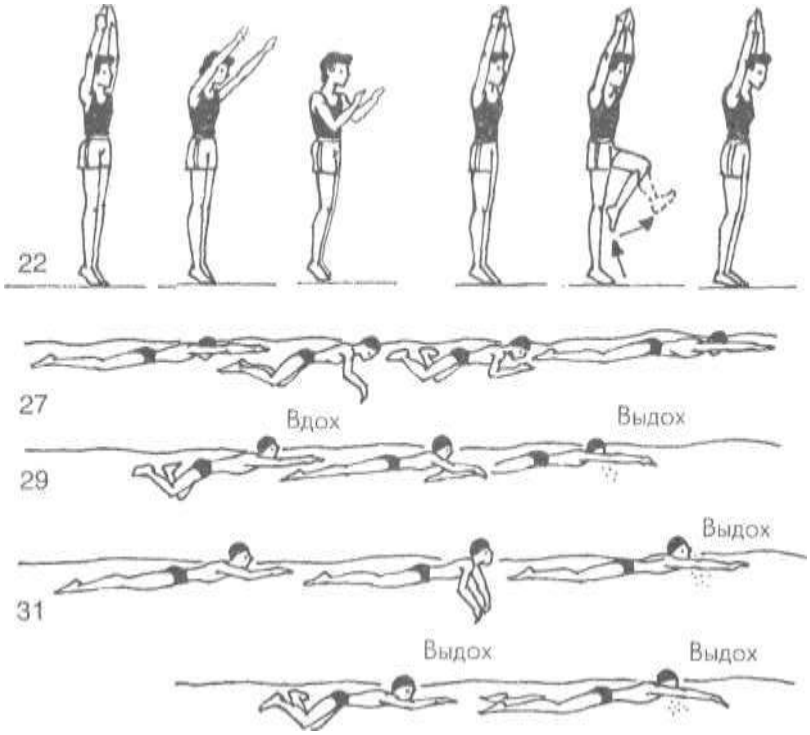


Рис. *4.* Упражнения для изучения общего согласования движений

23. То же в согласовании с дыханием: вдох выполняется одно временно с началом «гребка» руками, выдох — во время выведения рук вперед и толчка ногами.

24. То же в полной координации. Во время разведения рук в стороны начинает подтягиваться нога, затем делается вдох; в момент выведения рук вперед выполняется отталкивание ногой.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

25. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых сбоку за пояс в положении на груди. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде с подвижной опорой

26. Движения руками брассом в согласовании с дыханием, передвигаясь по дну.

Упражнения** в воде без **опоры

27. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

28. Плавание с раздельной координацией движений (когда ру ки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1—2 цикла движений.

29. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

30. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1—2 цикла движений.

10. 1. Плавание.

11. 2. Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания «брасс».

3. Цели занятия**:** *сдать контрольные нормативы.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сдача контрольных нормативов – способ «Брасс».	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа,

		указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

Сдать контрольные нормативы
Оборудование: чаша плавательного бассейна.

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Баллы
1	Демонстрация техники старта из воды способом «Брасс»	15
2	Демонстрация техники последовательности обучения техники «Брасс»	15
3	Проплывание отрезка 50 м., способом «Брасс».	15

Требования к выполнению практического задания:

Сдать контрольные нормативы относительно требований к сдачи контрольных нормативов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Подвижные игры

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ.	
Тема 1.1. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей	сформировать у студентов знания о значении подвижных игр в физическом воспитании детей
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.	
Тема 2.1. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	*рассмотреть основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр*
РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ	
Тема 3.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр.
РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста.	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в начальной школе.
Тема 4.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста.	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в средних классах.
РАЗДЕЛ 5. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.	
Тема 5.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в старших классах.
РАЗДЕЛ 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ.	
Тема 6.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе.	ознакомить студентов с подвижными играми в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
Тема 6.2. Программы по физической культуре общеобразовательной школы по подвижным играм	познакомить с программным материалом подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной работе.
Тема 6.3. «Типы уроков с применением подвижных игр».	познакомить с типами уроков подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной работе.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что

его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ.

Тема 1.1. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Теории происхождения и развития игры.
2. Игра и труд, их связь и различия.
3. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Тема 2.1. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.

Вопросы для самоподготовки:

1. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных.
2. Естественнонаучные основы игровой деятельности
3. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.
4. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.
5. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию.
6. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Тема 3.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры

Вопросы для самоподготовки:

1. Составление карточек по подвижным играм на переменах.
2. Какие особенности проведения подвижных игр на переменах?
3. Какие особенности проведения подвижных игр в группах продленного дня?

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми младшего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (1–4).

Тема 4.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми среднего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (5–8).
3. Какие особенности проведения подвижных игр с занимающимися различного возраста и подготовленности?
4. Какие игры лучше использовать с детьми среднего школьного возраста и почему?
5. Какие особенности проведения подвижных игр нужно учитывать в работе со школьниками 5–8 классов?
6. Как осуществляется выбор помощников и водящих в 5–8 классах?
7. Как подводят итоги подвижной игры с учетом возраста школьников?

РАЗДЕЛ 5. СОДЕРЖАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тема 5.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми старшего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (10–11).

РАЗДЕЛ 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ

Тема 6.1. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Календарно-тематическое планирование подвижных игр по классам школьной программы (содержание, пункты).
2. Содержание учебного материала по подвижным играм по классам школьной программы.
3. Подвижные игры, применяемые на уроках физической культуры по классам.
4. Подвижные игры, применяемые во внеклассной работе по физическому воспитанию по классам.
5. Требования к уровню подготовки обучающихся по классам в школе.

Тема 6.2. Программы по физической культуре общеобразовательной школы по подвижным играм

Вопросы для самоподготовки:

1. 1.Содержание программного материала по спортивным играм по классам.
2. 2.Содержание программного материала по гимнастике по классам.

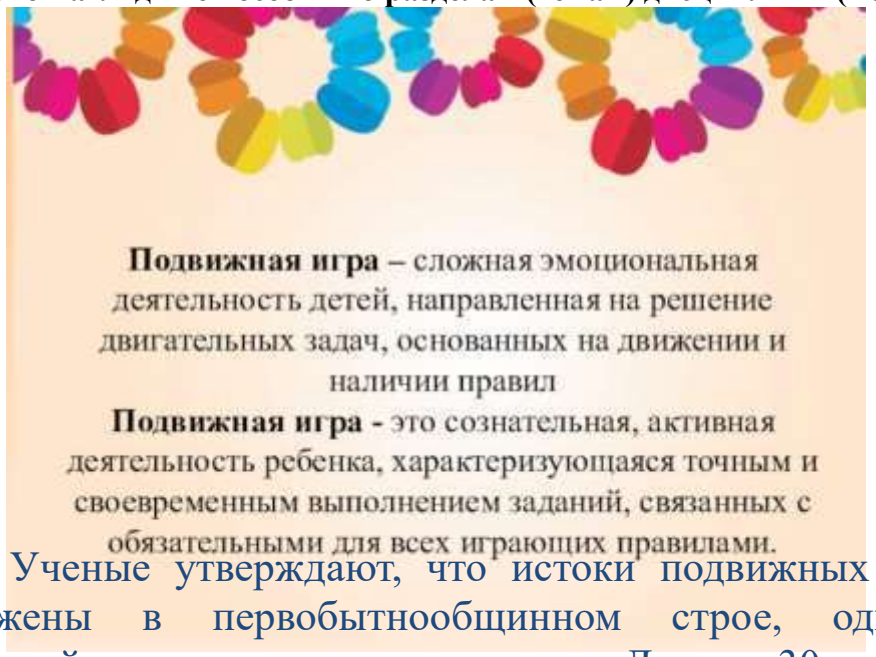
3. 3.Содержание программного материала по лыжному спорту по классам.
4. 4.Содержание программного материала по легкой атлетике по классам.
5. 5. Содержание программного материала по лыжному спорту по классам.
6. Содержание программного материала во внеурочной деятельности по классам.

Тема 6.3. «Типы уроков с применением подвижных игр».

Вопросы для самоподготовки:

6. 1.Смешанные типы уроков по подвижным играм в школе.
7. 2.Игровые виды уроков по подвижным играм в школе.
8. 3.Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 2 классе.
9. 4. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 3 классе.
10. 5. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 6 классе.
11. 6. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 8 классе.
12. 7. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 10 классе.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)



☐ Ученые утверждают, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений мало о происхождении игр. Лишь в 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинеи, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх.
Е. А. Покровский утверждал, что игры во все времена были у всех народов. Многие из игр представляли образ жизни народа. Множество игр разных народов имели большое сходство, например игры с мячом, в кости и т. д. Справедливо также мнение Н. С. Воловик о том, что древних игр имели не развлекательное, а практическое значение. Действиями игры и словами песни люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих работах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее воплощается в будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П. Ф. Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

П.Ф.Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Форма игры должна отвечать цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях.

Развитие подвижных игр в России.

П.Ф.Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого создаются новые упражнения, условия, действия, т.е. вводятся варианты игр. Использование разнообразных игровых вариантов позволяли повторять знакомые ребенку действия с более повышенными требованиями и способствовали сохранению у него интереса к игре. Игра осуществляется путем самоуправления. Распределение ролей и действий Лесгафт предоставляет играющим. При этом он уделяет значительное внимание соблюдению правил игры. П.Ф.Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества. Он рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить таким образом подчинять свои действия сознанию».

По утверждению П.Ф. Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.

РАЗДЕЛ 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр

«Основные педагогические требования к организации проведения подвижных игр».

Основные задачи руководителя игры

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов. Руководящая роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям.

Задача педагога - умело подать игру.

Руководитель должен быть организатором игры и воспитателем в процессе ее проведения, он обязан стремиться:

- укреплять здоровье занимающихся;
- содействовать формированию жизненно важных навыков и умений;
- воспитывать у детей морально-волевые и физические качества;
- прививать учащимся организаторские навыки.

Процесс обучения игре должен иметь воспитывающий характер. Руководитель должен хорошо знать коллектив играющих, правила игры и иметь педагогическое мастерство в руководстве игрой, должен предотвратить недостаточную организованность, чрезмерную возбудимость, споры, нечеткое соблюдение правил.

В методике обучения подвижным играм и их проведении необходимо руководствоваться данными педагогики, в частности, принципами дидактики. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности.

Подготовка к проведению игры

Выбор подвижной игры зависит:

- от педагогических задач, которые ставятся перед уроком;
- от контингента занимающихся: учитывая возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество детей;
- при выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник). На уроке и перемене время ограничено; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике проводятся массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовленности.

Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения (зал, открытая площадка, зимние игры). При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды.

Выбор игры зависит также от наличия пособий и инвентаря. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться. Для того чтобы игра прошла без задержки, необходимо заранее подготовить нужный инвентарь: флажки, скакалки и т. д. Желательно, чтобы инвентарь был красочным (флажки, палки, цветные повязки, мячи, кегли, обручи, скакалки и др.), ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников). Инвентарь раздается участникам или расставляется только после объяснения игры.

Перед игрой необходимо сделать разметку, если она нужна для проведения игры. Линии границ должны быть ярко очерчены и намечаются не ближе 3 м от стен и снарядов.

Руководитель обязан не только подготовить обстановку, но и предварительно продумать моменты в игре, которые вызовут у детей то или иное настроение. Зная очень шумных и энергичных детей, заранее наметить им роли, чтобы они не мешали проведению игры.

Организация играющих

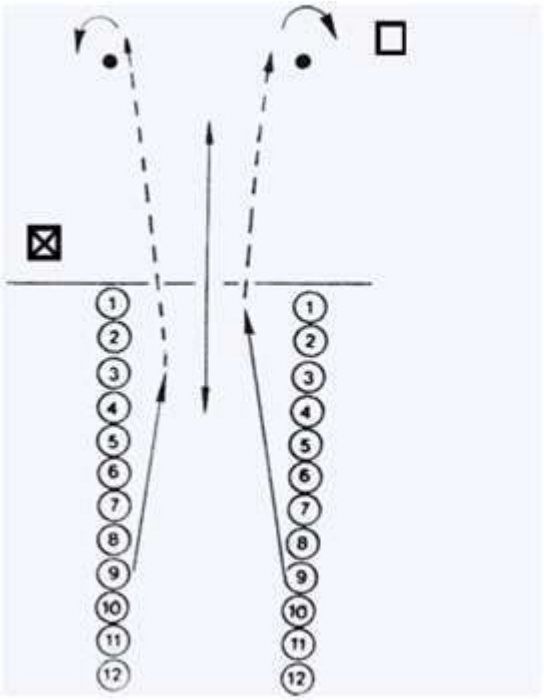
Разместить играющих на площадке и правильно выбрать место для объяснения игры - первое важное условие. Прежде чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра начинается с движения врассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу. Размещать играющих надо быстро, четко, без излишнего использования строевых команд.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу или к окнам.

Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между игроками, стоящими по кругу.

В массовых играх при большом количестве играющих он делает 1–2 шага к середине круга. Нельзя становиться в центр круга ни при малом, ни при большом количестве играющих, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя, и они могут быть невнимательны к его рассказу. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Пятнашки маршем», «Два лагеря», «Вызов номеров»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на границы «домов».



Игра «Вызов номеров».

Объяснение игры

Объяснение игры проводится не в строю, а когда участники стоят в исходном положении. Рассказ должен быть *кратким* (в младших классах в сказочной, увлекательной форме), *логичным, последовательным.* Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

– название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);

- роль играющих и их расположение на площадке;
- ход игры;
- цель игры (определение победителя);
- правила игры.

Следует помнить, что объяснение игры надо сопровождать показом. Это помогает лучше понять игру и после объяснения у участников не возникает лишних вопросов. Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы, на которые надо отвечать громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

.

РАЗДЕЛ 3. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры

Место подвижных игр в программе образовательной школы.

В соответствии со школьными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на уроках в 1–11 классах в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжами. Наибольший объем игрового материала приходится на младшие классы.

При применении подвижных игр на уроках физической культуры ведущими являются *образовательные задачи*:

совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях, а также навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой и лыжами.

Например, в игре «Волк во рву» решается образовательная задача - совершенствование навыка прыжка с разбега, в игре «Борьба за мяч» - совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

К *воспитательным задачам* относится воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости), а также морально-волевых качеств (смелости, решительности, честности, коллективизма).

К *оздоровительным задачам* относятся содействие нормальному развитию организма учащихся и укрепление их здоровья.

Перечисленные задачи тесно взаимосвязаны (привести примеры «Два Мороза»).

Подвижные игры можно включать во все части урока. Их содержание зависит от задач урока и состава занимающихся.

В *подготовительную* часть урока рекомендуется включать малоподвижные и несложные игры, способствующие организации внимания учащихся («Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Великаны и карлики»), а также игры средней интенсивности с упражнениями общеразвивающего характера («Космонавты», «К своим флажкам»); игры для закрепления строевых и порядковых упражнений («Быстро по местам»); эстафеты, направленные на развитие физических качеств. Время проведения игр 5-8 минут.

В *основной* части урока используются игры с бегом на скорость, с увертыванием, с преодолением препятствий, с разными прыжками, борьбой, с метанием мяча в подвижную цель («Борьба в квадратах», «Охотники и утки»); игры подготовительные к видам спорта («Вызов номеров» - к легкой атлетике, на совершенствование техники низкого и высокого старта, «Передал, садись!» - к баскетболу). В эстафетах совершенствуются передачи, ведение мяча и другие технические элементы. По времени проводятся от 8 до 10 минут.

В *заключительной* части урока проводятся игры малой и средней подвижности, которые способствуют активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока («Кто подходил?», «Совушка», «Маскировка в колоннах», «Минутка»). По времени - до 3-х минут.

Подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. Распределение игрового материала зависит от времени года. Осенью и весной, когда уроки проходят на открытой площадке, имеется больше возможностей для проведения игр с метаниями и перебежками типа «Лапты», преодолением полосы препятствий. Во второй четверти игры проводятся в помещении, а в третьей - и в помещении, и на школьных площадках.

Новые игры на уроках разучиваются в основном во второй и третьей четвертях.

Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определенную плотность урока.

Подвижные игры обычно проводятся фронтальным или групповым методом. В первом случае все играют в одну игру, во втором - одновременно две разные игры.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Для детей младшего школьного возраста неприемлемы игры как с чрезмерно сложным двигательным содержанием, так с повышенным эмоциональным фоном. В этом случае уместны игры сюжетного характера, с имитацией уже известных движений человека, животных, птиц. Дети хорошо воспринимают игровые действия, связанные с метанием и ловлей, ловкими движениями с их доступной координацией.

Для детей 9 лет характерны заметная прибавка в силе мышц, и у мальчиков, и у девочек, быстрота двигательных действий, координированность и заметное улучшение выносливости.

- При проведении подвижных игр среди учащихся младших классов надо **учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста**, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.
- Для развития выносливости и координации движения в занятия по внеурочной деятельности используются такие игры, как «Волк и козлята», «Рыбаки и рыбки», «Караси и щука», «Охотники и утки». Эти игры преимущественно с бегом. Для восстановления организма включаю такие игры: «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Цапля и лягушка» и др

В среднем школьном возрасте проявляется активная адаптация организма ребенка к упражнениям силового, скоростно-силового характера, связанным с проявлением выносливости. Характерно, что это происходит на фоне некоторого запаздывания функционального развития сердечно-сосудистой системы, явно выраженного полового созревания и высокой подвижности нервных процессов. Отмеченные психофизиологические изменения накладывают дополнительную ответственность на педагога за подбор подвижных игр. Несмотря на то, что в этом возрасте на игровую деятельность детей еще оказывает остаточное влияние специфика игр для детей младшего школьного возраста, подростков уже более активно интересуют игры с содержанием усложненного, смыслового, но менее сюжетного характера, с возможностью проявления творчества, собственного «Я» и себя в коллективных действиях.

Подростковый возраст характерен стремлением детей к соревновательной деятельности, чем, как правило, и отличаются подвижные игры, применяемые в этом возрастном периоде. У подростков популярны различные эстафеты с ярко выраженным соревновательным содержанием, включающим элементы игровых единоборств, с силовым сопротивлением сопернику, с преодолением различного рода препятствий, с проявлением взаимопомощи.

Продолжительность подвижных игр в этом возрасте заметно возрастает по сравнению с играми для младших школьников. Нагрузка с комплексным проявлением двигательных качеств тоже, увеличивается интенсивность игровых двигательных действий. Подростки с особым предпочтением относятся к играм, в содержание которых включены задания, связанные с индивидуальными тактическими решениями.

При подборе игр для этого возраста целесообразно учитывать особенности мальчиков и девочек. Девочки этого возрастного периода несколько отстают от мальчиков в развитости силы, быстроты, выносливости. Поэтому при создании соперничающих команд следует предусматривать одинаковое количество играющих мальчиков и девочек в каждой из команд для уравнивания шанса на победу. Этому же может служить равномерное распределение по командам явно более подготовленных детей по усмотрению педагога.

Возраст подростков 13—15 лет характерен сравнительно высоким уровнем их физического развития и двигательной подготовленности. В этом мальчики уже заметно опережают девочек, но опорно-двигательный аппарат детей этой возрастной группы еще находится в стадии активного формирования. У мальчиков отмечается более активный рост мышечной массы, чем у девочек, что обусловлено завершением к этому времени их полового созревания.

Характерными особенностями этой возрастной группы являются повышение ответственности за собственные действия, активизация аналитического мышления, критическое и одновременно сочувственное отношение к действиям товарищей, допустившим ошибки в ходе игры. Старшие подростки становятся более выдержанными, отличаются развивающейся способностью относиться к своим и командным неудачам более уравновешенно.

Подростки этого возраста уже имеют в той или иной мере сформированные умения в подвижных играх. С учетом их возросших физических качеств более привлекательными становятся подвижные игры спортивной направленности и определенные спортивные игры.

Для детей подросткового возраста характерны игры, приближенные к определенной спортивной игре наличием специфических игровых действий и приемов. Такие предспортивные и полуспортивные игры проводятся по упрощенным правилам соответствующей «спортивной игры», а также с количеством игроков в команде, исходя из конкретной ситуации. В этом возрасте активизируется чувство ответственности ребенка, как за свои действия, так и коллективные. Поэтому дети с большой ответственностью относятся к соблюдению правил игры, активно реагируют на нарушения соперника, что накладывает дополнительную ответственность на педагога и за его личное участие в судействе, и на подготовленность судей из числа ребят.

РАЗДЕЛ 5. **Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.**

Для юношей целесообразно подбирать подвижные игры, в содержании которых гармонично чередуются упражнения с проявлением быстроты, силы, относительно сложной координацией двигательных действий, с сопротивлением различного рода отягощениями, но умеренного воздействия.

При подборе подвижных игр командного, соревновательного характера с участием юношей и девушек весьма желательно варьировать нагрузку в ходе игры по принципу волнообразности ее характера с тем, чтобы по возможности нивелировать разницу физической подготовленности участников разного пола. Планирование и управление нагрузками в этом возрасте играющих, несмотря на их относительно сформировавшуюся способность к ее восприятию, является одной из важнейших задач педагога. Неадекватность физической нагрузки «одной для всех», что характерно для игр, может привести к существенным нарушениям в работе систем и функций организма.

Контроль во время игр

Контроль осуществляется наблюдением за детьми в течение дня и непосредственно во время игры. Принимаются во внимание поведение, настроение детей, их жалобы, частота пульса, дыхания. Критерием усталости ребенка во время игры может, например, служить значительное покраснение или побледнение кожных покровов, губ, выраженная потливость, большое возбуждение во время игры, в других случаях — ослабление внимания, потеря освоенного навыка и др.

Эти явления нежелательны и указывают на то, что для ребенка проводимая игра — чрезмерная нагрузка. Нужно тут же принять соответствующие меры, например, дать ребенку роль, не требующую большого напряжения — помощника руководителя, «судьи» или временно (конечно, тактично) исключить его из игры.

В этом возрасте значительно повышается интерес юношей и девушек к спортивным играм, которые привлекают занимающихся не только повышенными требованиями к телесно-двигательным действиям, но и возможностью проявления творчества, острого мышления, тактики индивидуальных и командных действий, стратегией победы в игре. Но следует помнить, что подвижные игры и в этом возрасте не теряют своего значения и успешно применяются как средство активной специфической разминки перед спортивной игрой любительского характера. Популярно такое применение подвижных игр и в спорте высших достижений в профессиональномспорте.

РАЗДЕЛ 6 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ.

Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы

Комплексной школьной программой физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые осуществляются в режиме учебного дня школы, предусмотрено ежедневное проведение гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут во время уроков, физических упражнений и подвижных игр на удлиненных переменах.

3.1. Игры на больших переменах, на школьных праздниках и в спортивных секциях

Подвижные **игры, проводимые на переменах**, вызывают у детей положительные эмоции, стимулируют их двигательную активность. У играющих возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе были заторможены. Такое переключение работы нервных центров позволяет учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на следующем уроке.

Игры на переменах имеют свои особенности:

1. Не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт.

2. В них должна быть простота сюжета, возможность любому учащемуся войти и выйти из игры.

3. Эти игры должны быть непродолжительными по времени: «Отгадай, чей голосок», «Пустое место», «Прыгающие воробышки», «Запрещенное движение», «Часовые и разведчики», «Второй и третий лишний», «Удочка» и др.

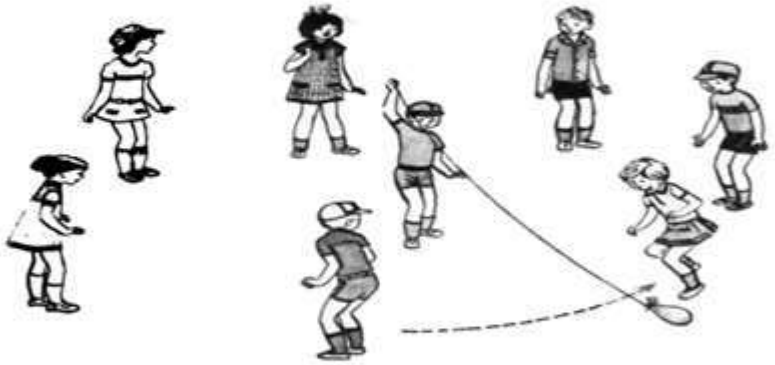
Игры на школьных праздниках

На школьных праздниках подвижные игры организуют детей, создают у них бодрое, веселое настроение.

Подвижная игра "**Сыщики**"

Описание: все участники располагаются лицом к стене. Учитель или водящий прячут в любом месте какой-либо небольшой предмет (например, ключ). По сигналу участники начинают искать спрятанный предмет. Кто найдёт первым - тот становится "лучшим сыщиком".

Примечания: "лучший сыщик" может быть далее водящим.



УДОЧКА.

Подвижная игра "**Удочка**".

Описание: Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м.

Водящий становится В центр крута. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчиты-вается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения,

усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

– титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;

– все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;

– приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);

– единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;

– все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;

– рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;

2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;

3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на

полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Подвижные игры**.

2. **Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр**

3. Цели занятия: *рассмотреть основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр*

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Постановка педагогических задач, решаемых в ходе проведения подвижных игр. Основные разделы плана-конспекта. Критерии выбора игры, конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих, размещение играющих и место руководителя игры во время объяснения. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего, разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся разного возраста. Требования к окончанию игры. Определение результатов игры. Оценка выполнения игровых действий всего коллектива и отдельных играющих.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр

1. Тема лекционного занятия.

13.

Постановка педагогических задач, решаемых в ходе проведения подвижных игр.

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных, и оздоровительных задач. Задача педагога-умело подать игру. Педагог должен быть организатором игры в процессе ее проведения, он обязан стремиться: - укреплять здоровье занимающихся, содействовать формированию жизненно важных навыков и умений; воспитывать у детей морально-волевые и физические качества; прививать учащимся организаторские навыки.

Процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер. Педагог должен хорошо знать коллектив играющих, правила игры и иметь педагогическое

мастерство в руководстве игрой, должен предотвратить недостаточную организованность, чрезмерную возбудимость, споры, нечеткое соблюдение правил. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности.

Основные разделы плана-конспекта.

Карточки-задания или составление плана-конспекта по подвижным играм -это источник информации о двигательной деятельности в соревновательно-игровой обстановке. Для удобства пользования и нахождения все соревновательно-игровые задания имеют порядковый номер.
В каждом задании указаны конкретные задачи, способствующие как развитию и воспитанию целого ряда психофизических качеств, так и формированию и совер шенствованию отдельных технических элементов (умений и навыков)
в условиях, приближенных к реальной соревновательно-игровой обстановке.
Эти задачи на первых этапах могут быть сокращены до минимума или при успешном освоении дополнены и усложнены
(как по количеству, содержанию, трудности выполнения, так и по сочетанию, комбинированию различных вариантов двигательной деятельности). Например, для задания *«Эстафета с обручем» (гимнастика)* задачи можно сформулироват ь так: формирование ритма вращения обруча; развитие быстроты, ловкости и точ ности движений при коллективных взаимодействиях. В карточках указывается н еобходимый инвентарь (гимнастический обруч) и место проведения занятий: спо ртивный зал, площадка, приспособленное помещение, рекреация. Все соревновательно-игровые задания построены по одной принципиальной системе: состоят из четырех разделов передачи нужной информ ации.

Первый раздел: схема построения.

На ней обозначается место преподавателя (наиболее удобное для обозрения ирук оводства). С помощью условных обозначений (символов) указывается располож ение игроков одной и другой команд, направление движения и последовательнос ть действий. Обычно дается один из возможных вариантов схематичного распол ожения учащихся. Язык символов наиболее прост и доступен для восприятия дв игательного действия. При его использовании возрастает эффективность обучен ия.

Второй раздел:
содержание двигательных действий.

Он начинается с описания действия: например, в эстафете с обручами, описание игры можно сформулировать следующим образом: Класс или группа делится на 2 равные команды. Команды становятся лицом друг напротив друга в шеренгах на расстоянии 6-10 м. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Первые номера в командах в шеренгах с обручами.

«По сигналу преподавателя первые номера каждой из команд быстро прокручивают обруч через себя и передают его стоящему рядом партнеру, который проделывает то же самое. И так до тех пор, пока каждый участник не выполнит задание». Этот раздел может быть дополнен **вариантами игр.** Например: 1) то же, но движение продолжается с возвратом обруча первому игроку своей команды;

2) то же, но с перемещением первого участника команды вперед шеренги до тех пор, пока он не окажется на первоначальном месте;

3) то же, но передаются сразу несколько обручей, которые лежат у первого участника в ногах.

Количество вариантов может быть гораздо больше, чем предложено в игровых заданиях. Все зависит от изобретательности преподавателя, его умения определить, каким образом можно дальше совершенствовать навыки учащихся.

Третий раздел правила выполнения двигательных действий. Они сводятся к ясным и четким действиям, не допускающим разночтения и свободного их толкования, за исключением тех случаев, когда разумная и творческая инициатива поощряется, а способ выполнения целиком зависит от самого учащегося. Если в игре или соревновании ведется подсчет очков, то должны быть ясные критерии: «за что и сколько начисляется очки, баллы; из каких слагаемых состоит конечный результат, определяющий победителя; за какие действия наказывается участник или команда. В эстафете с обручем действуют следующие правила: • игру следует начинать по сигналу преподавателя; • игрок, стоящий последним в шеренге или первым заканчивающий задание, должен поднять обруч, сигнализируя об окончании эстафеты. Побеждает команда, быстрее передавшая обруч.

Четвертый раздел организационно-методические указания (ОМУ). Он освещает методическую сторону двигательных действий, которые помогут лучше организовать и провести игру или соревнование (учет времени, учет подбора игр по возрасту играющих, использование вариантов подвижных игр и эстафет, варианты построение команд, группы). Суть соревновательно-игрового задания помимо эстафет, подвижных игр могут составлять общеразвивающие и специальные упражнения, а также простые и сложные технические элементы из различных разделов учебной программы физической культуры в школе, ДЮСШ И СДОСШОР. Их объединяет общий признак соревновательно-игровое выполнение двигательного действия.

Все задания систематизированы по видам спорта, традиционным для учебных программ по физическому воспитанию. Это поможет преподавателю, тренеру сове

ршенствовать любой учебный материал (в первую очередь неигровой) соревнова тельно-игровым методом.

Вопросы для самоконтроля:

1. Педагогическое значение подвижных игр.
2. Что необходимо знать педагогу чтобы умело, эффективно и организованно провести подвижные игры с детьми?
3. Охарактеризуйте принцип сознательности и активности. Почему, на ваш взгляд, он является ведущим в организации проведения подвижных игр с детьми?
4. Что такое план-конспект или учебно-игровые карточки подвижных игр, эстафет?
5. Назовите и опишите разделы, которые входят в план-конспект игровых карточек?

Критерии выбора игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.

Выбор игры зависит от: педагогических задач, которые ставятся перед уроком, от контингента занимающихся: учитывая возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество детей;

При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник). На уроке и перемене время ограничено; задачи и содержание игр на перемене другие, чем на уроке; на праздниках проводятся массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовленности.

Выбор игры зависит от места ее проведения (зал, открытая площадка, зимние игры). При проведении игр на улице необходимо учитывать состояние погоды. Выбор игры зависит от инвентаря и неудачной его замены игра может не состояться. Поэтому, необходимо заранее подготовить нужный инвентарь: флажки, обручи, скакалки, палки, цветные повязки, мячи и т.д. Инвентарь должен быть красочным, ярким и заметным в игре (особенно важно для младших школьников). Он раздается участникам или расставляется только после объяснения игры. Перед игрой необходимо сделать разметку, если она нужна для проведения игры. Линии границ должны быть ярко очерчены и быть намечены не ближе 3 м. от стен и снарядов. Для проведения игр на *улице* необходимо подобрать зеленую площадку, снять дерн. Площадку лучше всего наметить прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12 м. Если намеченная игра требует дополнительных линий, их надо прочертить, если площадка земляная, или отметить линии с боков флажками, ветками или другими предметами. Зимой площадку следует очистить от снега, утрамбовать и окружить снежным валом. Для некоторых игр дети любят играть самостоятельно, можно подготовить постоянные места. Перед проведением игр на местности педагогу необходимо ознакомиться с местностью, на которой будет проведена игра, и заранее наметить условленные границы для игры.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, конь, козел) необходимо убрать в подсобное помещение. Если снаряды нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены, оградить скамейками, сетками или другими предметами. Оконные стекла и лампы закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить, протереть пол влажной тряпкой.

Педагогу необходимо не только подготовить обстановку, но и предварительно продумать моменты в игре, которое вызовут то или иное настроение у играющих. Зная, шумных и энергичных детей, следует заранее наметить им роли, чтобы они не мешали проведению игры.

14.

15.Организация играющих, размещение играющих и место руководителя игры во время объяснения.

В организации проведения подвижной игры является размещение играющих и выбор места руководителя при объяснении игры. Прежде чем объяснять игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начинают игру. Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между игроками, стоящими по кругу.

В массовых играх при большом количестве играющих он делает 1–2 шага к середине круга. Нельзя становиться в центр круга ни при малом, ни при большом количестве играющих, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя, и они могут быть невнимательны к его рассказу. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Пятнашки маршем», «Два лагеря», «Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на границы «домов».

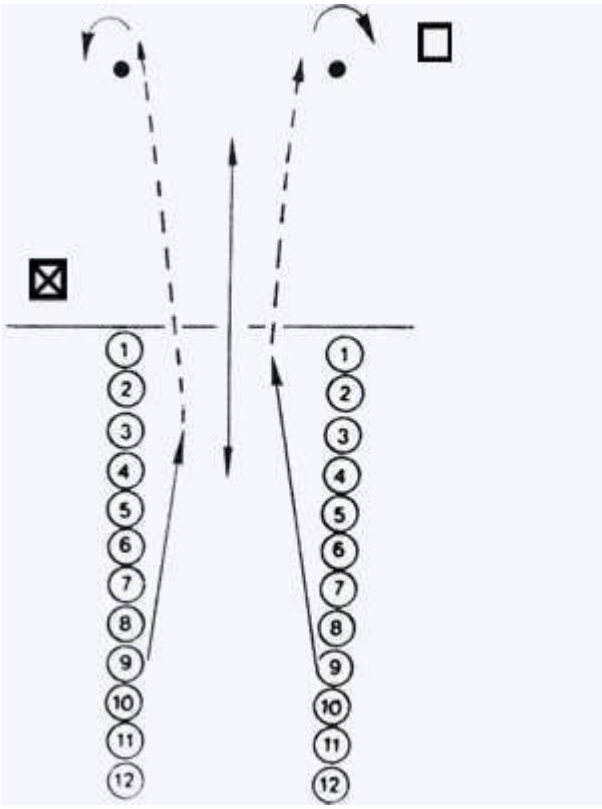


Рис. 1.2. Игра «Вызов номеров».

В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середину площадки у боковой границы и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения врассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать их вокруг себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться от объяснения игры). Руководитель должен стоять на видном месте боком или, в крайнем случае, лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

16.

Выбор капитанов и помощников.

Капитанов выбирают сами играющие или их назначает руководитель. Когда играющие сами избирают капитанов, они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности. Если играющие недостаточно организованны или плохо знают друг друга, руководитель сам назначает капитанов. Иногда он назначает капитанов в воспитательных целях: пассивных игроков или легко возбудимых, несдержанных, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера (умению владеть своими эмоциями, быть справедливо требовательным, умению сдерживать свои эгоистичные порывы).

Капитанов выбирают и назначают обычно тогда, когда составлены команды.

Помощники руководителя игры – ученики, выбранные руководителем для наблюдения за соблюдением правил, учета результатов игры, а также раздачи инвентаря. Помощники – это будущие организаторы игры, поэтому желательно,

чтобы в их роли побывали все учащиеся в течение учебного года или лагерного периода.

Количество помощников зависит от сложности правил и от организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и от задач, решаемых в процессе занятий, помощников выбирают до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например, «Ловля парами»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников.

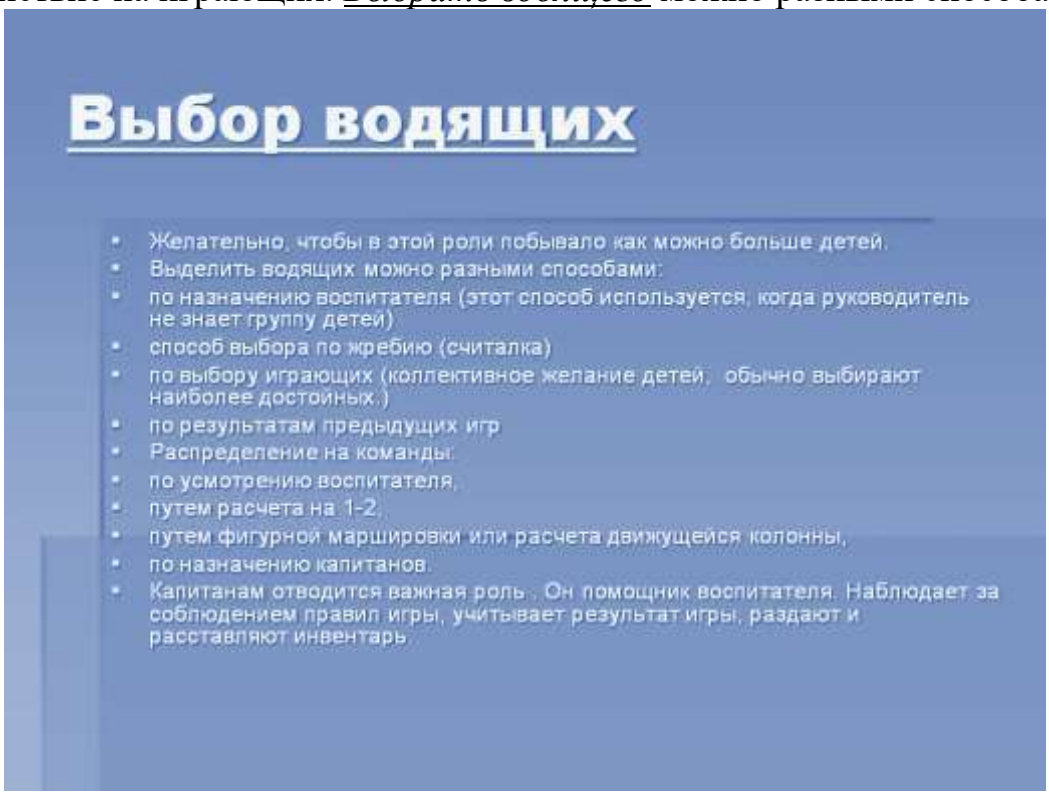
Заблаговременно выделяют помощников для игр на местности, чтобы совместно с ними подготовиться к предстоящей игре.

Для игры с разделением на команды (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры, учитывая подготовленность детей.

Приучать детей к обязанностям помощников рекомендуется с 1-го класса. Вначале им следует давать простые поручения (например, следить за тем, чтобы играющие не выбегали за границы площадки, не заступали за черту до сигнала, не выбегали раньше окончания речитатива и т.п.), а затем, постепенно усложнять их.

Способы выбора водящего, разделения на команды.

Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное воздействие на играющих. *Выбрать водящего* можно разными способами.



1. *По назначению руководителя.*

Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа: быстро выбран наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется инициатива играющих. Руководитель назначает водящего в

том случае, когда дети не знакомы друг с другом, мало времени для проведения игры или надо назначить водящим намеченного участника с воспитательной целью (очень пассивный игрок или наоборот слишком активный и необходимо использовать его энергию в награду за хорошее товарищеское поведение в играх). При назначении водящих руководитель должен кратко объяснить свой выбор, чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к отдельным игрокам.

2. *По жребию.*

Чаще всего используется способ выбора водящего по жребию**.** Жребий может быть произведен путем расчета «считалочки» (например, «назови цифру до 10». На кого падет жребий?). Для расчета путем применения «считалочки» играющие становятся в круг. Произнося каждое слово «считалки», они указывают по очереди на игроков. Тот, на кого придется последнее слово «считалки», становится водящим или выбывает из круга. В последнем случае считают до тех пор, пока не останется один участник, который и станет водящим. Способ «считалочки» требует сравнительно много времени, им обычно пользуются в играх, проводимых во внеурочное время.

В отдельных случаях «считалку» применяют и на уроках, чтобы несколько успокоить детей после сильного возбуждения. «Считалки» с осмысленным текстом содействуют развитию речи детей.

Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, за ним берется рукой второй игрок, затем третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2–4 играющих. Можно при жребии применять метание. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.п. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр во внеурочное время, на продленном дне.

Определение водящего по жребию не всегда удачно. Однако дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не вызывает у них споров и является своеобразной игрой.

3. *По выбору играющих.*

Один из наиболее удачных способов выбора водящего – по выбору играющих**.** Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих. Однако в игре с мало организованными детьми этот способ применить трудно, так как водящего часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегает, прыгает, попадает в цель, кто более сильный и ловкий и т.д.

Хорошо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

Можно назначить водящего по *результатам предыдущих игр.* Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым, был пойман последним и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы

они стремились проявлять в игре необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.
Имеется много способов выбора водящего.

Названные способы выбора водящего следует чередовать в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих, их возраста и их настроения.

Нельзя, например, младшим ребятам предлагать выбирать водящего по его качествам. Если руководитель предложит выбрать самого ловкого, то все окажутся самыми ловкими. Это связано с тем, что дети 1–2-х классов не умеют еще правильно определять свои способности: каждый из них считает себя наилучшим в проявлении всех качеств.

Таким образом, каждый способ выбора водящих связан с условиями работы и с задачами, которые ставит преподаватель перед проведением игры. *Распределение на команды производится различными способами.* Играющие распределяются на команды по усмотрению руководителя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам. Этот способ применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр с учащимися старших классов при условии, что с контингентом занимающихся хорошо знаком преподаватель. При таком способе составления команд учащиеся активного участия в нем не принимают, но команды образуются, как правило, равные по силам.

Можно распределить на команды *путем расчета*: стоя в шеренге по росту (мальчики на одном фланге, девочки – на другом), учащиеся рассчитываются на *первый – второй.* Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Таким же способом можно разделить на 3–4 команды. Это самый быстрый способ, им чаще всего пользуются на уроках физической культуры. Но при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.
Можно разделить играющих на команды путем *фигурной маршировки* (перестроение в движении). При применении этого способа в каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто неравным по силам.
Два последних способа удобны для игр, проводимых на уроках, так как они позволяют организованно перейти от одного вида упражнений к другому. Применяется также способ разделения *команд по сговору.* Дети выбирают капитанов (командиров), самостоятельно делятся на пары (примерно равные по силам). Сговариваются в каждой паре, и, подходя к капитанам, они объявляют им свои названия, кто кем будет, после чего капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ дети очень любят, так как он сам является своеобразной игрой, но его можно применять только в тех случаях, когда время проведения игры неограниченно (во внеурочное время).

Способ разделения на команды по *назначению (выбору) капитанов.* Применяя его, дети выбирают двух капитанов, которые по очереди набирают игроков к себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам

бывают равны. Отрицательной стороной данного способа является то, что слабых игроков капитаны набирают неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы этого не случилось, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, так как в этом возрасте играющие хорошо знают силы друг друга и умеют правильно оценить их выбор.

Могут быть и постоянные команды, причем не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр, игр-эстафет, особенно в тех случаях, когда проводится соревнование между классами, школами или сборными командами городов.

Постоянен состав команд в «Веселых стартах», в «Зарнице», в «Спортландии» и других играх, когда надо готовить команды к соревнованиям.

Вопросы для самоконтроля:

1. Подготовка места к проведению подвижных игр. Особенности проведения игр в спортивном зале и на воздухе.
2. Требования к границам площадки в помещении и на воздухе.
3. Критерий выбора игры.
4. Подготовка руководителя к игре.
5. Подготовка играющего коллектива.
6. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
7. Способы выбора водящего и их характеристика.
8. Выборы помощников и капитанов в игре.

Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.

Успех игры в большой мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель должен ясно представить себе всю игру. Рассказ должен быть кратким: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключение составляют игры для детей младшего школьного возраста, особенно первого класса, где игра объясняется в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

1) название игры;
2) цель игры;
3) ход игры;
4) расположение игроков и их роли;
5) правила игры.

По ходу рассказа игры руководитель может коснуться некоторых правил, но в конце рассказа на правилах необходимо остановиться еще раз, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание учащихся на тот или другой момент содержания. В рассказе не следует

употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять. Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. **Показ в подвижной игре** – наглядная демонстрация отдельных приемов, технических взаимодействий или всего содержания подвижной игры. Он может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры самим руководителем или учащимися).

При объяснении надо учитывать настроение играющих. Заметив, что их внимание ослабло, руководитель должен сократить разъяснение или оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в данную игру впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры.

Подвижные игры являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Руководитель во время игры должен заинтересовать детей игрой. Начинать игру следует организованно и своевременно. Игра начинается по условному сигналу (хлопок, свисток, взмах рукой, флажком, команда). Затем руководитель следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия. По ходу игры педагог может упростить или усложнить отдельные правила (в зависимости от подготовки играющих). Нельзя допускать грубого поведения играющих и нареканий. Воспитание выдержки, справедливости, взаимовыручки, настойчивости достижении цели – важная забота руководителя игры.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние на занятии. Задача преподавателя – правильно определить нагрузки в игре. НЕ рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Необходимо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения учеников (после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью).

Важно, что с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Следует приучать учеников контролировать и регулировать свои действия в игре. Иногда стоит прервать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе.

Способы дозирования нагрузки:

Уменьшением или увеличением числа играющих, продолжительностью игры во времени, размерами игровой площадки, количества повторений, тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха.

Уменьшение физической нагрузки можно осуществлять путем объявления кратковременных перерывов для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, сокращения дистанции, уменьшения числа повторений, назначения новых помощников.

Увеличивать подвижность участников игры можно сл. образом: дополняя ее препятствиями, удлиняя дистанцию. Затягивать игру не следует, так как игроки могут устать, и игра и игра для них станет не интересной. Важно, своевременно закончить игру, заранее предупредив участников словами: «Осталось 2 минуты», «Играем еще до одного очка». Неожиданное окончание игры неблагоприятно действует на учеников, они долго не могут успокоиться.

Желательно, чтобы во время игры все участники получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на свежем воздухе, зависит от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя применять играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Если температура воздуха до + 10 С, то все участники должны действовать активно. Поэтому подбирать игры надо такие, в которых не приходится долго стоять и дожидаться своей очереди (например, эстафеты). В холодную ветренную погоду проводить игры на воздухе можно только с большими ребятами кратковременно и с большой насыщенностью движениями. С младшими ребятами проводить подвижные игры в холодную и ветренную погоду нельзя. В жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют задания поочередно.

Вопросы для самоконтроля:

1. Последовательность действий руководителя игры с целью проявления творческой инициативы детей.
2. Что такое дозировка в процессе игровой деятельности.
3. Способы увеличения дозирования физической нагрузки в игре?
4. Способы уменьшения дозирования физической нагрузки в игре?
5. Продолжительность игр при разных погодных условиях? Особенности проведения подвижных игр.

17.

18.Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся разного возраста.

19. Большое значение для успешного проведения игры имеют правила. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. В связи с этим следует уделять внимание судейству игр. Судья строго следит за точностью

выполнения правил приемов в игре. Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие не понимают его, не слушают, доверие к такому судье теряет смысл результативности игры. Правильное судейство способствует воспитанию у детей честности, уважения к себе и правилам.

Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Такие факторы, как количество участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраст (дети младшего школьного возраста не должны испытывать длительное напряжение), содержание игры (игры, требующие большой нагрузки, должны быть короче), место проведения, темп, предложенный руководителем, его опытность (у малоопытного руководителя игры короче), также оказывают влияние на продолжительность игры.

Форма занятий также влияет на длительность игры: игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена во времени. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть продолжительнее и в большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

20. Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята» и др.). Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

21.

Требования к окончанию игры. Определение результатов игры. Оценка выполнения игровых действий всего коллектива и отдельных играющих.

Правильная организация подвижной игры предусматривает не только правильное ее проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и ее затягивание.

Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления: рассеянность внимания, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников. В случае их появления игру следует заканчивать.

Руководитель перед игрой может сообщать отведенное на нее время. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1 — 3 мин до окончания установленного времени надо предупредить игроков. Если игра командная, перед ее началом желательно сообщить участникам количество повторений игры.

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов

игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и громко объявляет результаты. Нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.
При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.
При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.), Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.
Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.
Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера: а) оценить общее физическое развитие ребенка; б) степень развития отдельных физических качеств; в) способность сочетать в игре эти двигательные качества; г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей); д) проявление ребенком инициативы и настойчивости; е) проявление нерешительности; ж) отношение к соперникам по игре; з) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка); и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры; к) общую дисциплинированность, требовательность к себе; л) отношение к победе, поражению.
В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо

одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

Вопросы для самоконтроля:

1. Требования к окончанию и подведению итогов игры.
2. Обязанности судьи в проведении подвижных игр.
3. Перечислите условия и формы занятий, от которых зависит продолжительность игры.
4. Как оценить выполнение игровых действий всего коллектива при подведении результатов игры?
5. Как оценить выполнение игровых действий отдельных играющих при подведении результатов игры?

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Подвижные игры**.
2. Тема 6.3. Типы уроков с применением подвижных игр.
3. Цели занятия: изучить типы уроков подвижных игр.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	*типы уроков подвижных игр, физическая культура, во внеурочная работа, игры и упражнения на воде:* «*Наступление», «Охотники и утки», «Салки с мячом», «Гонка катеров», «Морской поезд», «Волейбол по кругу».*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Тема занятия. **Типы уроков с применением подвижных игр.**

Уроки с применением подвижных игр могут быть игровые и смешанные.

Игровые уроки – это такие уроки, когда задачи решаются только с помощью игр.

Смешанные уроки – когда задачи урока решают с помощью игр и других средств физического воспитания.

Только в младших классах проводятся игровые уроки с применением подвижных игр. Если игровой урок посвящен какой-то тематике («Прогулка в лес зимой», «Полет на Луну», «Рыбалка»), то он называется *игровой – тематический урок*.

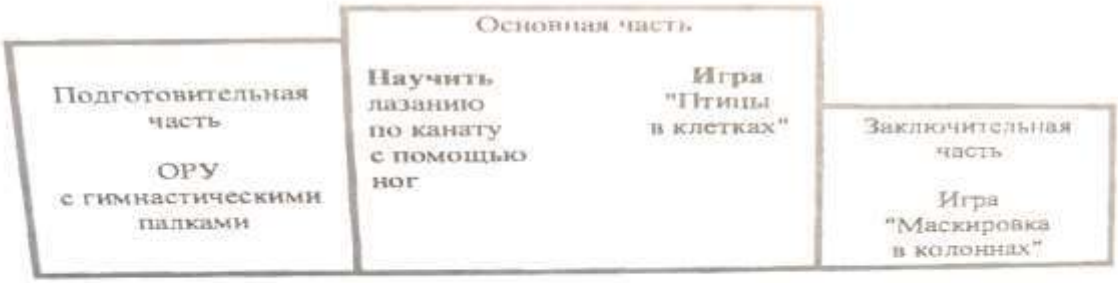
Схема игрового тематического урока в 1 классе
«Прогулка в лес зимой»

Педагогические задачи:

1. Совершенствование навыков бега с изменением направления и увертыванием.
2. Развитие быстроты движений.

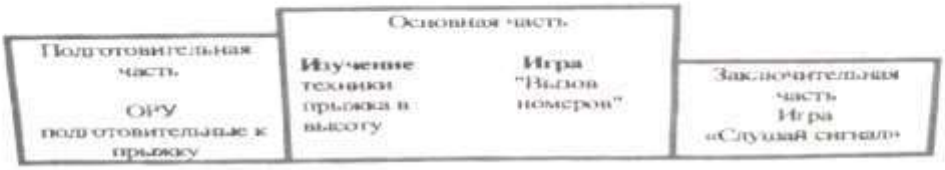
Схема смешанного урока по гимнастике во втором классе

Педагогические задачи:
1. Научить лазанию по канату с помощью ног.
2. Развитие ловкости и внимания в игре.



Смешанный урок по легкой атлетике в седьмом классе

Педагогические задачи:
1. Изучение техники прыжка в высоту.
2. Совершенствование техники низкого и высокого старта в игре.
3. Развитие быстроты реакции в игре.



Игровые упражнения при обучении плаванию.

Игры для преодоления водобоязни и освоения с водой: «Наступление», «Охотники и утки», «Салки с мячом», «Гонка катеров», «Морской поезд», «Волейбол по кругу».

Рассмотрим некоторые игры.

«Наступление»-глубина воды по пояс.

На берегу ставят два флажка 15-20 м. один от другого. Они обозначают границы игрового поля. Участвуют две группы играющих, которые выстраиваются в воде шеренгами на расстоянии 15-20 метров друг напротив друга. У руководителя, стоящего на берегу, в каждой руке по флажку. По его сигналу (взмах флажками вверх) игроки направляются друг другу, стараясь соблюдать равнение в шеренгах. Когда шеренги сблизятся до 2-3 метров, руководитель опускает одну руку с флажком в сторону.

Те играющие, которые находятся со стороны этого флажка, быстро поворачиваются кругом и убегают, спасаясь от преследования игроков другой шеренги, которые стараются запятнать бегущих. Однако это разрешается делать в пределах места, ограниченного флажками. Подсчитывают пойманных игроков, ограниченного флажками. Подсчитывают пойманных игроков, и игра проводится еще раз. Побеждает та команда, которая за одинаковое число перебежек, сумеет осалить больше игроков.

«Гонка катеров»-глубина воды по грудь и выше.
Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у начала бассейна. Сначала первые номера, держась за плавательную доску и работая только ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и так далее. Плывущий оставляет за собой пенный след, продвигаясь вперед. Побеждает команда, закончившая ее быстрее. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то можно устроить гонку «лодок». Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрасы.
«Водолазы»- игра с нырянием под воду
Преподаватель опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под воду. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот играющий, который достанет больше всех предметов за один раз.

Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры

Игра может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Выводы:
Игры на воде — не только развлечение для детей во время купания, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Они организуются на неглубоком месте открытого водоема или в бассейне как на мелком, так и на глубоком месте. Это зависит от характера игры. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, легче будет научиться плавать. Ведь плавание очень важный, жизненно необходимый навык. При организации игр на воде, так же как и при обучении плаванию, важно соблюдать все известные меры безопасности на воде (пересчитывать детей, внимательно следить за ними во время пребывания в воде). Важно помнить, что перед играми на воде необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения в воде.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Подвижные игры**.
2. Тема практического занятия: **Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры**
3. Цели занятия**:** *разработать игровые карточки.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	1.Составление карточек по подвижным играм на переменах и в группах продленного. 2. Какие особенности проведения подвижных игр на переменах? 3. Какие особенности проведения подвижных игр в группах продленного дня?	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

22. 1. Разработать две подвижные игры для развития физических качеств на переменах.
23. 2. Обсудить, продемонстрировать и проанализировать представленные материалы игр.
24. Проект игр 1. (задачи подвижной игры)-воздействие на какие физ. качества
25. 2. Практический ход игры (описание). Обязательно чертёж-схема проекта.
26. 3. Правила игры
27. 4. Подведение итогов (кто и почему выиграл)
28. **Оценить**: 1) По пятибалльной системе соответствие содержания игры поставленным задачам.
29. 2) По десятибалльной системе оценить содержание и организацию проведения игры.
30. 3) По пятибалльной шкале оценить схему проекта.
31. **Проведение игр по времени:**
32. 1. Объяснение задач, краткое содержание игры по схеме, правила, определение победителя. 5 мин.
33. 2. Проведение игры -10 мин
34. 3. Подведение итогов игры, определение победителя-5 мин.
35. Всего-20 мин.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо разработать игровые карточки подвижных игр на переменах и в группах продленного дня. Выполненные задания рассказать и показать на учебных занятиях.

2. Тема практического занятия.

1. **Подвижные игры.**
2. **Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста.**

3. Цели занятия**:** *разработать игровые карточки.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в начальной школе. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (1–4).	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

1.Составить карточки для проведения подвижных игр (3 игры) с детьми 1–3 класса.
Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т. д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.
2 Составить карточки для проведения подвижных игр (1 игру) с детьми 4 класса.
36. Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т. д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо разработать игровые карточки подвижных игр (3 игры) с детьми 1–4 класса. Выполненные задания рассказать и показать на учебных занятиях.

3. Тема практического занятия.

1. Подвижные игры.
3. Тема 4.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста.
4.

3. Цели занятия**:** *ответить на вопросы по теме занятия.*
4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в средней школе. Ответы на вопросы	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

В среднем школьном возрасте проявляется активная адаптация организма ребенка к упражнениям силового, скоростно-силового характера, связанным с проявлением выносливости. Характерно, что это происходит на фоне некоторого запаздывания функционального развития сердечно-сосудистой системы, явно

выраженного полового созревания и высокой подвижности нервных процессов. Отмеченные психофизиологические изменения накладывают дополнительную ответственность на педагога за подбор подвижных игр. Несмотря на то, что в этом возрасте на игровую деятельность детей еще оказывает остаточное влияние специфика игр для детей младшего школьного возраста, подростков уже более активно интересуют игры с содержанием усложненного, смыслового, но менее сюжетного характера, с возможностью проявления творчества, собственного «Я» и себя в коллективных действиях.

Подростковый возраст характерен стремлением детей к соревновательной деятельности, чем, как правило, и отличаются подвижные игры, применяемые в этом возрастном периоде. У подростков популярны различные эстафеты с ярко выраженным соревновательным содержанием, включающим элементы игровых единоборств, с силовым сопротивлением сопернику, с преодолением различного рода препятствий, с проявлением взаимопомощи. Продолжительность подвижных игр в этом возрасте заметно возрастает по сравнению с играми для младших школьников. Нагрузка с комплексным проявлением двигательных качеств тоже, увеличивается интенсивность игровых двигательных действий. Подростки с особым предпочтением относятся к играм, в содержание которых включены задания, связанные с индивидуальными тактическими решениями. При подборе игр для этого возраста целесообразно учитывать особенности мальчиков и девочек. Девочки этого возрастного периода несколько отстают от мальчиков в развитости силы, быстроты, выносливости. Поэтому при создании соперничающих команд следует предусматривать одинаковое количество играющих мальчиков и девочек в каждой из команд для уравнивания шанса на победу. Этому же может служить равномерное распределение по командам явно более подготовленных детей по усмотрению педагога. В этом возрасте активизируется чувство ответственности ребенка, как за свои действия, так и коллективные. Поэтому дети с большой ответственностью относятся к соблюдению правил игры, активно реагируют на нарушения соперника, что накладывает дополнительную ответственность на педагога и за его личное участие в судействе, и на подготовленность судей из числа ребят. Характерными особенностями этой возрастной группы являются повышение ответственности за собственные действия, активизация аналитического мышления, критическое и одновременно сочувственное отношение к действиям товарищей, допустившим ошибки в ходе игры. Старшие подростки становятся более выдержанными, отличаются развивающейся способностью относиться к своим и командным неудачам более уравновешенно. Подростки этого возраста имеют сформированные умения в подвижных играх. С учетом возросших физических качеств следует включать подвижные игры спортивные игры.

Задачи на занятие:

Ответить на вопросы.

1. Оздоровительное значение подвижных игр детей и подростков в системе физического воспитания. Роль и особенности.
2. Образовательное значение подвижных игр детей и подростков в системе физического воспитания. Роль и особенности.

3. Воспитательное значение подвижных игр детей и подростков в системе физического воспитания. Роль и особенности.
4. Охарактеризуйте особенности подбора игр на учебных занятиях с детьми дошкольного возраста.
5. Охарактеризуйте особенности подбора игр на учебных занятиях с детьми младшего школьного возраста.
6. Охарактеризуйте особенности подбора игр на учебных занятиях с детьми среднего школьного возраста.
7. Охарактеризуйте особенности подбора игр на учебных занятиях с детьми старшего школьного возраста.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо ответить на вопросы в письменной и устной форме.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ.	
Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «Баскетбол».	*познакомить студентов с основами, общей характеристикой и содержанием баскетбола.*
РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО БАСКЕТБОЛА.	
Тема 2.1. История возникновения дисциплины «Баскетбол». Основные тенденции современного баскетбола.	познакомить студентов с историей возникновения баскетбола.
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ.	
Тема 3.1. Основные положения и классификация техники игры в нападении	знакомство студентов с основными положениями и классификацией техники игры в нападении.
РАЗДЕЛ 4. СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ И УРОК БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.	
Тема 4.1. Правила игры в баскетбол и методика судейства.	изучить действующие правила игры, ознакомится с эволюцией правил и перспективами их развития. Упрощенные правила игры. Знать терминологию и жестикуляцию судейства.
Тема 4.2. Основы проведение урока по баскетболу	овладеть методикой проведения уроков по баскетболу.
РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.	
Тема 5.1. Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.	познакомить студентов с основами, общей характеристикой и содержанием игровых видов спорта.
Тема 5.2 Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.	знакомство студентов с основными положениями и классификацией техники игры в нападении**.**

Тема 5.3 Методика обучения технике игры в защите.	знакомство студентов с основными положениями и классификацией техники игры в защите.
РАЗДЕЛ 6. РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.	
Тема 6.1. Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.	изучить стратегию и тактику волейбола.
Тема 6.2 Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.	изучить стратегию и тактику волейбола.
РАЗДЕЛ 7. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И УРОК ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.	
Тема 7.1. Правила игры в волейбол и методика судейства.	изучить действующие правила игры, ознакомится с эволюцией правил и перспективами их развития. Упрощенные правила игры. Знать терминологию и жестикуляцию судейства.
Тема 7.2. Основы проведение урока по волейболу	овладеть методикой проведения уроков по волейболу.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-

путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика спортивной игры.

Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «Баскетбол».

Вопросы для самоподготовки:

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр.
3. Виды баскетбола, новые направления.
4. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.

5. Требования к специалисту по баскетболу.

РАЗДЕЛ 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.

Тема 2.1. История возникновения дисциплины «Баскетбол». Основные тенденции современного баскетбола.

Вопросы для самоподготовки:

1. Первые профессиональные лиги.
2. Общероссийская и национальная федерация баскетбола.
3. Участие женщин в программе Олимпийских игр и Чемпионатов Мира, Чемпионатов Европы.
4. Современная тенденция развития баскетбола в нашей стране. Пути модернизации и дальнейшего совершенствования.
5. Возникновение и развитие баскетбола в разных странах.
6. Баскетбол в программе Олимпийских игр. Развитие баскетбола в нашей стране.
7. Стритбол (история, содержание, развитие).

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Тема 3.1. Основные положения и классификация техники игры в нападении

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика баскетбольной терминологии. Техника передвижений в нападении. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи двумя и одной руками с места и в движении. Ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика.
2. Анализ техники стойки и перемещения баскетболистов в нападении.
3. Анализ техники ловли и передач мяча.
4. Анализ техники броскам мяча с места и в движении.

РАЗДЕЛ 4. СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ И УРОК БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

Тема 4.1. Правила игры в баскетбол и методика судейства.

Вопросы для самоподготовки:

1. Судейская этика.
2. Жесты судьи.
3. Нормативные документы судейской бригады.
4. Влияние правил игры на ее развитие.
5. Значение квалифицированного судейства.
6. Обязанности судей.

Тема 4.2. Основы проведение урока по баскетболу.

Вопросы для самоподготовки:

1. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
2. Задачи урока.
3. Оформление конспекта урока.
4. Подготовительная, основная и заключительная часть.
5. Плотность урока.
6. Особенности организации и проведения уроков по баскетболу в средних и старших классах.
7. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 5.1. Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.

Вопросы для самоподготовки:

1. Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Требования к специалисту по волейболу. Возникновение и развитие волейбола в разных странах.
2. Волейбол в программе Олимпийских игр.
3. Развитие волейбола в нашей стране. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).

Тема 5.2 Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика волейбольной терминологии. Классификация техники нападения в волейболе.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в нападении.
3. Анализ техники и методика обучения передачи мяча сверху.
4. Анализ техники и методика обучения передачи мяча снизу.
5. Анализ техники и методика обучения подачи.
1. 6.Анализ техники и методика обучения нападающему удару.
2.

Тема 5.3 Методика обучения технике игры в защите.

3.

Вопросы для самоподготовки:

1. Классификация техники защиты в волейболе.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в защите.
3. Анализ техники и методика обучения приему мяча сверху.
4. Анализ техники и методика обучения приему мяча снизу.
5. Анализ техники и методика приему мяча в падении.
6. Анализ техники и методика обучения блокированию.

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Тема 6.1. Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение индивидуальным действиям в нападении.
2. Обучение групповым и командным взаимодействиям в нападении.
3. Тактические комбинации в нападении.
4. Командные действия в нападении.

Тема 6.2. Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение индивидуальным действиям в защите.
2. Обучение групповым и командным взаимодействиям в защите.
3. Системы игры в защите.

РАЗДЕЛ 7. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И УРОК ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.

Тема 7.1. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Вопросы для самоподготовки:

1. Судейская этика.
2. Жесты судьи.
3. Нормативные документы судейской бригады.
4. Влияние правил игры на ее развитие.
5. Значение квалифицированного судейства.
6. Обязанности судей.

4.

Тема 7.2. Основы проведение урока по волейболу.

Вопросы для самоподготовки:

1. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
2. Задачи урока.
3. Оформление конспекта урока.
4. Подготовительная, основная и заключительная часть.
5. Плотность урока.
6. Особенности организации и проведения уроков по волейболу в средних и старших классах.
7. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика спортивной игры.

Баскетбол– олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ

Баскетбольный мяч - накачанный мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов.

Масса мяча составляет 567—650 г, окружность — 750—780 мм.

Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице.

РАЗДЕЛ 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола

Раздел 1. «История возникновения баскетбола в разных странах».

К 2008 г., по оценкам ФИБА (Международной федерации баскетбольных ассоциаций – FIBA) в мире более 450 миллионов человек играют в баскетбол. На двух последних олимпиадах и чемпионатах мира ФИБА баскетбол побил рекорды по количеству посетителей и телезрителей. 213 национальных федераций на пяти континентах.

Баскетбол появился на Олимпийских играх в Сент-Луисе в 1904 г., в качестве показательного вида спорта. Дебют баскетбола в соревновательной программе летних Олимпийских играх состоялся в 1936 г. Первым олим.чемпионом стала сборная США.

Игровые виды спорта (баскетбол)
Петрова М. А.

Раздел 1. «История возникновения баскетбола в разных странах».

Баскетбол изобрел в 1891 г. Джеймс Нейсмит, преподаватель колледжа Молодежной Христианской организации в Спрингфилде (Массачусетс, США).Он предложил студентам игру в помещении в зимнее время. Отрезал дно у корзины, закрепил ее на перилах балкона в спортивном зале и забросил в нее мяч. Далее, повесил первые 13 правил на доску объявлений и стал ждать учеников. 7 августа 1936 года Джеймс ввел в игру мяч в первом баскетбольном матче на Олимпийских играх в Берлине. С тех пор, баскетбол стал олимпийским видом спорта. В Спрингфилде находится Зал славы баскетбола в честь основателя игры.

Игровые виды спорта (баскетбол)
Петрова М. А.

РГСУ

Золотая олимпийская медаль была вручена не только победителям, но и почетному гостю Игр в Берлине, основателю баскетбола. Джеймсу.

Впоследствии, баскетболисты США только три раза уступали первое место на олимпийских турнирах – в 1972 и 1988 г. г. – сборной СССР, в 2004 – сборной Аргентины (в Москве в 1980 г. спортсмены США не выступали).

В 1992 г. руководством МОК было принято решение допустить к участию в мужском баскетбольном турнире профессионалов. Такие звезды как Мэджик Джонсон, Майкл Джордан, Детлеф Шремпф и др. сделали баскетбол на Олимпиаде в Барселоне 1992 года красочной и зрелищной. Появилась знаменитая команда Dream Team – сборная США, составленная из звезд НБА.

РГСУ

Включение женского баскетбола в программу Олимпийских игр было принято на конгрессе FIBA в Мюнхене во время проведения Игр XX Олимпиады. Дебют женского баскетбола состоялся на Играх-1976 в Монреале.

Перед Олимпиадой в Пекине более 150 мужских команд 100 женских национальных сборных боролись за 12 мест в основном турнире.

Игровые виды спорта (баскетбол)
Петрова М. А.

Раздел 3. «Баскетбол в системе физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи».

Популярность баскетбола и его применение в российской системе физического воспитания обусловливаются экономичной доступностью игры (небольшие средства для приобретения инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки, простота содержания площадки), высокой эмоциональностью игры и большим зрелищным эффектом.

Главное, ценность баскетбола – это комплексное средство физического развития и воспитания молодежи.

Особенности:

- Коллективность действий,
- Соревновательный характер,
- Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и на проявление двигательных качеств,
- Непрерывность и внезапность изменения условий игры,
- Самостоятельность действий,
- Высокая эмоциональность,
- Трудность регулирования физической нагрузки.

Игровые виды спорта (баскетбол)
Петрова М. А.

Развитие современного баскетбола

- Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом. Одной из серьезных задач теории и

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Тактика нападения																	
Индивидуальные действия									**Групповые взаимодействия**						**Командные действия**		
Применение				уход		финты			параллельные		скрестные		с заслоном		стремительные	позиционные	
броска		передачи															
Способ действий																	
С открытой позиции	С закрытой позиции	Открыто	Скрыто	Открытый	Скрытый	Броском	Передачей	Перемещением	На стягивание защиты	Без стягивания	Внутреннее	Внешнее	Внешним	Внутренним	Отрывом	Прорывом	3:3	4:2
-				Для увода защитника	Для избавления от опеки	При параллельном движении		При встречном движении	-				Без ухода	С уходом		В большинстве	В меньшинстве	-

Разделы 3 - 4. «Техника игры в баскетболе».

- Разделяют на технику нападения и технику защиты.

Техника нападения:

- *Техника перемещений* (перемещения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты);
- *Техника владения мячом* (**Ловля мяча** – ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой; **Передача мяча** – передача двумя руками от груди, передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками снизу, передача мяча «из руки в руки», передача одной рукой от плеча; **Броски в корзину** – бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой сверху в прыжке, бросок одной рукой сверху(крюком), добивание мяча; **Ведение мяча -** ведение с изменением скорости, ведение с изменением направления, ведение с изменением высоты отскока, ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Игровые виды спорта (баскетбол)
Петрова М. А.

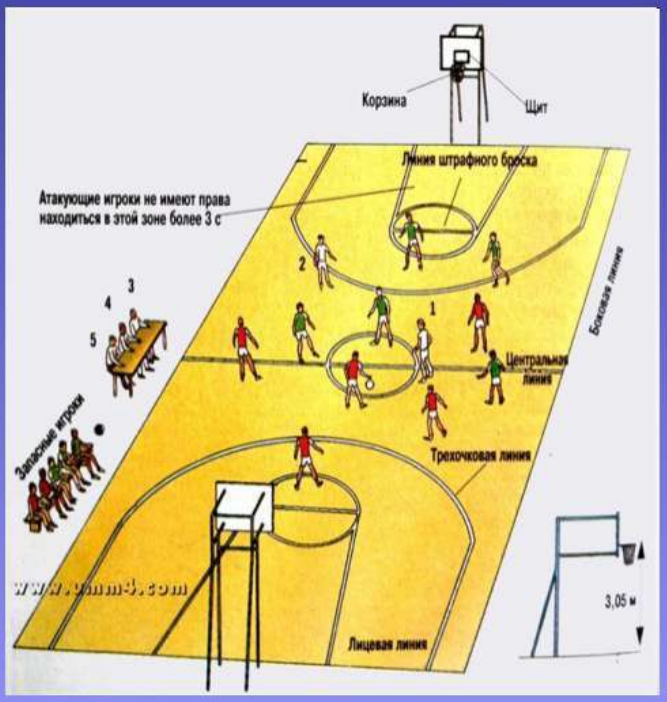
Техника защиты:

- *Техника перемещений*. (стойка с выставленной ногой вперед, перемещения) ;
- *Техника овладения мячом* (**Вырывание мяча**, **Выбивание мяча** – выбивание мяча из рук противника, выбивание мяча при ведении, **Перехват мяча –** Перехват мяча при передаче, Перехват мяча при ведении, **Накрывание мяча при броске, Отбивание мяча при броске в прыжке, Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита).**

Игровые виды спорта (баскетбол)
Петрова М. А.

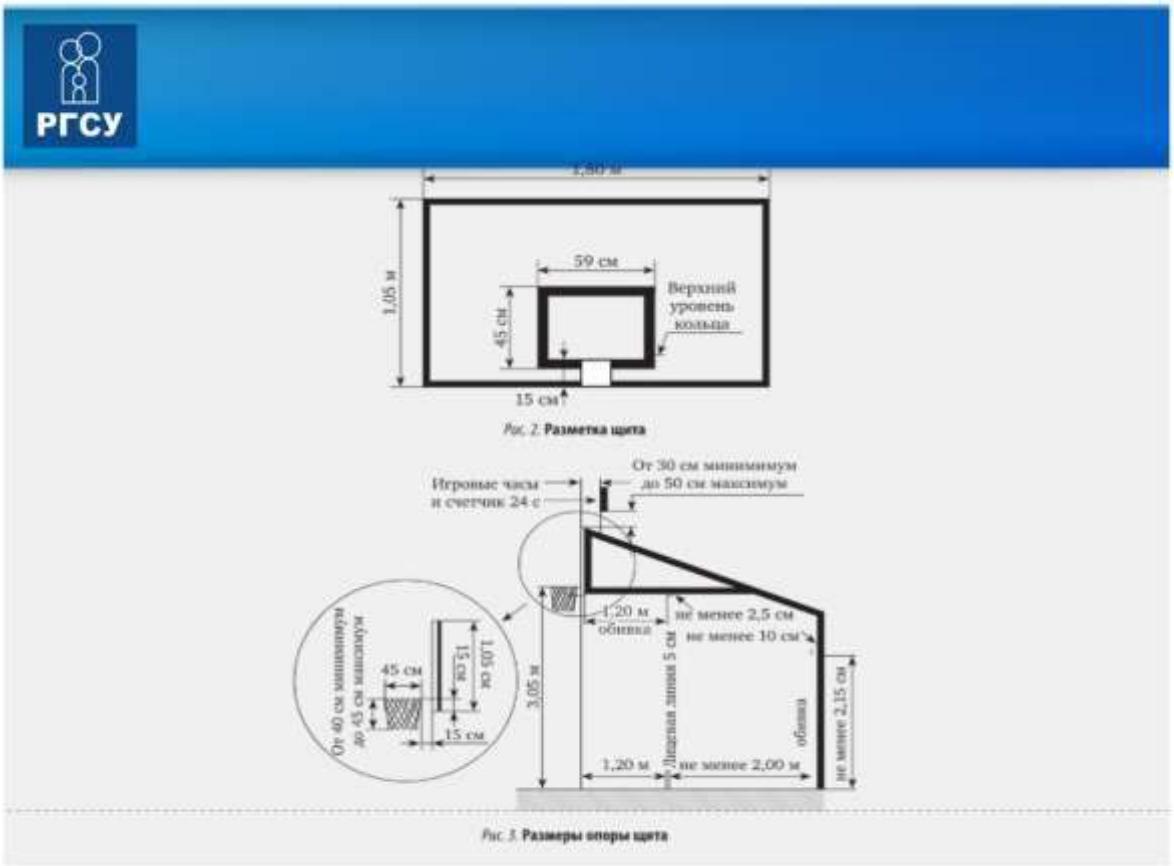
РАЗДЕЛ 4. СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ И УРОК БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

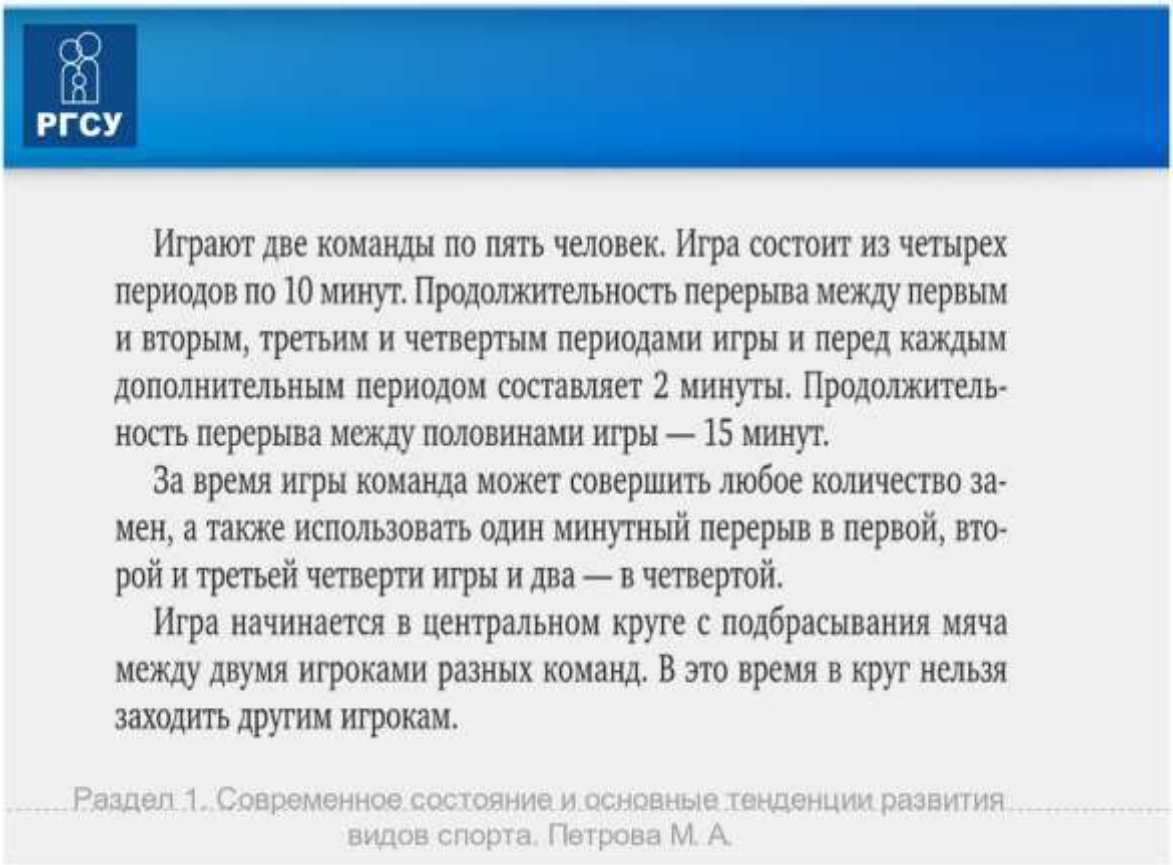
Начало игры



Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Остальные игроки команды находятся вне центрального круга или в передней зоне.

Игра проходит на площадке размером 28 × 15 м (рис. 1), высота потолка не менее 7 м. Размеры щита и опоры представлены на рисунках 2 и 3. Мяч для игры в баскетбол должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка. Вес мяча не менее 567 г и не более 650 г.





При попадании мяча в кольцо команде начисляется два очка, при попадании со штрафного броска — одно очко, при попадании из-за трехочковой линии — три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Если счет по окончании игрового времени четвертого периода ничейный, игра продлевается на дополнительный период продолжитель ностью 5 минут и далее на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

В баскетболе правилами не разрешается входить в непосредственное соприкосновение с игроками команды противника. Особенно строго следят судьи за тем, чтобы защитники не касались игрока, владеющего мячом, совершающего бросок по кольцу. За каждое касание, совершенное в момент броска, защитник наказывается персональным замечанием (фолом), который записывается в протокол, и после пяти таких фолов игрок не может продолжать игру и заменяется без права выхода на площадку. За каждый фол назначается два-три штрафных броска, которые выполняются пострадавшим игроком.

Правилами соревнований не разрешается передавать мяч из передовой зоны в свою тыловую зону. За нарушение этого правила мяч отдается команде соперников и выбрасывается из-за боковой линии, с места ее пересечения с центральной линией.

Соревнования по баскетболу проводятся со строгим контролем игрового времени. Так, *не более 3 секунд* может находиться нападающий игрок в трехсекундной зоне при условии, что за это время он не выполнил броска по кольцу или не начал ведения мяча в сторону кольца. *Не более 5 секунд* дается на вбрасывание мяча из-за пределов площадки, а также на пробивание штрафного броска. *За 8 секунд* команда обязана перевести мяч из своей тыловой зоны в передовую. Команда, владеющая мячом, обязана *за 24 секунды* успеть организовать атаку и выполнить бросок по кольцу; в противном случае мяч у нее отбирается и передается команде соперников для вбрасывания из-за боковой линии.

РАЗДЕЛ 5. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

История возникновения и развития волейбола.

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам переб баскетбольную камер Морган назвал «Минтс

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч.

Первое явление волейбола советским людям произошло в 1920 году Поволжье.

По инициативе Феликса Эдмундовича Дзержинского в 1923 г. было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо» по волейбольной дисциплине.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Волейбол (англ. **voleyball от volley** — летающий и **ball** — мяч), командная спортивная игра, в процессе которой две команды на специальной площадке, разделенной сеткой, стремятся направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. От каждой команды в игре участвуют по 6 спортсменов, всего в команде —12 человек, замены ограничены правилами.

Развитие волейбола в России

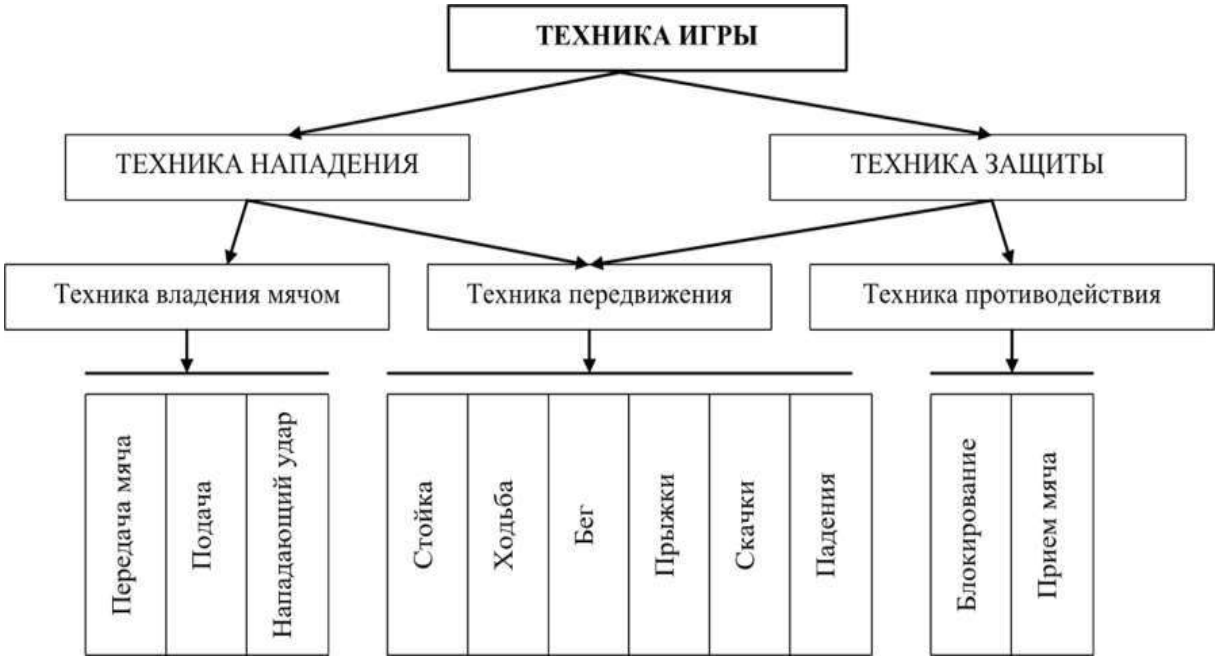
В нашей стране волейбол начал широко развиваться в 1920—1921 гг. в районах Средней Волги (Казань, Нижний Новгород). Волейбол той поры в шутку называли в стране «игрой актёров». В январе 1925 Московский Совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила соревнований по волейболу. Для развития волейбола большое значение имели массовые соревнования, проводившиеся на площадках парков культуры и отдыха.

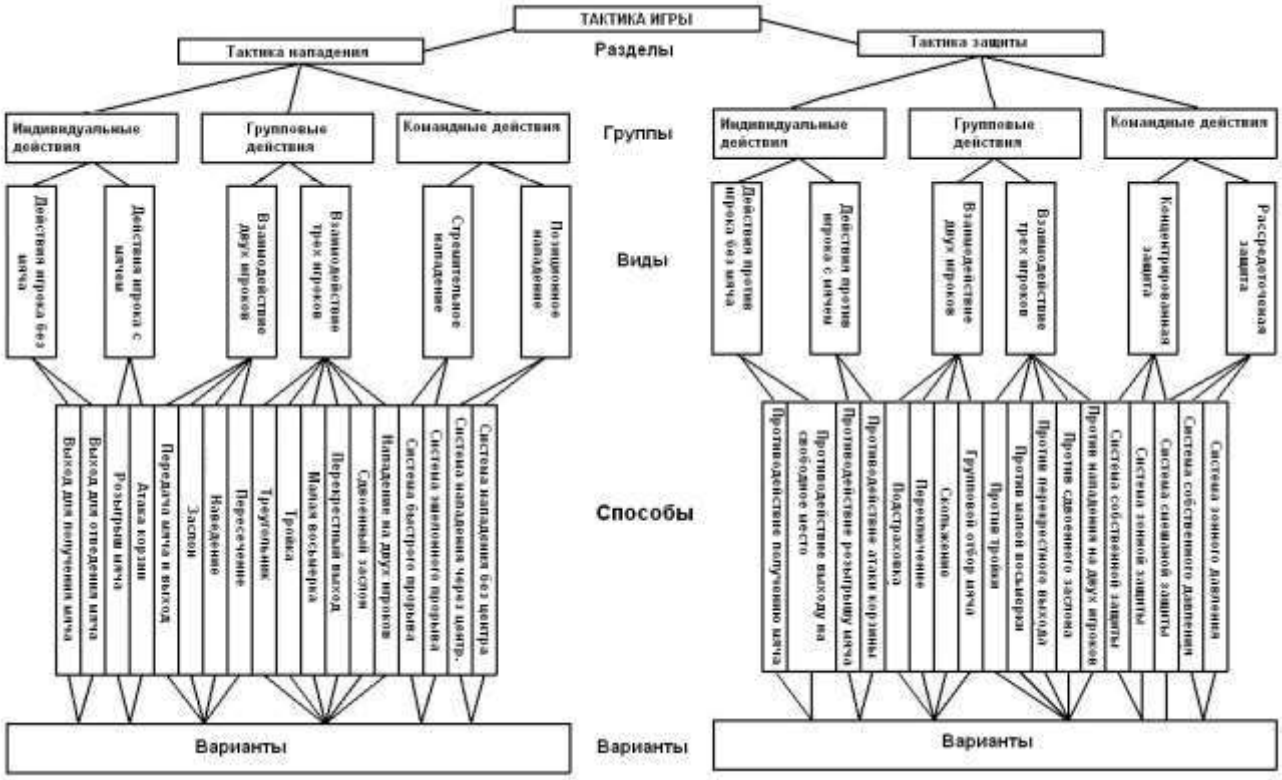
Разновидности волейбола

- Классический волейбол.
- Пляжный волейбол (Или волейбол на песке, или бич волейбол). Признан олимпийским видом спорта.
- Мини – волейбол (до 14 лет).
- Пионербол (разрешается мяч брать руками).
- Фаустбол.
- Воллибол.
- Волейбол для людей с ограниченными двигательными способностями.
- Кертнбол (вместо сетки в игре используется сплошная ткань).

ВИДЫ ВОЛЕЙБОЛА

- Фаустбол (от нем. «Faust» – кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» – кулак). Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 в. игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах.
- Пионербол. Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях.
- Воллибол (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков).
- И ДРУГИЕ ВИДЫ


ТЕХНИКА ИГРЫ
ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ
Техника владения мячом
Техника передвижения
Техника противодействия
Передача мяча
Подача
Нападающий удар
Стойка
Ходьба
Бег
Прыжки
Скачки
Падения
Блокирование
Прием мяча


ТАКТИКА ИГРЫ
Разделы
Тактика нападения
Тактика защиты
Группы
Индивидуальные действия
Групповые действия
Командные действия
Индивидуальные действия
Групповые действия
Командные действия
Виды
Действия игрока без мяча
Действия игрока с мячом
Взаимодействие двух игроков
Взаимодействие трех игроков
Стремительное нападение
Позиционное нападение
Действия против игрока без мяча
Действия против игрока с мячом
Взаимодействие двух игроков
Взаимодействие трех игроков
Концентрированная защита
Рассредоточенная защита
Способы
Выход для получения мяча
Выход для отведения мяча
Розыгрыш мяча
Атака корзин
Передача мяча и выход
Заслон
Наведение
Пересечение
Треугольник
Тройка
Малая восьмерка
Перекрестный выход
Сдвоенный заслон
Нападение на двух игроков
Система быстрого прорыва
Система нападения через центр.
Система нападения без центра
Противодействие получению мяча
Противодействие выходу на свободное место
Противодействие розыгрышу мяча
Противодействие атаки корзины
Подстраховка
Переключение
Скольжение
Групповой отбор мяча
Против тройки
Против малой восьмерки
Против перекрестного выхода
Против сдвоенного заслона
Против нападения на двух игроков
Система собственной защиты
Система зонной защиты
Система смешанной защиты
Система собственного давления
Система зонного давления
Варианты
Варианты
Варианты

Техника игры в защите
Приём мяча
Блокирование

Формы работы при обучении игре в волейбол

Система заданий и упражнений

- *Теоретическая подготовка*
- *Общая физическая подготовка*
- *Специальная подготовка*
- *Техническая подготовка*
- *Техника нападения*
- *Техника защиты*
- *Тактическая подготовка*
- *Тактика нападения*
- *Тактика защиты*
- *Учебные игры*
- *Психологическая подготовка*
- *Инструкторская и судейская практика*

Ожидаемый результат

Научить занимающихся;

- тренироваться и умению играть на соревнованиях, атаковать и защищаться, правильно реагируя на движения партнёра, уважая и страхуя его;

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

РАЗДЕЛ 6 ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Тактика игры в волейболе

Тактика волейбола - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем **в игре.**

Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия.

В соответствии с этим и тактика игры **складывается из тактики нападения** и тактики защиты.

Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Техника волейбола - это доведение до автоматизма движений спортсмена в зависимости от его положения и ситуации на поле.

О тактике игры в волейбол

Организуя нападающие действия по системе через игрока передней линии, при приеме подачи мяч надо направить к сетке в зону 3, оттуда второй передачей мяч посылают в зону 4 или 2, где третьим касанием — передачей в опорном положении или в прыжке мяч отправляют через сетку.

Взаимодействия двух — четырех игроков в пределах системы называют групповыми действиями или тактическими комбинациями.

О тактике игры в волейбол

Сущность игры в волейбол состоит в том, чтобы победить соперника, умело применяя нападающие и защитные действия. Если учесть, что волейбол игра командная, то надо хорошо взаимодействовать с партнерами по команде.

Искусство ведения соревновательного противоборства в игре называют тактикой. Вот почему, кроме уверенного владения техникой игры, надо хорошо освоить тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные. В VI-VII классах это умение выбрать способ приема мяча -сверху или снизу двумя руками, выполнить передачу, стоя лицом или спиной к цели, выполнить подачу в правую или левую часть площадки, система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в защите углом вперед.

Методы и средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол

1. Основные упражнения

Цель упражнений: совершенствовать тот или иной технический и тактический приём.

2. Вспомогательные упражнения (общеразвивающие и специальные).

Задача:

- общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся;
- специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, развивающих в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол.

3. Специальные упражнения

Это общеразвивающие и подготовительные упражнения. Они направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков, технических приёмов и тактических умений.

Система защиты «углом вперед»

Задача защитника зоны 5 - как можно раньше предугадать силу и направление атакующего удара и, в зависимости от этого: а) переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); б) «выйти» из-за блока (или «в дырку» в блоке), перемещаясь вдоль боковой линии, в незащищенное место площадки, для приема нападающего удара; в) переместиться в направлении зоны 6 для приема скидки.

Задача защитника зоны 1 - как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара и, в зависимости от этого: а) переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); б) начать перемещение вдоль боковой линии для приема нападающего удара по линии, вплоть до линии нападения; в) в случае необходимости, выполнить прием скидки в зону 2.

Задача защитника зоны 6 – принять скидки во всех направлениях.

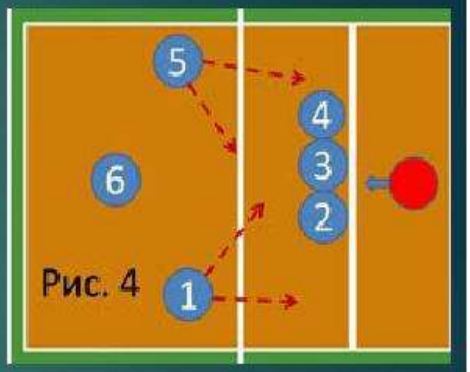
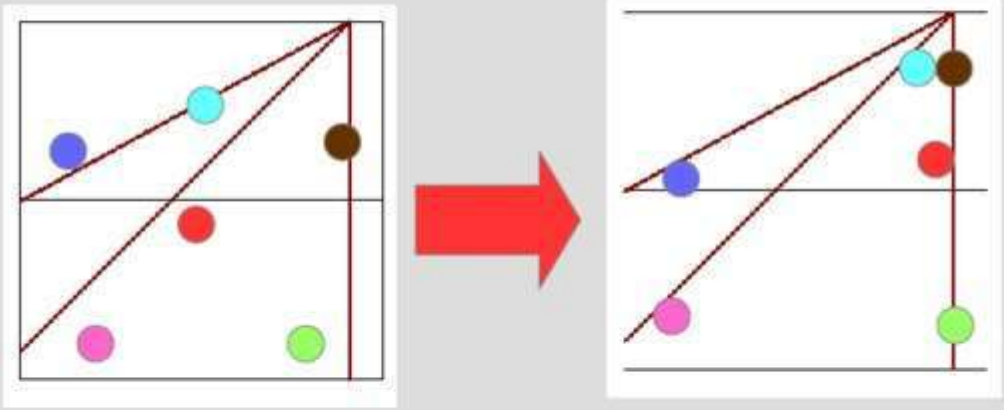


Рис. 4

Защита при атаке из зоны 4

Игроки зон 3 и 2 переходят на блокировку зоны 4 врага, а 6 переходит на страховку блока.



Игровая расстоновка

Защитная расстоновка

Назад

Далее

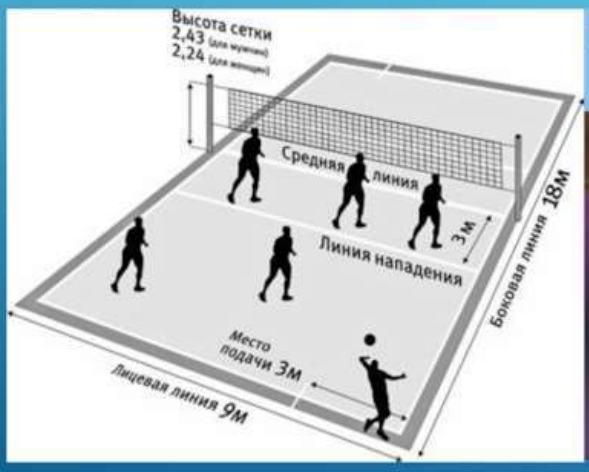
РАЗДЕЛ 7. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И УРОК ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.

Основные правила игры волейбол

- *Для подачи отводится 8 сек.*
- *Заступ на лицевую линию или площадку при подачи- ошибка*
- *Можно выполнить 3 касания мяча*
- *Запрещается дважды касаться мяча (за исключением блокирования)*
- *Касание верхнего края сетки, антенны считается ошибкой*
- *Заступ за среднюю линию более чем пол стопы- ошибка*
- *Запрещается блокировать вторую передачу, подачу мяча*
- *Запрещается переносить руки на сторону соперника*
- *Игроку 1,5,6 зоны выполнять нападающий удар в прыжке в зоне нападения*
- *Игра состоит из 5 партий (для победы нужно выиграть*
- *в 3 партиях)*
- *Счет в партиях ведется до 25 (до 15 в 5-ой партии),*
- *разрыв в счете не менее 2-х очков*

Жесты судей

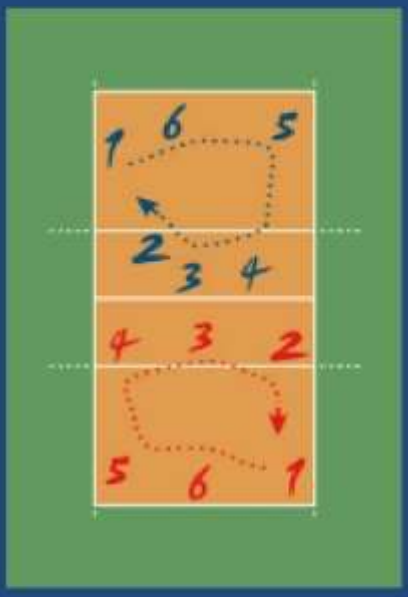
Правила игры



Мяч: масса 260-280 граммов и диаметр 65-67 сантиметров

ПРАВИЛА ИГРЫ

Волейбол- коллективная игра.
Она проводится между двумя командами.
На площадке в каждой команде выступают шесть человек.
Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.
Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.
Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.
Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.
В мачте побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.
Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15 очков.



Способы проведения соревнований по волейболу

Используется два способа проведения соревнований:

- 1. Круговой. Каждая участвующая команда, по очереди играет со всеми остальными. По количеству побед определяется победитель. Игра идёт достаточно долго, поэтому если команд участвует много, этот способ не используется;
- 2. С выбыванием. Команды разбиваются по парам при помощи жребия, победитель в каждой паре получает право на продолжение участия, проигравший выбывает из игры. Окончательного победителя определяют в финальном соревновании двух оставшихся команд. Если количество команд нечётное, то оставшаяся без соперника команда приступает к игре со второго круга.

В зависимости от выбранного способа проведения соревнований составляется календарь встреч, на основании проведённой жеребьёвки и получения каждой командой порядкового номера.

Виды соревнований

- Соревнования проводятся в виде первенств, кубков и чемпионатов.
- Первенства проводятся среди юношеских и молодёжных составов;
- Чемпионаты - среди взрослых;
- Международные соревнования в Российской Федерации проводятся по календарю международных федераций.
- Все внутренние соревнования проводятся по правилам соревнований, утвержденным всероссийскими федерациями.
- Международные - по правилам международной федерации.
- Все права на размещение рекламы, коммерческую или иного рода деятельность в момент проведения соревнований принадлежат проводящей организации и регулируются Положением о соревнованиях и Уставом Федерации.

Организация, проводящая соревнования, обязана:

- 1. Разработать, утвердить и разослать заинтересованным организациям "Положение" о соревнованиях;
- 2. Создать организационный комитет по проведению соревнований;
- 3. Утвердить судейскую коллегию;
- 4. Утвердить дополнительную отчётную документацию;
- 5. Обеспечить подготовку к соревнованиям в соответствии с требованиями настоящих правил;
- 6 .Обеспечить печатание афиш, плакатов, оформление мест соревнований, участие местной прессы и телевидения в освещении соревнований, а также подготовку наградной атрибутики;
- 7. Контролировать ход подготовки мест соревнований.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на

специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью

отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент

учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;

– приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);

– единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;

– все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;

– рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.

2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;

- тема презентации;

- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;

- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;

- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.

2. Правильность оформления титульного слайда.

3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.

4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.

5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;

2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;

3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Игровые виды спорта**.

2. **Тема 4.1.** Правила игры в баскетбол и методика судейства.

3. Цели занятия: изучить действующие правила игры, ознакомится с эволюцией правил и перспективами их развития. Упрощенные правила игры. Знать терминологию и жестикуляцию судейства.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Назначение судейской бригады. Обязанности членов судейской бригады, ведение документации соревнований. Судейство соревнований по баскетболу.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Правила игры в баскетбол и методика судейства.

1. Тема лекционного занятия.

5.

Основные правила баскетбола

1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену

2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде.

3. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

4. Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе). В Национальной баскетбольной ассоциации матч состоит из 4 четвертей по 12 минут, а в ФИБА четверть состоит из 10 минут. NCAA (студенческая ассоциация США) использует два тайма по 20 минут.

5. Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.

6. При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играются до определения победителя встречи.

7. Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.

Интересный факт! Трехочковый бросок был включен в официальные правила игры (ФИБА) в 1984 году.

8. Трехочковая дуга выделяется на площадке: она находится на расстоянии 6 м 75 см от кольца для ФИБА и 7 м 24 см — в Национальной баскетбольной ассоциации.

9. На баскетбольной площадке выделяется трехсекундная зона, где игрок атакующей команды не может находиться более трех секунд

Год	Изменения
1897	Опубликованы первые правила;размер площадки 7,6×15,1 м (25 х 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5—68,5 см (25—27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.
1917	Игра до 15 очков, высота сетки равна 243 см
1918	Количество игроков на площадке - 6
1922	Касаться мяча можно только три раза
1925	Площадка размером 18Х9, мяч окружностью 65-67 см и весом 260-280 г
1936	Мяч можно касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин — 224 см, зона подачи строго ограничена

6.
7. В довоенные годы волейбол развивался медленно. А когда закончилась война, то этот вид спорта вышел на новый уровень. Образовалась международная федерация волейбола FIVB, начали проводить ЧЕ и ЧМ в 48 и 49 годах соответственно. А в 1957 году волейбол объявили олимпийским видом спорта, но только в 64 году в Токио провели турнир среди мужских и женских команд. За это время было два существенных изменения в правилах: и мужчины и женщины играют пять партий, можно совершать замены и брать тайм-ауты(1951). И в 1964 году разрешили переносить руки на сторону противника при блокировании, а также повторно касаться мяча на блоке.
8. В 80-е, которые начинают "перестройку" волейбола. В 1984 на пост президента FIVB выбрали Рубена Акосту. Именно он, накануне ОИ-88 провел съезд.

Год	Изменения
1988	Для пятого сета вводится система "ралли-пойнт", при которой в каждом розыгрыше (а не только на своей подаче) команда может заработать очко.
1994	Разрешается касаться мяча любой частью тела выше колена.
1996	Разрешается выполнять подачу из любой зоны вдоль задней линии, не наступая на нее. Теперь можно играть и частью ноги ниже колена.
1999	Система "ралли-пойнт" распространяется на все партии. При этом первые четыре сета, в отличие от тай-брейка, играются не до 15, а до 25 очков (с двумя техническими тайм-аутами - после 8-го и 16-го набранного одним из соперников очка). Появляется амплуа либеро - принимающего без права атаки выше крайнего края сетки, который может неограниченное число раз менять кого-то из игроков задней линии (как правило - блокирующего).
2001	Разрешается касание мячом сетки при подаче.
2008	Разрешается вносить в заявку на турнир 14 игроков, 12 из которых имеют право участвовать в отдельном матче. Снимается запрет на касание сетки при блокировании - за исключением контактов с верхним тросом.
2009	Победа со счетом 3:0 или 3:1 начинает оцениваться тремя очками, 3:2 - двумя, поражение 2:3 - одним, 1:3 или 0:3 - нулем (ранее действовала схема: любая победа - два очка, поражение - ноль).

При проведении соревнований по волейболу организаторы заполняют специальный протокол. Такие соревнования могут проводиться на любительском уровне в лагере, школе, внутри трудового коллектива, а также на профессиональном уровне.

Как правило, бланк протокола счета содержит следующую основную информацию:

- общая — номер протокола, информация о месте и времени проведения соревнований

- о командах — названия команд, список игроков, капитан, тренеры, представители команд
- о ходе игры — счёт по партиям в каждом розыгрыше, таймауты, замены
- об итоге игры — счёт по партиям, финальный счёт, итоговые подписи судей и представителей команд

В соревнованиях обычно используются стандартные бланки матчей из 5 партий. Бывают и в укороченном варианте — из 3 партий.

Бланки с образцами (примерами) заполнения

ПРОТОКОЛ #

соревнований по волейболу

Место проведения: _____

Время _____ Дата _____ 20 г.

среди муж./жен./смеш. команд

Команда А _____ Команда Б _____

Состав команды (А) Состав команды (Б)

# п/п	ФИО игрока

# п/п	ФИО игрока

Капитан _____ Капитан _____

Тренер _____ Тренер _____

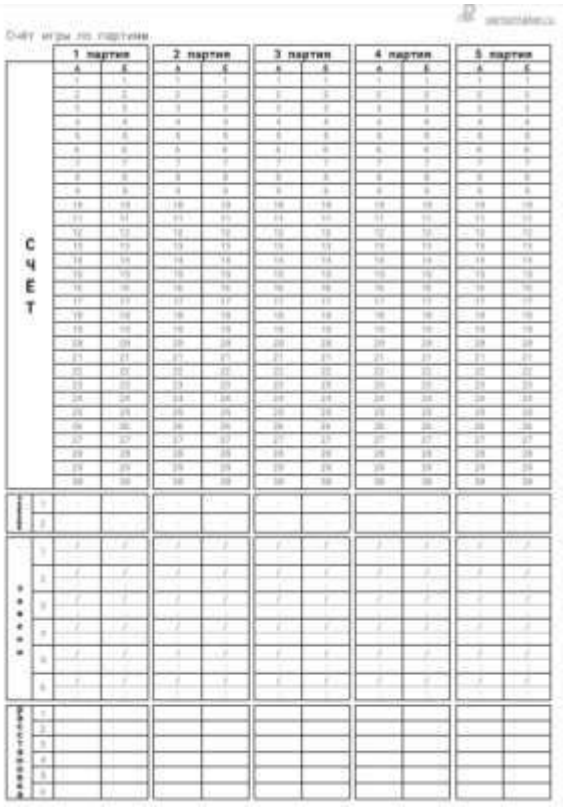
Счёт 1 партии _____ Счёт 2 партии _____

Счёт 3 партии _____ Счёт 4 партии _____

Счёт 5 партии _____ Общий счёт _____

1 судья _____ 2 судья _____

Представитель (А) _____/_____ Представитель Б _____/_____



Счёт игры по партиям

	1 партия		2 партия		3 партия		4 партия		5 партия	
	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
СЧЕТ										

Бланк школьных соревнований

campmaker.ru

Протокол

_____

_____

_____

Между _____ и _____

« » _____ 20 г. _____

I партия			II партия			III партия	
1	1		1	1		1	1
2	2		2	2		2	2
3	3		3	3		3	3
4	4		4	4		4	4
5	5		5	5		5	5
6	6		6	6		6	6
7	7		7	7		7	7
8	8		8	8		8	8
9	9		9	9		9	9
10	10		10	10		10	10
11	11		11	11		11	11
12	12		12	12		12	12
13	13		13	13		13	13
14	14		14	14		14	14
15	15		15	15		15	15
16	16		16	16		16	16
17	17		17	17		17	17
18	18		18	18		18	18
19	19		19	19		19	19
20	20		20	20		20	20
21	21		21	21		21	21
22	22		22	22		22	22
23	23		23	23		23	23
24	24		24	24		24	24
25	25		25	25		25	25

Результат I партии _____ в пользу _____
Результат II партии _____ в пользу _____
Результат III партии _____ в пользу _____

Общий счёт _____ в пользу _____

Секретарь: _____ / _____

Главный судья: _____ / _____

Составы команд

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Игровые виды спорта**

2. Тема 5.1. Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.

3. Цели занятия: сформировать представление о дисциплине «*Волейбол*», изучить историю возникновения и основные тенденции развития современного волейбола.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	*Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Возникновение и развитие волейбола в разных странах.* *Волейбол в программе Олимпийских игр. Развитие волейбола в нашей стране. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Волейбол – это олимпийский вид спорта, целью которого является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника, или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Суть игры заключается в том, что каждая команда стремится так выполнить удар, передачу или подачу мяча через сетку, чтобы мяч ударился об площадку на половине противника. Для этого сильно бьют по мячу и посылают его в незащищенное место площадки. Если мяч был принят, то игроки команды поочередно имеют право только три раза коснуться его, чтобы перебить на сторону противника. Нельзя задерживать мяч в руках, касаться сетки любой частью тела, переступать среднюю линию (наступать на линию можно).

Игра состоит из 3 или 5 партий. Пять партий играют на соревнованиях только юноши и девушки 17 —18 лет и взрослые. Для победы нужно выиграть 2 партии из 3 или 3 из 5. Счет в партии ведется до 15 очков, но для выигрыша нужно иметь преимущество не менее чем в 2 очка. Если счет будет 14:14, то играют до счета 16:14, при счете 15:15 — до счета 17:15 и т. д. Каждое очко защитывается команде лишь в том случае, если она выиграла мяч после своей подачи. Если подающая команда проиграла мяч, противник получает право только на подачу.

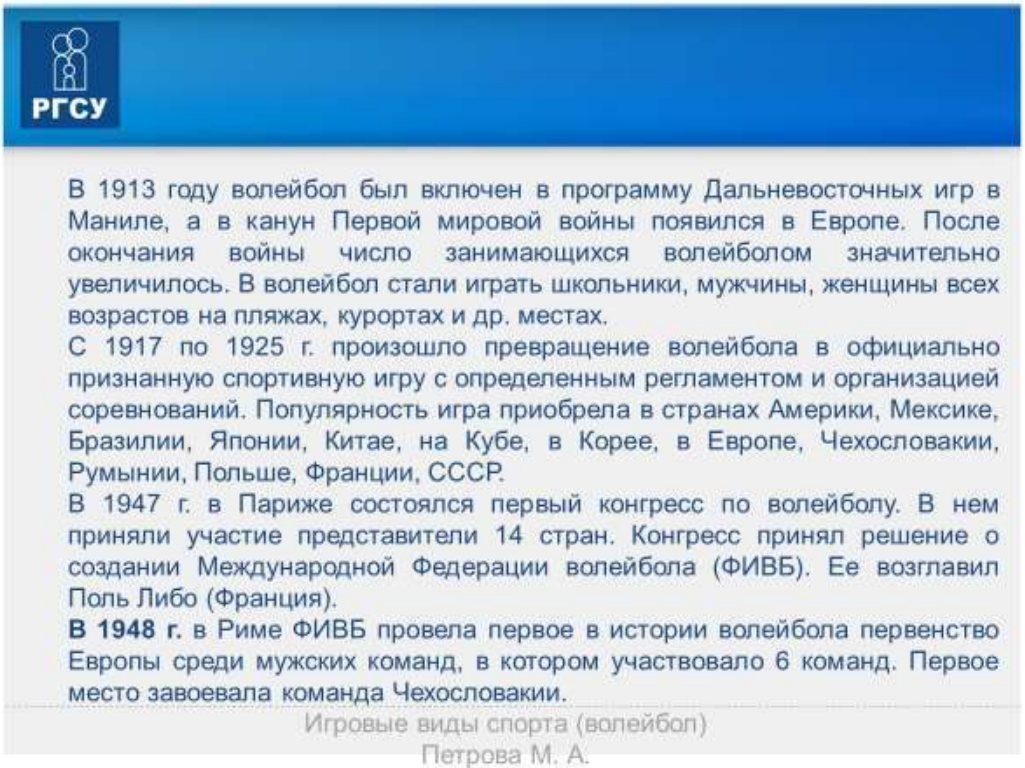
Модуль 2. Раздел 1. «Исторические истоки развития вида спорта-волейбол».

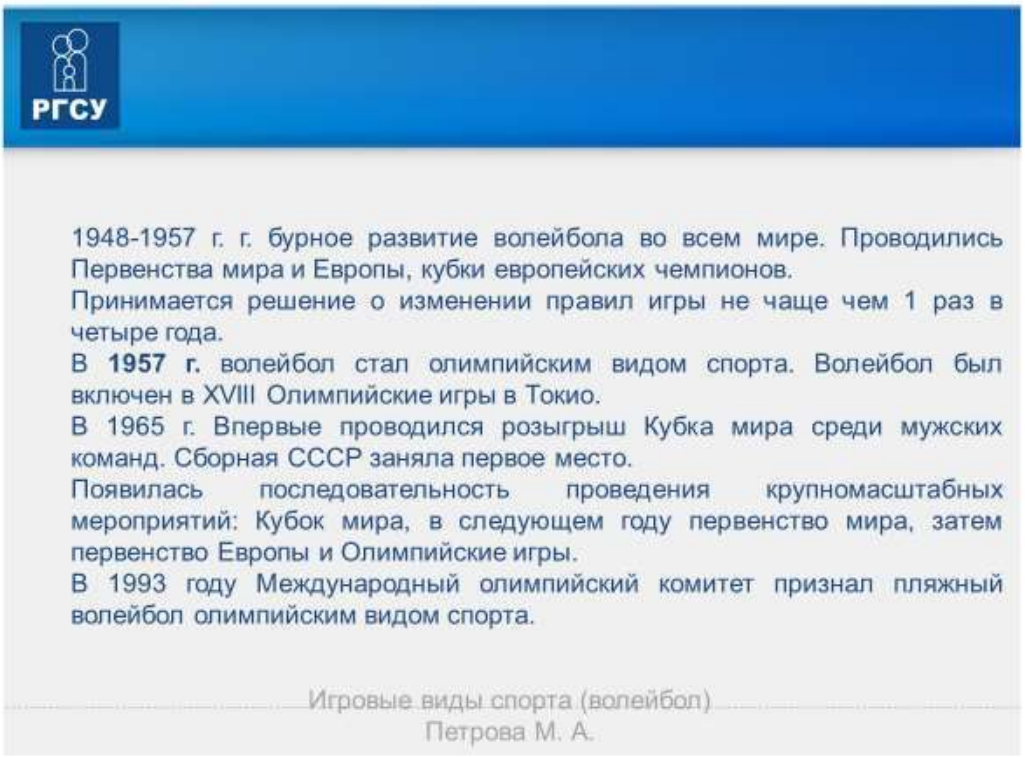
Зародился волейбол – **в Европе**, **в России** («кулачный мяч»), или в **Азии**, не известно. Но до сих пор, родиной волейбола считают США. Автором игры был преподаватель физ. культуры колледжа в г. Гелиок штата Массачусетс. И создал игру для того чтобы можно было проводить соревнования без особых приготовлений и расходов на оборудование. По одной версии, пожарные, натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую камеру. По другой, В. Морган, придумал эту игру для бизнесменов среднего возраста, которым баскетбол был не по силам. Теннисная сетка была подвешена на высоте 197 см. Играло любое количество игроков, помещающихся на площадке. Игра «Минтонет». В 1895 г. первые правила игры.

В 1897 году обнародованы правила игры:

1. Разметка площадки.
2. Принадлежности для игры.
3. Величина площадки (7,6*15,1 м).
4. Размер сетки (0,61*8,2 м.). Высота сетки 198 см.
5. Мяч – резиновая камера в кожаном или в полотняном футляре. Окружность мяча (63,5-68,5 см.), вес 340 гр.
6. Подача.
7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сменяется.
8. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, - это ошибка.
9. Если мяч попадает на линию – это ошибка.
10. Количество игроков не ограничено.

В 1912 г. правила игры были пересмотрены.





В 1994 году зона подачи расширена на всю площадь за лицевой линией и ограничивается продолжением боковых линий. Положение подающего игрока в момент касания им мяча не влияет на расстановку игроков его команды на площадке. Разрешено касание мяча любой частью тела, включая стопы, не зависимо от того, «активным» или «пассивным» было касание. При выполнении первого касания разрешено многократное, последовательное, отрывистое касание

различных частей тела при выполнении одного действия, при этом не обращается внимания, каким образом выполнялось действие («снизу» или «Сверху»).

В 1999 г. была изменена система подсчета очков – игра в каждой партии до счета 25 по системе «тай-брейк».

Тай-брейк – это 1) подсчет очков в партии; 2) финальная партия в игре.

Обычно под тай-брейком в волейболе подразумевают партию, которая решает исход матча. Для этого в матче должен быть равный счет (2-2 по партиям). Последнюю партию обе команды играют с особой сосредоточенностью, борьба идет за каждое очко.

Очки в волейболе считаются очень просто. Каждый розыгрыш может принести команде одно очко. Тай-брейк заканчивается по достижении отметки в пятнадцать очков одной из команд. У другой команды при этом должно быть 13 или менее очков. Если у нее больше, то партия будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не вырвется вперед на два очка (16-14, 15-17 и т.д.).

Введена функция защитника – «либеро».

Либеро, как и любому игроку задней линии, нельзя блокировать. Кроме этого, ему нельзя атаковать из любой зоны, если мяч находится выше сетки. Если либеро в игровой ситуации переместился в переднюю линию и оттуда отдал передачу сверху, то нападающий после такой передачи не имеет права атаковать выше сетки. Поэтому либеро, находящийся в пределах трёхметровой линии, всегда играет мяч снизу.

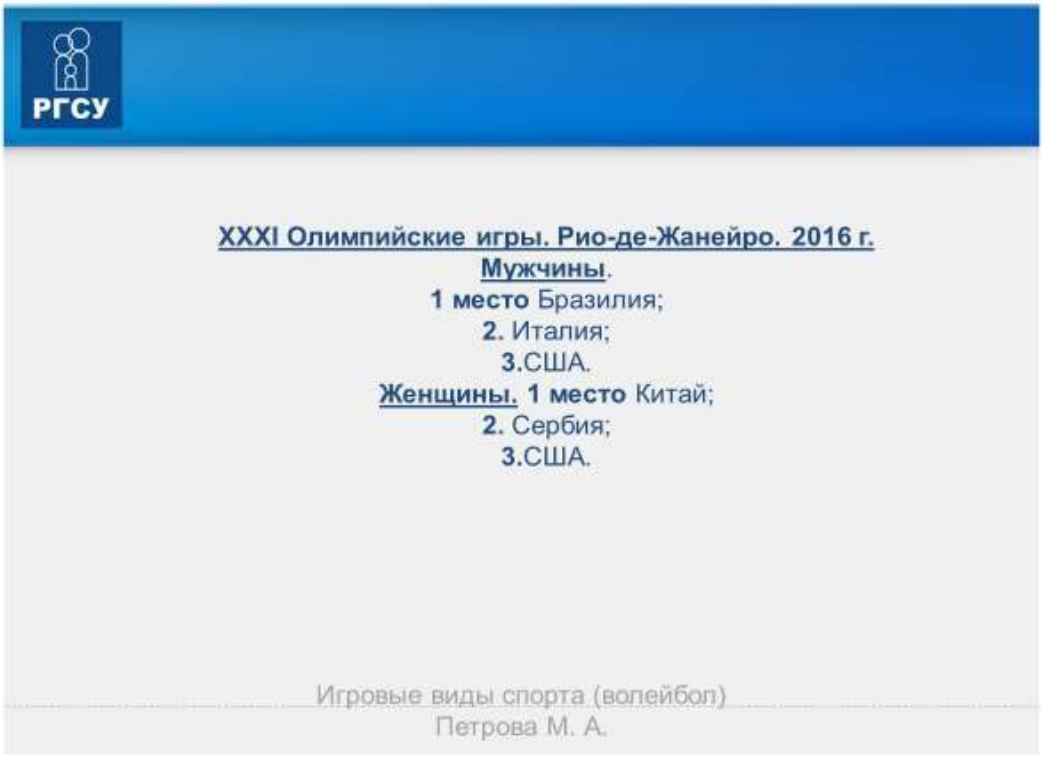
Волейбол стал считаться олимпийским видом спорта с 1957 года. Первые Игры, где участвовали волейболисты состоялись в Токио в 1964 году. Возможно, именно оттуда пошла любовь японцев к этому виду спорта. Все Кубки мира проходят именно в стране восходящего Солнца.

За всю историю на Олимпиадах было разыграно 14 женских и 14 мужских комплектов наград в большом волейболе (а также по 6 комплектов в пляжном - с 1996 года).

Топ-10 стран в медальном зачете всех ОИ в волейболе (зал+пляжный волейбол):

1) США - 9 Зол, 5 Сер, 6 Брз
2) Бразилия - 8 Зол, 10 Сер, 5 Брз
3) СССР/Россия - 8 Зол, 8 Сер, 3 Брз
4) Япония - 3 Зол, 3 Сер, 3 Брз
5) Китай - 3 Зол, 2 Сер, 3 Брз
6) Куба - 3 Зол, 0 Сер, 2 Брз
7) Германия - 2 Зол, 2 Сер, 1 Брз
8) Нидерланды - 1 Зол, 1 Сер, 1 Брз
9) Польша - 1 Зол, 0 Сер, 2 Брз

10) Австралия - 1 Зол, 0 Сер, 1 Брз
10) Югославия - 1 Зол, 0 Сер, 1 Брз



Можно выделить 3 страны в мировом волейболе: США, Бразилию и Россию (с наследием Советского союза). Ни разу победителями ОИ ни в одной дисциплине не становились итальянцы. У сборной Италии 4 серебрянных и 3 бронзовых медали.
Из 8 олимпиад нашей страны 7 приходятся на советскую эпоху (12 из 19 медалей).

Чемпионы Олимпийских игр - мужчины.

Год	Чемпион	2-место	счёт в финале	3-место
2020	Франция	**Россия**	**3-2** (25-23, 25-17, 21-25, 21-25, 15-12)	Аргентина
2016	Бразилия	Италия	**3-0** (25-22, 28-26, 26-24)	США
2012	**Россия**	Бразилия	**3-2** (19-25, 20-25, 29-27, 25-22, 15-9)	Италия
2008	США	Бразилия	**3-1** (20-25, 25-22, 25-21, 25-23)	**Россия**
2004	Бразилия	Италия	**3-1** (25-15, 24-26, 25-20, 25-22)	**Россия**
2000	Югославия	**Россия**	**3-0** (25-22, 25-22, 25-20)	Италия
1996	Голландия	Италия	**3-2** (15-12, 9-15, 16-14, 9-15, 17-15)	Югославия
1992	Бразилия	Голландия	**3-0** (15-12, 15-8, 15-4)	США
1988	США	**СССР**	**3-1** (13-15, 15-10, 15-4, 15-8)	Аргентина
1984	США	Бразилия	**3-0** (15-6, 15-6, 15-7)	Италия
1980	**СССР**	Болгария	**3-1** (15-7, 15-13, 14-16, 15-11)	Румыния
1976	Польша	**СССР**	**3-2** (11-15, 15-13, 13-15, 19-17, 15-7)	Куба
1972	Япония	ГДР	**3-1** (11-15, 15-2, 15-10, 15-10)	**СССР**
1968	**СССР**	Япония		Чехословакия
1964	**СССР**	Чехословакия		Япония

Чемпионы Олимпийских игр - женщины.

Год	Чемпион	2-место	счёт в финале	3-место
2020	США	Бразилия	**3-0** (25-21, 25-21, 25-14)	Сербия
2016	Китай	Сербия	**3-1** (19-25, 25-17, 25-22, 25-23)	США
2012	Бразилия	США	**3-1** (11-25, 25-17, 25-20, 25-17)	Япония
2008	Бразилия	США	**3-1** (25-15, 18-25, 25-13, 25-21)	Китай
2004	Китай	**Россия**	**3-2** (28-30, 25-27, 25-20, 25-23, 15-12)	Куба
2000	Куба	**Россия**	**3-2** (25-27, 32-34, 25-19, 25-18, 15-7)	Бразилия
1996	Куба	Китай	**3-1** (14-16, 15-12, 17-16, 15-6)	Бразилия
1992	Куба	**Россия**	**3-1** (16-14, 12-15, 15-12, 15-13)	США
1988	**СССР**	Перу	**3-2** (10-15, 12-15, 15-13, 15-7, 17-15)	Китай
1984	Китай	США	**3-0** (16-14, 15-3, 15-9)	Япония
1980	**СССР**	ГДР	**3-1** (15-12, 11-15, 15-13, 15-7)	Болгария
1976	Япония	**СССР**	**3-0** (15-7, 15-8, 15-2)	Южная Корея
1972	**СССР**	Япония	**3-2** (15-11, 4-15, 15-11, 9-15, 15-11)	КНДР
1968	**СССР**	Япония		Польша
1964	Япония	**СССР**		Польша

Волейбол как средство физического воспитания.

Волейбол – одна из популярных видов спортивных игр. Если профессиональный волейбол – зрелищная и захватывающая игра с силовыми подачами в прыжке, виртуозными защитными действиями, мощными нападающими ударами у сетки и с задней линии, комбинационная игра высокорослых, то волейбол любительский – не менее привлекателен и эмоционален. Интерес к игре обусловлен тем, что волейбол доступен людям различных возрастно-половых групп и типов телосложения, он, что немаловажно, бесконтактен, и существует в различных вариантах: с ограничением в счете, на уменьшенной площадке, с не полными составами, на открытой площадке, и на песке, и на снегу, и даже волейбол без рук (ногейбол, сепактакроу).

Волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования. Это объясняется тем, что во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других личностных качеств.

Обучение *технико-тактическим* действиям в спортивных играх в соответствии с программой начинается с пятого класса. (В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол).

Техника игры – это комплекс специальных приемов, которым необходимо овладеть для успешного участия в игре. Рациональная техника дает возможность игроку достичь эффективности действий в игре при экономном расходовании сил. Каждый технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом и базирующихся на естественной координации движений человека.

Под *тактикой* понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, игровые задания создают неограниченные возможности для всестороннего развития учащихся.

Программный материал по волейболу направлен на освоение учащимися технических приемов игры (стоек и перемещений, передач сверху и снизу, подач нижней и/или верхней, нападающего удара, блокирования), индивидуальных, групповых и командных тактических действий (обусловленных уровнем технической и физической подготовленности) в нападении и защите, на развитие физических качеств, на формирование знаний (терминология игры, правила игры,

правила безопасности при организации игры), на овладение организаторскими умениями (выбор и подготовка места для проведения игры, комплектование команды, помощь в судействе, руководство группой при выполнении игрового упражнения или организации подвижной игры с элементами волейбола).

Обучение технике игры в волейбол представляет собой педагогический процесс, предполагающий передачу, восприятие и переработку информации. Для обучения и совершенствования технических приемов игры применима схема:

- терминологически правильное название приема;
- показ выполнения приема учителем (или на плакате, слайде, при помощи видеотехники) с комментариями о его роли в игре;
- объяснение техники выполнения приема с демонстрацией (положение частей тела до выполнения, в момент выполнения и после выполнения технического приема);
- имитация приема в целом или по частям;
- выполнение подводящих упражнений, с акцентированием внимания на направленности каждого из них;
- выполнение технического приема в самых простых условиях;
- выполнение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

На всех стадиях обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения: чем раньше замечена и исправлена ошибка, тем больше вероятность успешного овладения рациональной техникой игры.

Типичными причинами возникновения ошибок учащихся при выполнении упражнений в процессе обучения техническим приемам игры в волейбол являются:

- недостаточность развития двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы);
- неправильное представление учащегося о движении при выполнении технического приема;
- не соответствие мышечных ощущений учащегося и его движений;
- несистематическое посещение уроков, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

Знание типичных ошибок при выполнении упражнений и причин их возникновения позволяет подобрать методические приемы их исправления и предупреждения:

- создание условий для ясного понимания техники движения;
- оказание внешней помощи для получения учащимися представления о правильном движении через ощущения;

- применение избирательных упражнений в отдельных компонентах технического приема или упражнений, имеющих направленное воздействие на развитие конкретного двигательного качества.

Овладение техническими приемами будет успешным, если при обучении используются:

- принцип постепенности, наглядности, доступности и систематичности;
- целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
- знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов игры в волейбол;
- знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры в волейбол и исправление этих ошибок.

Какие виды волейбола существуют?

Собственно, классический волейбол — олимпийский вид спорта. Игра проходит в зале или на твёрдой огороженной площадке, разделённой верёвочной сеткой. Игроки разделены на 2 команды, мяч не должен касаться земли или вылетать за ограждение площадки (падать за разграничительной линией или бить в стенку зала). Касание мячом пола даёт штрафные очки той команде, на чьей площадке произошло касание. Игра проходит в 3 тайма до 15 очков, побеждает команда, выигравшая 2 тайма. Запрещается также удержание мяча в руках: пас ведётся только ударом, а не перебросом мяча.

Пляжный волейбол. Принцип тот же, но игра проходит на пляже или другой площадке с вязким песчаным покрытием. Соответственно, и форма игроков может быть сокращена до купальных костюмов. Из минусов — невозможность игры в холодное время года при промерзании грунта. С 1996 года пляжный волейбол причислен к олимпийским видам спорта.

Пионербол. В отличие от классического волейбола пас предполагает бросок, а не удар по мячу. Матч, как и в волейболе, проводится в 3 этапа до 15 очков. Пионербол не включен в олимпийскую программу, но широко распространён в школьных программах России и многих других стран. Дворовое понятие пионербола включает обычный переброс мяча по кругу до промаха.

Мини-волейбол (детский волейбол) — для детей до 14 лет. В каждой команде играют по 3-4 игрока, и ещё по двое запасных игроков. Соотношение мальчиков и девочек в командах должно быть одинаково. Мяч для игры имеет вес до 230 грамм и 63 см в окружности. Игра идёт в 3 партии, до 15 очков. При равном соотношении количества очков игра продолжается до преимущества одной из команд в 2 очка.

Гигантский волейбол — противоположность мини-волейболу. Играют, как дети, так и взрослые. Количество игроков в команде может достигать 100 человек, а мяч имеет окружность 80 см. Число ударов перед пересечением сетки не ограничено.

Фаустбол (фистбол в англоговорящих странах, от «feast» — «кулак»). Не имеет ничего общего с Гёте. В игре — 2 команды по 5 человек на поле и трое — в запасе. Площадка 50 на 20 метров, разделённая верёвкой на высоте 2-х метров вместо сетки. Подача идёт с линии, удалённой от веревки на 3 метра. Играют в 2 тайма по 15 минут, в случае ничьей продляют тайм до преимущества минимум в 2 очка. Мяч принимают, как с воздуха, так и после отскока от земли (допускается 1 отскок). Пас производится при помощи удара кулаком или предплечьем.

Воллибол (от слова «wall» — «стена»). В игре — 2 команды по 2,3 или 4 человека (равное количество игроков в команде). Игра в 1 тайм, до 15, 18 или 21 очка, но преимущество должно быть минимум в 2 очка. Допускается удар мяча о боковые стены спортзала или площадки. Пасы аналогичны классическому волейболу.

Пляжный волейбол – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом на песчаной площадке разделенной высокой сеткой, целью в которой является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Международная федерация волейбола (от фр. Fédération Internationale de Volleyball, сокр. FIVB) – международная федерация, которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб-квартира находится в швейцарском городе Лозанна.

История возникновения и развития пляжного волейбола.

Пляжный волейбол возник в начале 1920-х годов на пляжах Калифорнии (США). В 1927 году о пляжном волейболе узнали в Европе, сначала во Франции, а затем в Болгарии, Чехословакии и Латвии. Первый официальный турнир по пляжному волейболу прошел в США в 1947 году, после чего игра начала набирать популярность и почти сравнялась с сёрфингом. В 1965 году была создана Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, она же и разработала первые правила пляжного волейбола. В 1983 году была создана Ассоциация волейболистов-профессионалов (AVP). В 1986 году пляжный волейбол получил статус международного вида спорта, а в 1987 году в Рио-де-Жанейро прошёл первый, пока ещё не официальный, чемпионат мира. Первый официальный чемпионат был проведен только в 1997 году в Лос-Анджелесе. В 1996 году пляжный волейбол дебютировал на Олимпийских играх в Атланте (США).

Правила пляжного волейбола.

Правила в пляжном волейболе одинаковы для мужчин и женщин. Команды в пляжном волейболе состоят из двух человек, если один из игроков получает травму и не может продолжать игру, то этой команде засчитывается поражение.

Команды разыгрывают подачу по очереди, первая команда подает до тех пор, пока не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки. После того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т. д. Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, счет в которых идет до 21 очка. Если игра доходит до третьей партии, то в ней счет ведется до 15 очков. Для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. Команды меняются сторонами чаще, чем это происходит в обычном волейболе. Смена сторон происходит после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков — в третьей. Правила приема мяча: в пляжном волейболе мяч можно отбивать любой частью тела, но игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего они должны вернуть его на сторону противника. За нарушения правил или неподобающее поведение игроки получают предупреждения (жёлтая карточка), замечания (красная карточка), удаления (красная и желтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или

дисквалификации (красная и желтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче).

Площадка для игры в пляжный волейбол.

Размеры площадки для пляжного волейбола составляют 16 метров в длину и 8 метров в ширину. Площадка покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой. Сетка в мужском пляжном волейболе находится на высоте 2,43 метра, а в женском на высоте 2,24 метра.

Разметка волейбольной площадки выполняется с помощью 5 сантиметровых лент, которые крепятся при помощи металлических колышков или специальных деревянных дисков.

Инвентарь для пляжного волейбола.

Мяч для пляжного волейбола чуть больше своего классического собрата (66—68 см), а давление в нём, наоборот, меньше. Мяч обязательно должен иметь яркую раскраску.

Экипировка для пляжного волейбола представляет собой шорты или купальные костюмы, без какой-либо обуви на ногах.

Судейство. Судейство в пляжном волейболе осуществляется с помощью двух основных судей, один из которых (первый) следит за тем, чтобы технические приемы в ходе игры выполнялись в соответствии с правилами. Также он может корректировать решения второго судьи.

Второй судья следит за ходом у сетки и у средней линии, а также за поведением тренеров и запасных игроков, оказывает всестороннюю помощь первому судье. Кроме основных судей, на поле присутствуют судьи на линии.

Соревнования Олимпийские игры – самый престижный международный чемпионат по пляжному волейболу, проводится один раз в четыре года. Чемпионат мира по пляжному волейболу – международные соревнования, которые проводятся под эгидой Международной федерации волейбола. Чемпионат Европы – соревнования между европейскими национальными сборными, которые проводятся под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Игровые виды спорта**.

2. Тема практического занятия: Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.

3. Цели занятия**:** *сдача контрольных нормативов*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, выполнение упражнений).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

1. Норматив. Условия выполнения: выполняется подача на точность любым способом:
- 4 подачи в 1 зону, 4 подачи в 5 зону и 2 подачи в переднюю линию;
- 9–10 попаданий – отлично, 7–8 попаданий – хорошо, 4–6 попаданий – удовлетворительно, <4 попаданий неудовлетворительно.
2. Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передача над собой, не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра:
- 9–10 передач – отлично, 7–8 – хорошо, 5–6 удовлетворительно.
3. Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены:
- 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно.
4. Норматив. Условия выполнения: Нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 3 - 4метра:
- 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно.
5. Норматив. Условия выполнения. Нижняя передача мяча над собой над собой, не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра:
- 9–10 передач – отлично, 7–8 – хорошо, 5–6 удовлетворительно.
6. Норматив. Условия выполнения. Выполняется нижняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены:
- 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За занятие выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично >или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
1. Норматив				
2. Норматив				

3. Норматив				
4. Норматив				
5. Норматив				
6. Норматив				

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнить все контрольные нормативы, получить оценку за данный раздел дисциплины.

2. Тема практического занятия.

1. **Игровые виды спорта.**
2. Раздел 1. Общая характеристика спортивной игры-БАСКЕТБОЛ.

3. Цели занятия: *сдача контрольных нормативов.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	1. Средства и методы баскетбола. 2. Методические особенности проведения контрольного тестирования по баскетболу. 3. Методические рекомендации по обучению баскетболу	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, выполнение упражнений).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

1. Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3-х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3-х метрах друг от друга. Нужно по сигналу на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

Балы: «отлично» юноши – 7,1 сек. девушки – 7,7 сек.

«хорошо» – 8,0 сек. – 8,3 сек.

«удовлетворительно» - 9,3 сек. - 10,1 сек.

Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

Балы: «отлично» юноши – 12,0 сек. девушки – 13,5 сек.

«хорошо» – 14,0 сек. – 15,0 сек.

«удовлетворительно» - 17,0 сек. - 19,0 сек.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За занятие выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично > или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
Норматив				
Норматив				
Норматив				
Норматив				
Норматив				
Норматив				

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнить все контрольные нормативы, получить оценку за данный раздел дисциплины.

3. Тема практического занятия.

1. Игровые виды спорта.

2. Тема 5.2. *Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.*

3. Цели занятия**:** *ознакомить студентов с положением и классификацией техники волейбола и методикой обучения*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	*Характеристика волейбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Методика обучения техническим приемам в волейболе. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху и снизу. Техника выполнения и методика обучения подачам мяча. Техника выполнения и методика обучения нападающему удару.*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в волейболе существуют определённые правила по соблюдению **техники безопасности** как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований.

Техника игры включает в себя основные приёмы: стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, отвлекающие действия, блокировку, страховку. Каждый приём имеет несколько способов выполнения.

9.

10.

РГСУ

Раздел 3-4. «Техника игры».

Классификация техники игры:

- Техника нападения и техника защиты.

Техника нападения:

- Техника перемещений (перемещения – стартовые стойки, ходьба, бег, скачок);
- Техника владения мячом (**подачи** – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая; **передачи** – двумя руками сверху, 2-мя руками снизу, одной рукой сверху; **нападающие удары –** прямой, боковой).

Техника защиты:

- Техника перемещений (перемещения – стартовые стойки, ходьба, бег, скачок).
- Техника противодействий (**прием** – двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу; **блок** – индивидуальное, групповое вдвоем, групповое втроем).

Игровые виды спорта (волейбол)
Петрова М. А.

11.

Стойки и перемещение

Стойкой в волейболе называют **положение** игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода на исходное положение для выполнения технического приёма.

Стойка **характеризуется** динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается переносом тяжести тела на переднюю часть стопы, сгибанием ног в суставах и незначительным наклоном туловища вперёд. Внимание ученика сосредоточено на мяче, действиях своих партнёров и игроков противника. **Высота** стойки определяется степенью сгибания ног в коленных суставах. Ученик должен знать, как лучше занять исходное положение для приёма мяча с подач, нападающего удара, второй передачи (Рис. 1).

Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперёд и назад, двойной шаг вперёд и назад, скачок, бег, остановка после перемещения.

Рис. 1

Очень важно научиться **сочетать** различные способы перемещения с остановками и принятием стойки в зависимости от игровой ситуации. Все перемещения надо обязательно заканчивать имитацией того или иного технического приёма, ловлей и броском набивных мячей, а также выполнением технических приёмов с волейбольным мячом.

12. Различие стоек зависит от степени **согнутости** ног – **средняя, высокая и низкая.** Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч, левая нога несколько выставлена вперёд, туловище слегка наклонено вперёд, кисти рук перед грудью, свободно опустив локти, пальцы рук обращены кверху, большими пальцами к себе. **Нельзя** сгибать руки в лучезапястном суставе и опускать кисти вперёд вниз. Чтобы не было повреждений кистей, важно правильно принимать мяч.

13. В профессиональном волейболе подач всего **две**: **силовая** в прыжке и **планирующая**. Но любители используют и другие виды подач: нижнюю, кручёную, верхнюю силовую, подачу сбоку. Самая лёгкая – нижняя, сложная – силовая в прыжке. Такую подачу способны правильно выполнить только очень хорошие игроки.

Перед каждой подачей игроку нужно успокоиться и без спешки выйти на место для подачи – за 1-2 шага от лицевой линии. После свистка судьи у подающего есть **8 секунд** для выполнения подачи.

Передача.

Передача в волейболе – это бросок, применяемый для определения нужного направления мячу с **целью** нападающего броска через сетку. Передавать мяч можно одной рукой либо двумя, в зависимости от ситуации и обстановки на момент волейбольного матча. Этот приём играет **основоположную** роль в системе правил данного вида спорта.

Приём мяча двумя руками снизу.

При приёме игрок принимает следующее положение: ноги согнуты, одна впереди, руки прямые, развёрнуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз.
Приём мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать), нет большого встречного движения, мяч не отбивать, руки чуть-чуть приближаются к мячу, совершается некоторое разгибание ног.

Нижняя передача двумя руками выполняется прямолинейным движением рук навстречу мячу или подставлением рук под него. Направления полёта мяча после передачи зависит от положения рук и от высоты, на которой происходит удар по мячу.

Приём мяча двумя руками сверху.

Большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные пальцы являются основной ударной частью, средние пальцы в меньшей степени, безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении.

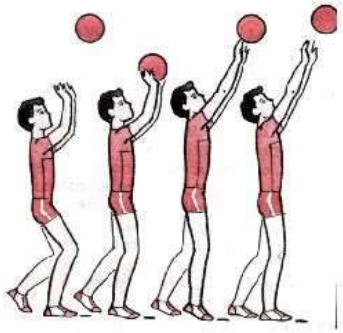
Встречая мяч, руки разгибаются в локтях, при этом движении кисти рук находятся в положении тыльного сгибания и в последующем сопровождают мяч до полного выпрямления рук. Сопровождение мяча из положения средней и высокой стойки может быть дополнено движением туловища и ног в нужном направлении.

Передача. Всегда необходимо следить за тем, чтобы мяч был задействован в игре и не соприкасался с землёй. Передача должна быть чёткой, отработанной до автоматизма.

Нижняя передача двумя руками – кисти рук накладываются скрестно одна на другую в удобное положение, ладонями вверх. Накладывание кистей рук друг на друга необходимо для предупреждения двойного удара.

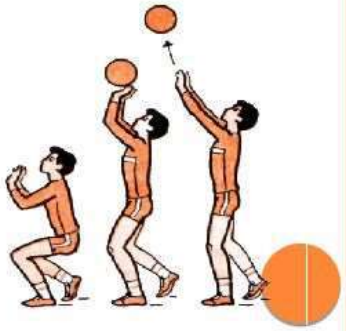
Верхняя передача двумя руками – кисти рук сближаются и располагаются на поверхности мяча в виде своеобразного ковша. Наружный край этого ковша образует рёбра ладоней и мизинцы, а дно ковша – указательные и большие пальцы, причём большие пальцы направлены концами один к другому и к лицу игрока.
Направление больших пальцев вперёд – неправильное. Для выполнения верхней передачи игрок выходит к мячу с таким расчётом, чтобы встретить его руками у лица, что способствует наибольшей точности полёта мяча при его сопровождении руками и зрительного контроля за движением.

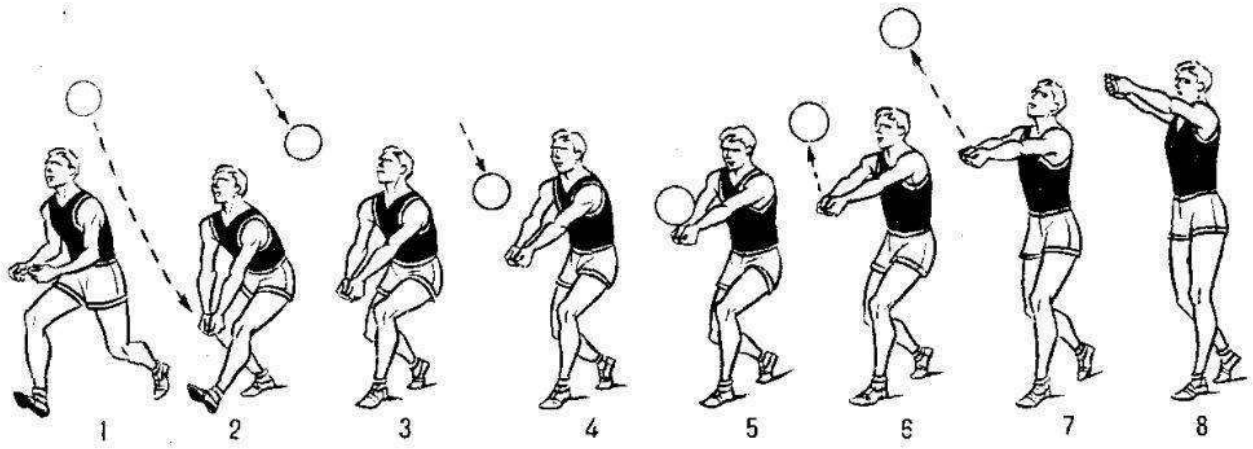
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ



При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.

Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.





Нижняя передача двумя руками

Передачи мяча сверху одной рукой.

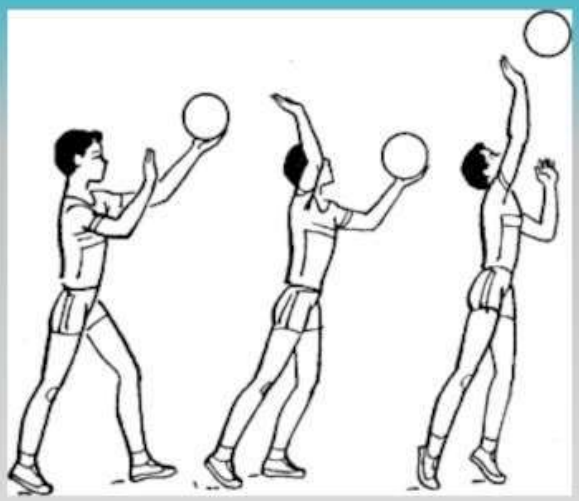
Такие передачи применяются в игре довольно редко и могут выполняться как в прыжке, так и в опорном положении, что бывает нечасто. Иногда они имеют характер обманных ударов – «скидок» по восходящей траектории, однако в иных случаях так выполняются и передачи на удар. Обычно это случается при перелете мяча на сторону противника, как следствие некачественного приема. До мяча, летящего высоко над верхним тросом сетки, иной раз можно дотянуться только одной рукой, потому и применяется такой технический прием.

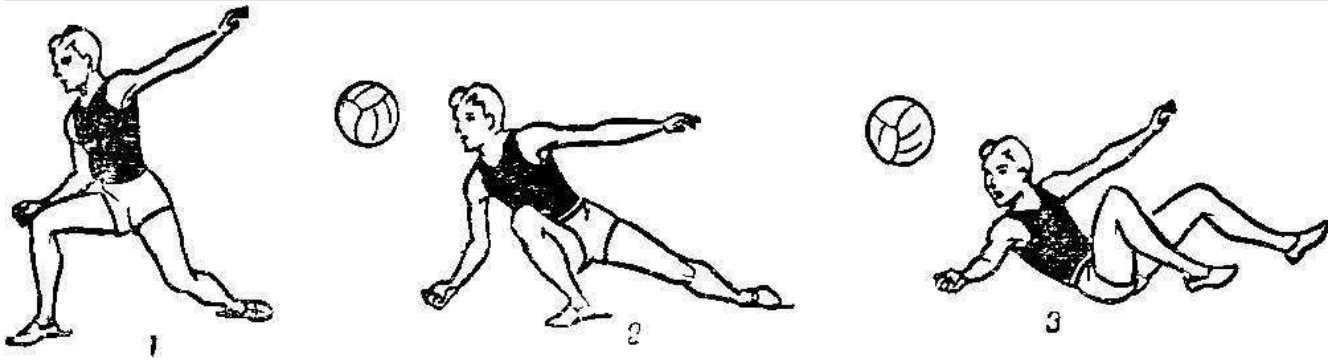
Техника обработки мяча проста. Характер действия руки такой же, как в случае *одностороннего мягкого способа передачи двумя руками.* Мяч обрабатывается полунапряженными пальцами одной руки тем мягче, чем короче передача. Сначала мяч касается кончиков пальцев, затем он ложится на упругие пальцы по всей их длине и в обратном порядке слетает с руки. Рука с выведенным локтем вперед может быть согнутой в широком диапазоне (вплоть до полного выпрямления) и разгибаться тем быстрее, чем более высокую скорость требуется придать мячу при передачах вверх.

Передачи мяча с горизонтальной и нисходящей траекторией легче выполнять выпрямленной рукой за счет упругих сил пальцев и активного движения в лучезапястном суставе.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой.
Выполняется в прыжке, в основном укороченная. Во время прыжка руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперед, кисть развернута ладонью вперед. Пальцы несколько согнуты и напряжены. Удар по мячу выполняется активным разгибанием руки в локтевом суставе, движение резкое.





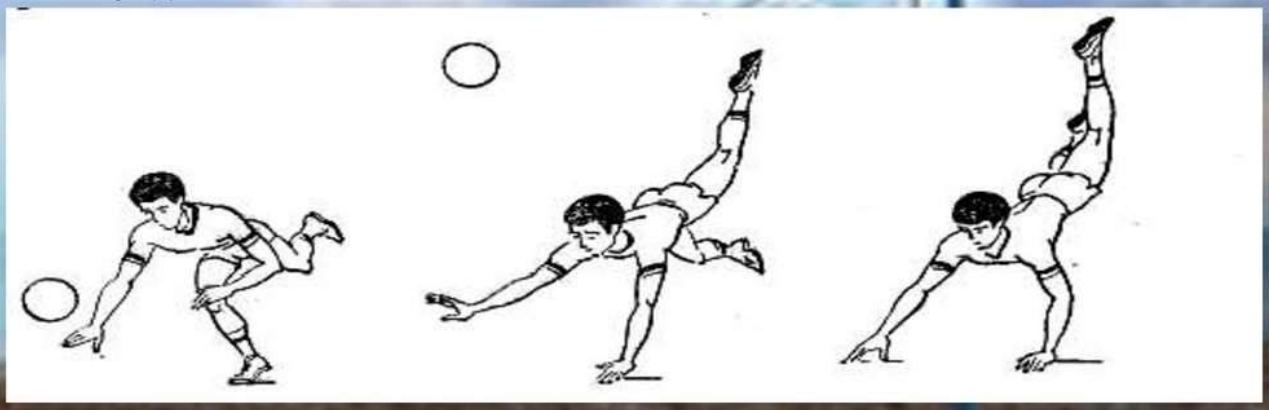
Прием одной рукой снизу.

Прием мяча одной рукой снизу в падении

на бедро — спину или на грудь.

Прием мяча с падением на бедро — спину выполняется последовательным перекатом.

При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед.



Удары

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды (Рис. 1).

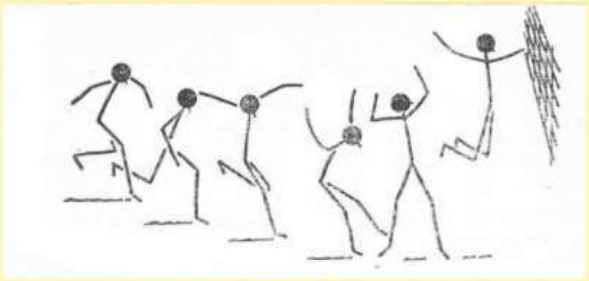


Рис. 1

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

– разбег;
– прыжок;
– удар по мячу;
– приземление.

Разбег.

В начале разбега с целью определения характера полёта мяча игрок выполняет один-два ступающих шага в медленном темпе, затем, определив направление и скорость полёта мяча, увеличивает скорость.

Прыжок.

Выполняется беговой шаг, правой ногой на стопу с пятки, руки отвести назад, ноги сгибаются в коленях, руки делают взмах вперёд-вверх, ноги разгибаются и отрываются от опоры. Одновременно со взлётом делается замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча, ноги незначительно сгибаются в коленях.

Удар.

Правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперёд, далее выполняется резкий удар, при этом кисть накладывается на мяч сзади-сверху и выполняется движение кисти вниз.

Нападающие удары – это основной способ получения очков в волейболе. Нападающий удар заключается в перебрасывании мяча на сторону соперника.

Возможные ошибки. В стопорящем шаге нога ставится на носок, а не на пятку. Перед отталкиванием занимающийся останавливается. Нет опережающего махового движения руками.

14.

Форма практического занятия - расчетно-практическое задание

При выполнении заданий в форме ***расчетно-практического задания*** следует выполнить иллюстративные, математические расчеты по заранее определенному алгоритму.

При подготовке отчета следует придерживаться следующей структуры:

- титульный лист (в соответствии с шаблоном);
- условие задачи;
- обоснование выбранного алгоритма;
- проведение расчетов;
- обсуждение результатов.

Примерными *критериями оценки* выполнения расчетного практического задания являются:

- правильность и обоснованность выбора алгоритма решения;
- соответствие эталонному решению;
- аргументация при обсуждении результатов.
- качество оформления отчета.

Написать план-конспект по ***технике нападения в волейболе*** (техника перемещений, техника владения мячом – виды подач, виды передач, атакующий удар, стартовые стойки), или по ***технике защиты в волейболе*** (техника перемещений-стартовые стойки, ходьба, бег ,скачок), техника противодействий - **прием мяча** двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу, Конспект должен содержать: время занятия (не меньше 40 минут), место проведения занятий, количество занимающихся, инвентарь, задачи, поставленные на уроке педагогом.

А также, 3 части урока: подготовительную (указать упражнения), основную и заключительную (подбор упражнений для данной части). Расписать по каждой колонке, указать в таблице: упражнения, дозировку, методические указания.

Требования к выполнению практического задания:

Конспекты должны быть отправлены на проверку преподавателю, с последующим обсуждением на практическом занятии. На занятии студент группы, показывает упражнения на мин. 10, исходя из составленного конспекта урока.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. Основы анатомии. Остеология.	
Тема 1.1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	**Формирование у студентов знаний о взаимозависимости и единстве структуры и функции, как отдельных органов, так и организма в целом, о взаимосвязи организма с изменяющимися условиями окружающей среды. Формирование у студентов знаний о строении костей и костной ткани их взаимозависимость и единство структуры и функции.**
Тема 1.2. Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.	**Формирование у студентов знаний о строении костей черепа и туловища, верхней и нижней конечностей, их взаимозависимости и единстве структуры и функции.**
РАЗДЕЛ 2. Артрология	
Тема 2.1. Соединение костей черепа и туловища.	**Формирование у студентов знаний о соединении костей черепа и туловища, возрастных изменениях и адаптации соединений костей к физическим нагрузкам их взаимозависимости и функции.**
Тема 2.2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	**Формирование у студентов знаний о соединении костей верхней и нижней конечностей возрастных изменениях и адаптации соединений костей к физическим нагрузкам их взаимозависимости и функции**
РАЗДЕЛ 3. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Миология. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.	
Тема 3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.	Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции скелетных мышц головы, шеи и туловища, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.
1. **РАЗДЕЛ 4. Строение внутренних органов и систем**	
Тема 4.1. Мышцы верхней и нижней конечностей.	Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции мышцы верхней и нижней конечностей, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.
РАЗДЕЛ 5. Строение внутренних органов и систем. Спланхнология.	
Тема 5.1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.	Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции пищеварительной и дыхательной систем, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.
Тема 5.2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции выделительной и репродуктивной систем, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении,

расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется

определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Основы анатомии. Остеология.

Тема 1.1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методологические основы анатомии.
2. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
3. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития.
4. Основные свойства организма человека.
5. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
6. Организм и среда.
7. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).
8. Факторы, определяющие норму реакции.
9. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
10. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл.
11. Особенности строения тканей организма человека.
12. Принципы разграничения систем и аппаратов.
13. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека.
14. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
15. Понятие о скелете и его функциях.
16. Кость как составная часть скелета.
17. Строение кости.
18. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волокнистая костная ткань. Компактное и губчатое вещество.
19. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.
20. Рост костей в длину и толщину.
21. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.
22. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.
23. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.
24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.

Тема 1.2. Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общая характеристика черепа и его отделов.
2. Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.
3. Череп как целое.

4. Возрастные и половые особенности черепа.
5. Позвоночный столб.
6. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
7. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
8. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
9. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
10. Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верх¬няя конечность.
11. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
12. Отделы свободной верхней конечности и их кости:
13. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
14. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
15. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
16. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.
17. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности

РАЗДЕЛ 2. Артрология.

Тема 2.1. Соединение костей черепа и туловища.

Вопросы для самоподготовки:

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Межпозвоночные суставы.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
5. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
6. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
   2.

Тема 2.2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
2. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
3. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
4. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
5. Связочный аппарат.
6. Таз в целом.
7. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
8. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
9. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

РАЗДЕЛ 3. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Миология. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.

Тема 3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.

Вопросы для самоподготовки:

1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.
2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.
3. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
4. Самообновление и рост мышечной массы.
5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций.
6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.
7. Места начала и прикрепления мышц.
8. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
9. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
10. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
12. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
13. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
14. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
15. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
16. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
17. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

3. РАЗДЕЛ 4. Строение внутренних органов и систем.

Тема 4.1. Мышцы верхней и нижней конечностей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
2. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.
3. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
5. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
6. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
7. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
8. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
9. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
10. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.
11. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
12. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
13. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
14. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
15. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
16. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

РАЗДЕЛ 5. Строение внутренних органов и систем. Спланхнология

Тема 5.1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
9. Слюнные железы, их расположение и функции.
10. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.
11. Особенности кровоснабжения печени.
12. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.
13. Общая характеристика органов дыхания.
14. Дыхательные пути и легкие.
15. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
16. Глотка как воздухоносный путь.
17. Трахея и бронхи.
18. Принцип образования бронхиального дерева.
19. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
20. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

Тема 5.2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем

Вопросы для самоподготовки:

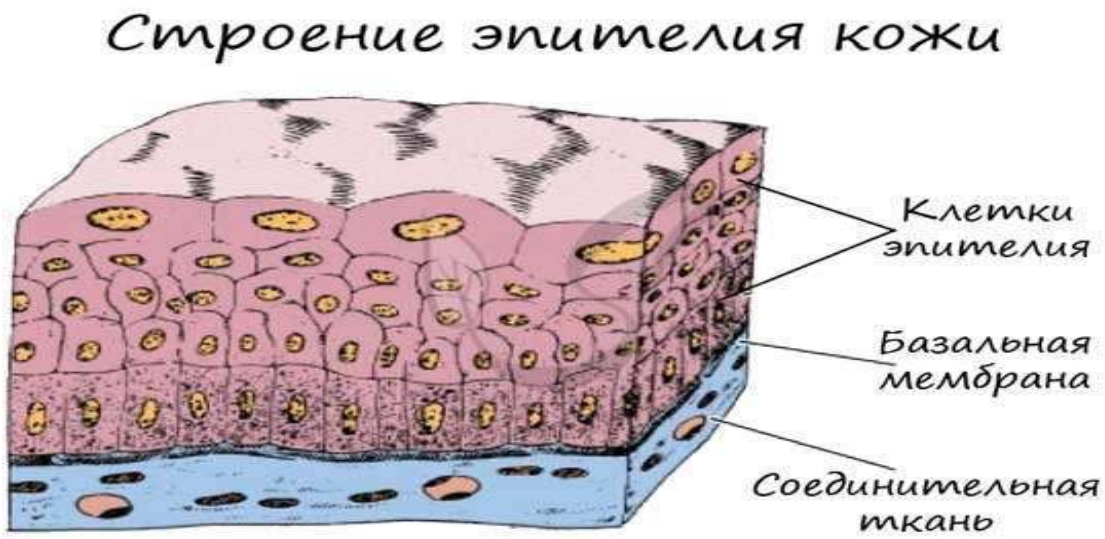
1. Мочеполовая система.
2. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
3. Сегменты почки. Строение нефрона.
4. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.
5. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
6. Строение нефрона и его функциональное значение.
7. Фиксирующий аппарат почки.
8. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
9. Строение женской репродуктивной системы.
10. Строение мужской репродуктивной системы.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Основы анатомии. Остеология.

Тема 1.1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.

Строение клетки
Мембрана
Рибосома
Ядро
Центриоли
Впадина
Эндоплазма
Цитоплазма
Лизосомы
Митохондрии
Комплекс гольджи


Строение эпителия кожи
Клетки эпителия
Базальная мембрана
Соединительная ткань

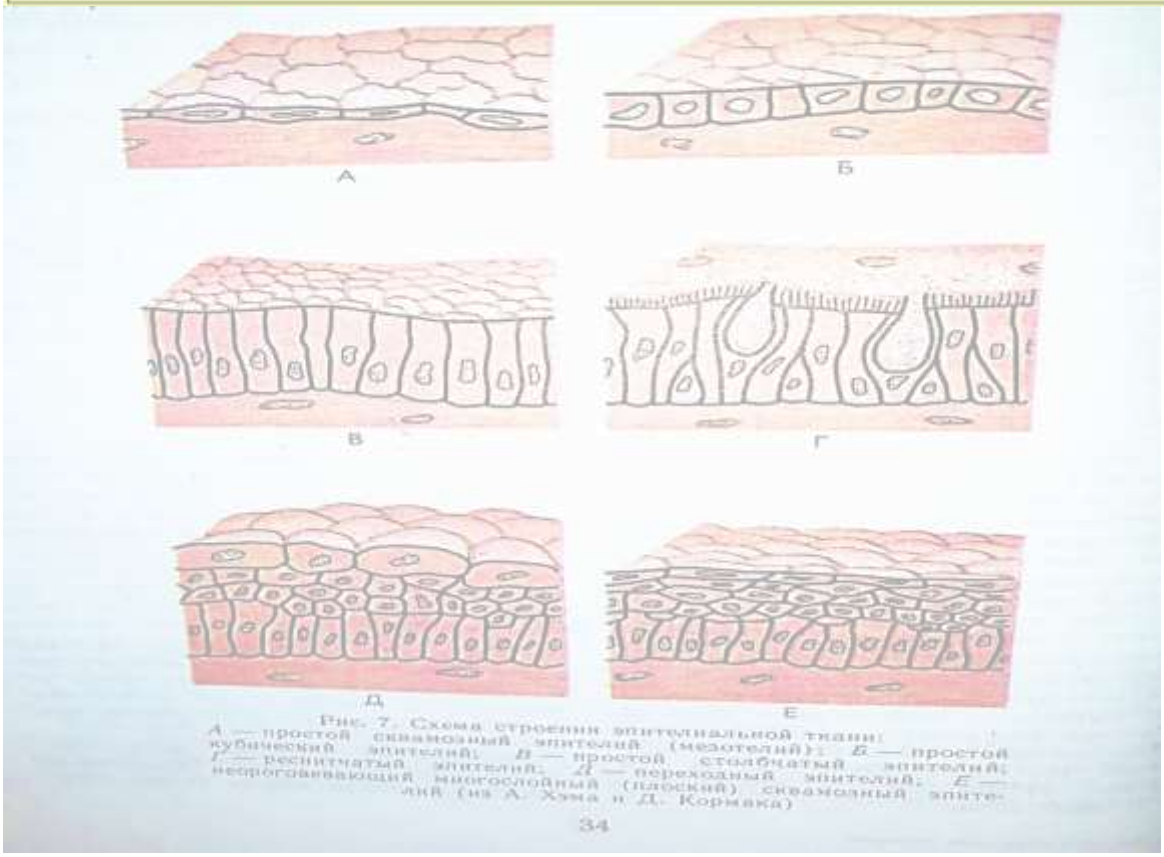


Рис. 7. Схема строения эпителиальной ткани:
А — простой сквамозный эпителий (мезотелий); Б — простой кубический эпителий; В — простой столбчатый эпителий; Г — реснитчатый эпителий; Д — переходный эпителий; Е — неороговевающий многослойный (плоский) сквамозный эпителий (по А. Хэму и Д. Кормаку)

34

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА

В развитии психики ребенка выделяется ряд возрастных периодов с характерными особенностями **формирования восприятия и мышления**, других высших психических функций (ВПФ), а также свойственной для каждого из них сенситивностью, **специфической восприимчивостью для развития определенных ВПФ**, наиболее ярко проявляющейся в развитии **речевых функций** (сенситивные периоды).

Выделяются также критические периоды, или кризисы развития (Л.С.Выготский), через смену которых происходит возрастное развитие психики, подчеркивающие его неравномерность.

При этом переход от одного периода к другому может проявляться в виде резкого изменения, "скачка" развития (А.Коссаковский).

Физиологически критический период характеризуется "преобразованием одного доминантного состояния, свойственного предыдущему возрастному периоду, в существенно новое доминантное состояние, требующееся в последующем возрастном периоде" (И.А.Аршавский).

Критичность развития ВПФ, приуроченного к определенному периоду, проявляется в необратимом, как принято считать, угасании возможностей эффективного развития соответствующих способностей после перехода возрастных границ данного периода (Я.Л.Коломинский).

В этой связи понятия сенситивных и критических периодов во многом близки и нередко объединяются (И.С.Кон, 1979).

Онтогенез – процесс индивидуального развития организма от момента зарождения до его смерти

Основные закономерности онтогенетического развития:

- **Гетерохронность** – неравномерное созревание функциональных систем.
- **«Энергетическое правило скелетных мышц»** – особенности энергетических процессов и изменение преобразования деятельности дыхания и сердечно-сосудистой системы в процессе онтогенеза находится в зависимости от соответствующего развития скелетной мускулатуры
- **Надежность биологической системы**
- **Экономичность**

Различают *внутрисистемную* и *межсистемную* гетерохронию

Внутрисистемная гетерохрония связана с постепенным усложнением конкретной функциональной системы.

Первоначально формируются элементы, обеспечивающие более простые уровни работы системы.

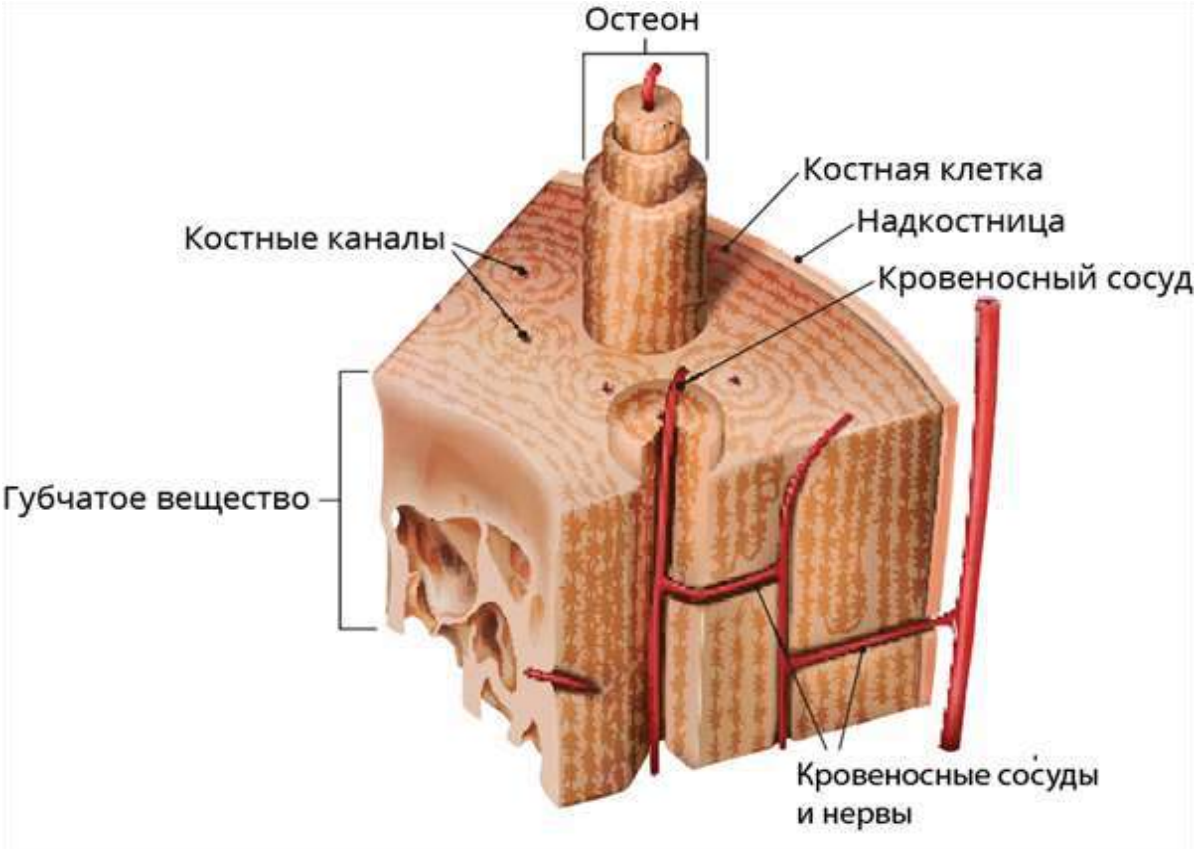
Затем к ним постепенно подключаются новые элементы, что приводит к более эффективному и сложному её функционированию.

При этом каждая ВПФ развивается как «по горизонтали» (усложнение компонентного строения), так и «по вертикали» (снижение уровня произвольности и усиление автоматизированности функции).

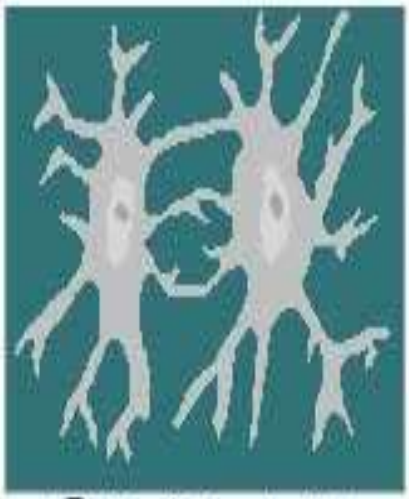
Внутрисистемные перестройки связаны также с изменением иерархического взаимодействия между различными звеньями одной системы, что приводит к качественным преобразованиям психической функции.

Например, в начале развития навыка письма главную роль выполняют отдельные движения, обеспечивающие написание элементов букв.

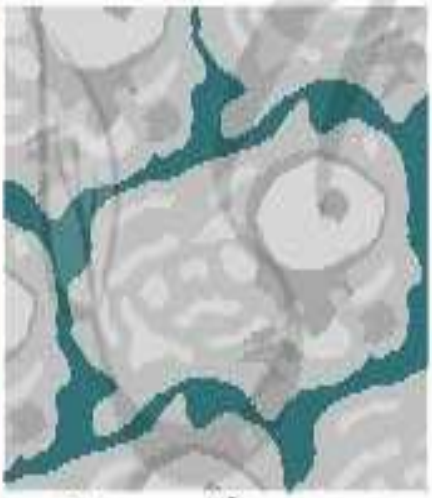
А у ребёнка, который уже научился писать, на первом месте оказывается анализ грамотности своего письма, в то время как моторный компонент автоматизируется и отходит на второй план.



Клетки костной ткани



Остеоциты



Остеобласты

Остеокласты

Строение кости

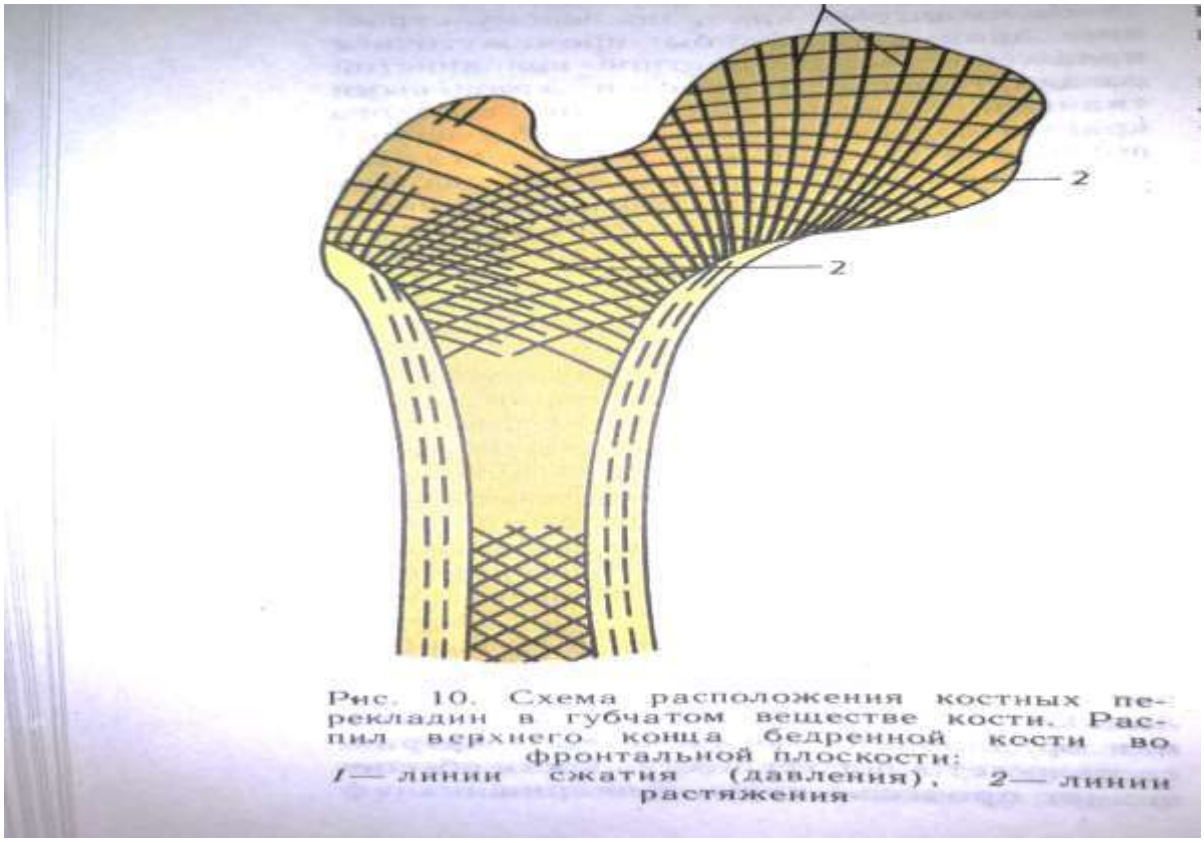
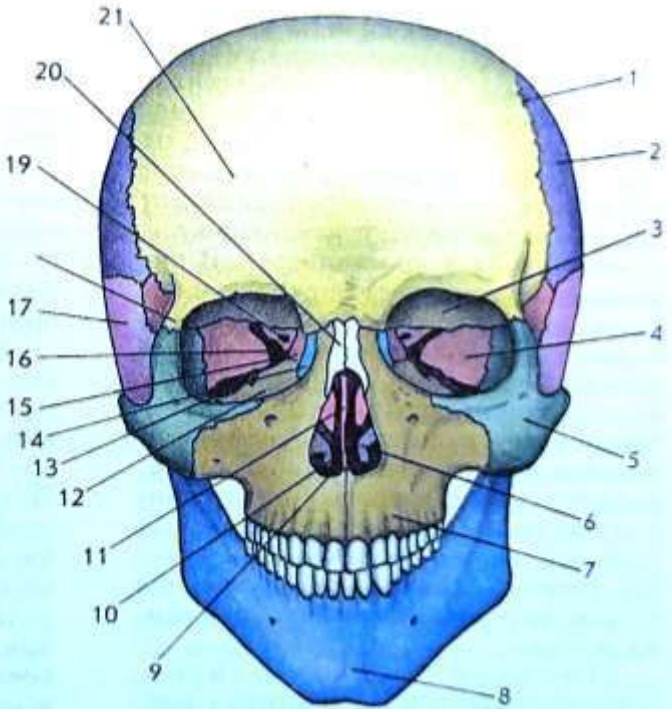


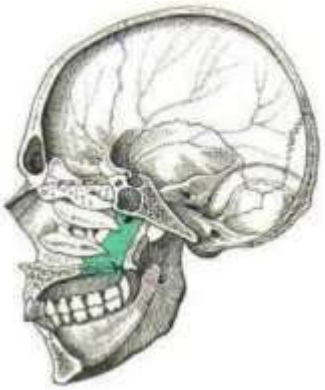
Рис. 10. Схема расположения костных перекладин в губчатом веществе кости. Распил верхнего конца бедренной кости во фронтальной плоскости:
1 — линии сжатия (давления), 2 — линии растяжения

Тема 2.1. Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.

Рис. 23. Строение черепа человека (вид спереди):
1 — венечный шов, *2* — теменная кость, *3* — глазничная часть лобной кости, *4* — клиновидная кость, *5* — скуловая кость, *6* — нижняя носовая раковина, *7* — верхняя челюсть, *8* — подбородочный выступ нижней челюсти, *9* — полость носа, *10* — сошник, *11* — решетчатая кость, *12* — верхняя челюсть, *13* — нижняя глазничная щель, *14* — слезная кость, *15* — решетчатая кость, *16* — верхняя глазничная щель, *17* — височная кость, *18* — скуловой отросток лобной кости, *19* — зрительный канал, *20* — носовая кость, *21* — чешуя лобной кости



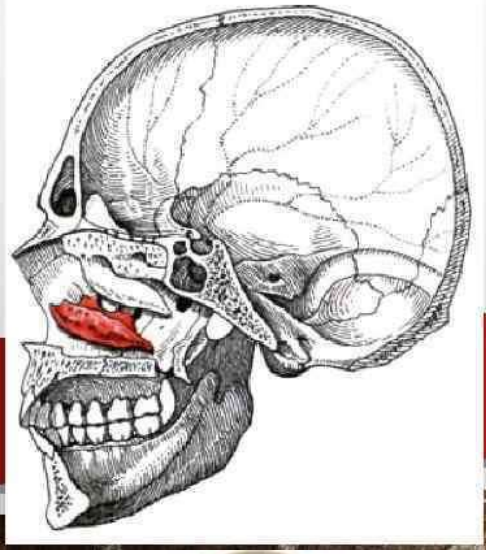
Небная кость



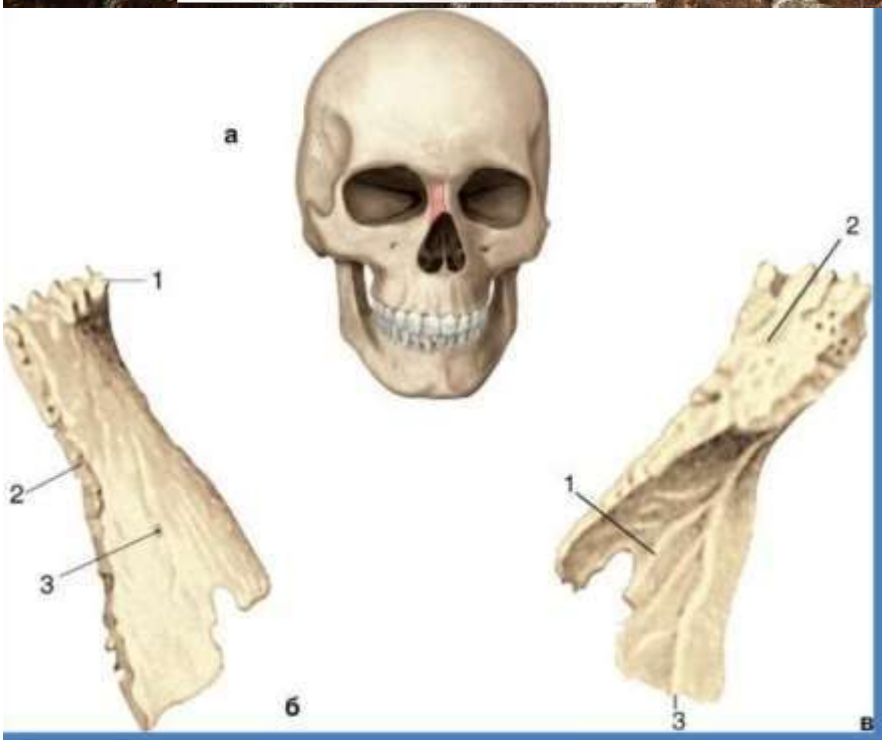
- **Небная кость** (os palatinum) - парная, состоит **из 2 пластинок: перпендикулярной и горизонтальной**.

- **Горизонтальные пластинки** обеих небных костей соединяются между собой и образуют заднюю часть твердого неба.
- **Перпендикулярная пластинка** расположена впереди крыловидного отростка клиновидной кости, участвует в образовании латеральной стенки полости носа и на верхнем крае имеет клиновидно-небную вырезку.

Нижняя носовая раковина, concha nasalis inferior

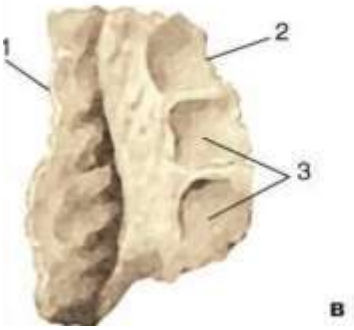


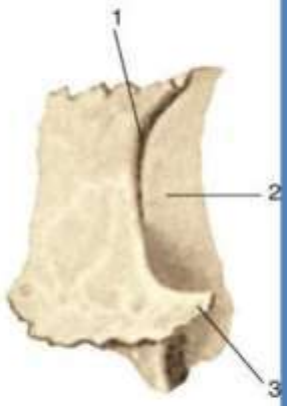
Носовая кость (os nasale)



б - вид снаружи:
1 - верхний край;
2 - латеральный край;
3 - носовое отверстие;

в - вид изнутри:
1 - решётчатая борозда;
2 - медиальный край;
3 - нижний край





Слезная кость (os lacrimale)

б - вид снаружи:
1 - задний слезный гребень;
2 - слезная борозда;
3 - слезный крючок;

в - вид изнутри:
1 - передний край;
2 - задний край;
3 - решётчатые ямочки

Скуловая кость (os zygomaticum)

Парная кость лицевого черепа. Участвует в формировании латеральной стенки глазницы и подвисочной ямки.

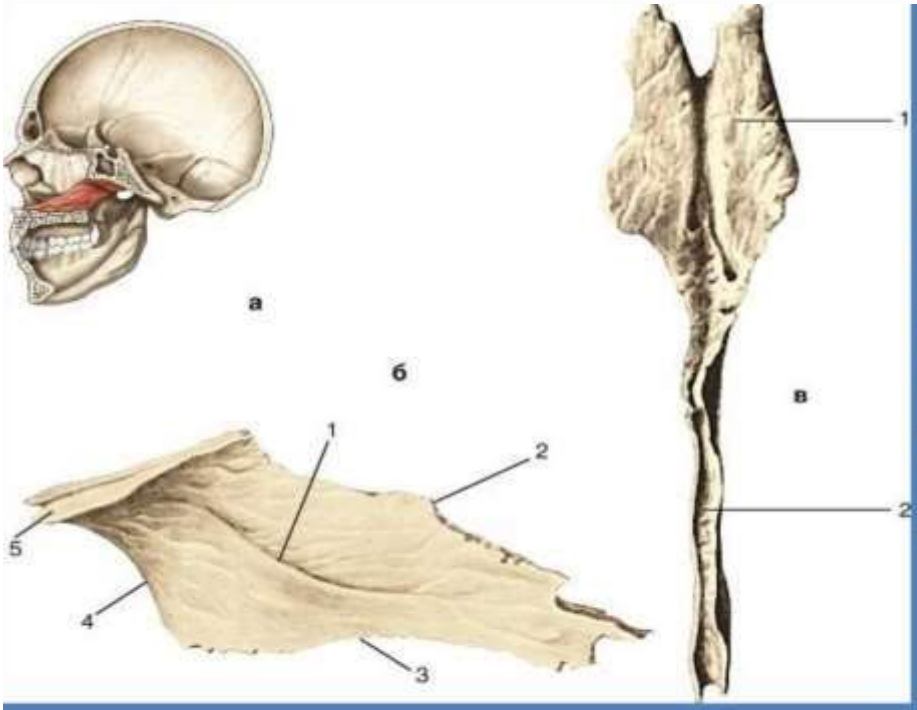
Поверхности:

- Латеральная;
- Глазничная;
- Височная.

Отростки:

- Лобный;
- Височный.

28



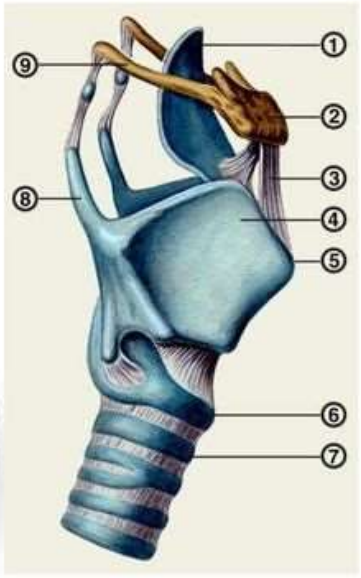
Сошник (vomer)

б - вид справа:
1 - борозда сошника;
2 - передний край;
3 - нижний край;
4 - хоанный гребень;
5 - крыло сошника;

в - вид сверху:
1 - крыло сошника;
2 - передний край сошника

Подъязычная кость (*os hyoideum*)

небольшая кость, которая имеет форму подковы и залегает под мышцей языка.



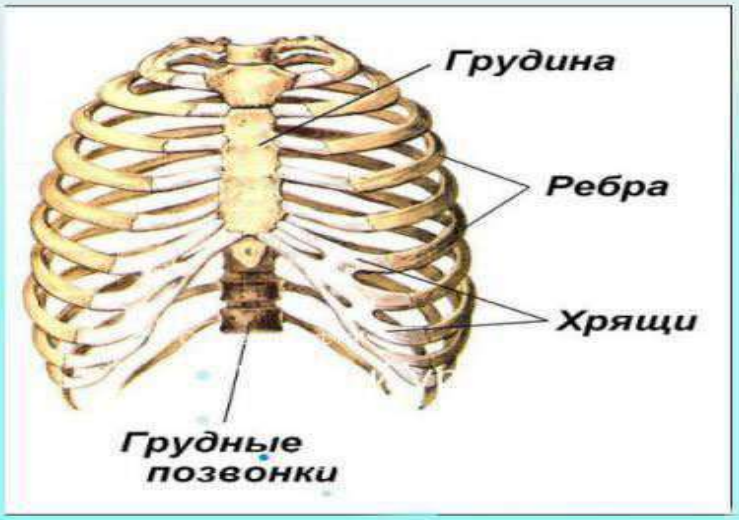
22

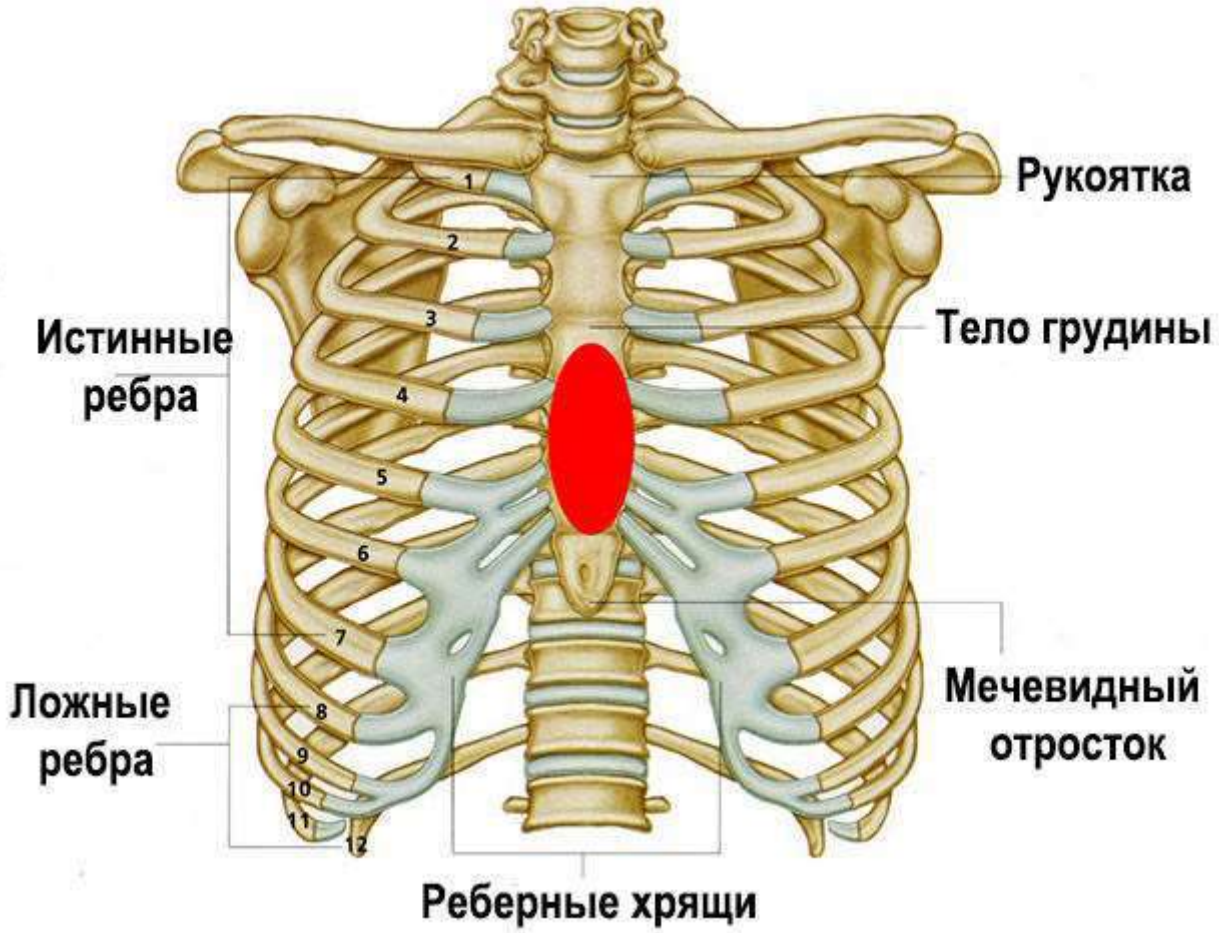
Грудная клетка

Грудина

Ребра (12 пар)

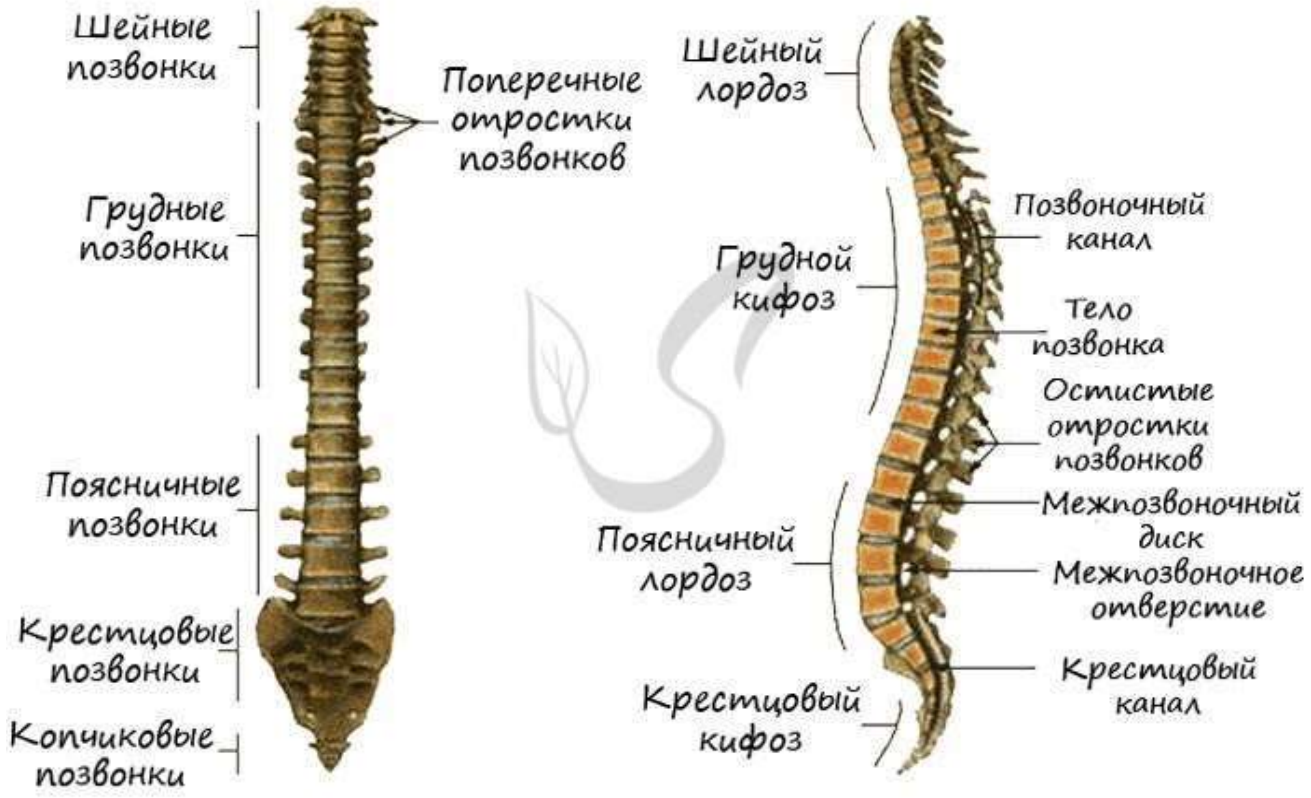
Грудной отдел позвоночника



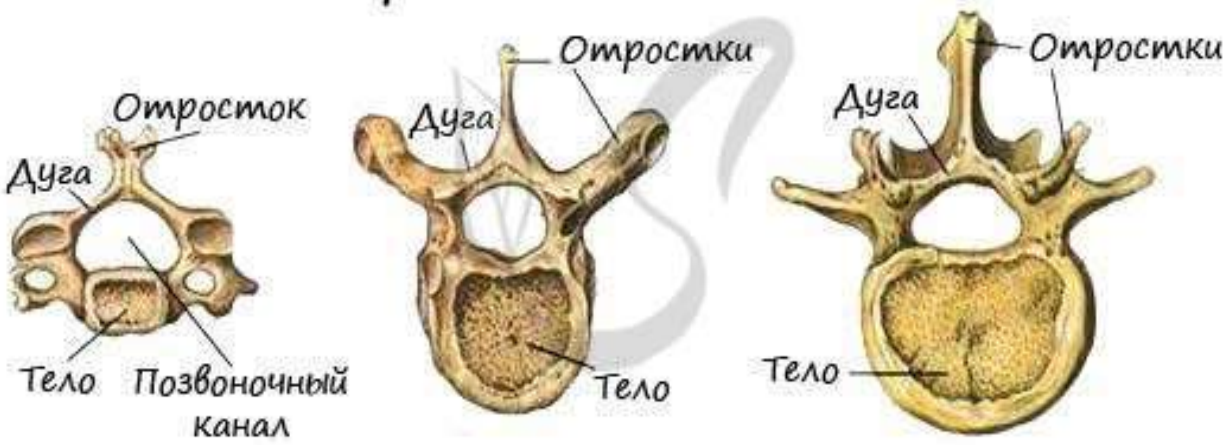

Рукоятка
Тело грудины
Истинные ребра
Ложные ребра
Мечевидный отросток
Реберные хрящи
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

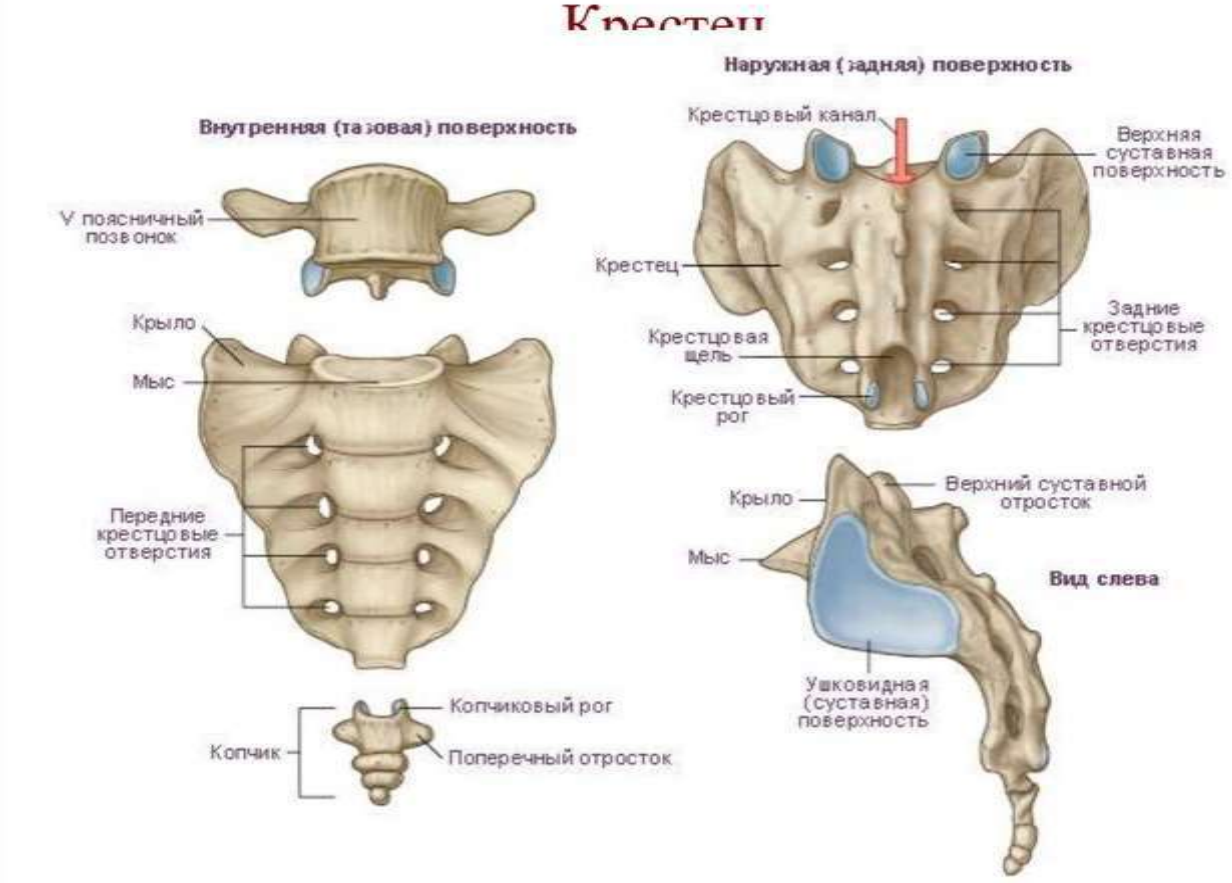
7 шейных позвонков
12 грудных позвонков
5 поясничных позвонков
крестец (5 сращенных позвонков)
копчик (3—4 сращенных позвонка)
а
7 шейных позвонков
12 грудных позвонков
5 поясничных позвонков
крестец (5 сращенных позвонков)
копчик (3—4 сращенных позвонка)
б

Строение позвоночника



Строение позвонков

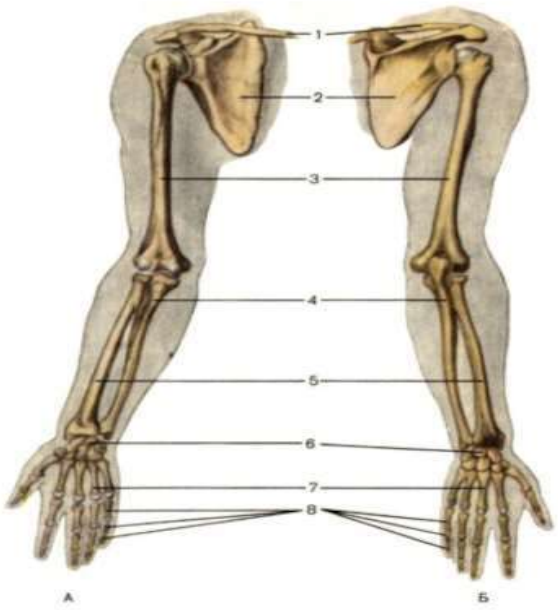




1. Пояс верхних конечностей

- **В состав *плечевого пояса* входят две пары костей - ключица и лопатка.**
- **К *костям свободной верхней конечности* относятся плечевая кость, кости предплечья и кости кисти.**
- **Кости кисти в свою очередь подразделяются на кости запястья, пясти и фаланги пальцев.**

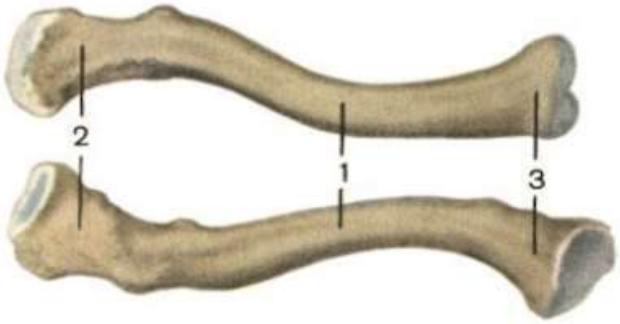
Пояс верхних конечностей



- *1 — ключица (clavicula);*
- *2 — лопатка (scapula);*
- *3 — плечевая кость (humerus);*
- *4 — локтевая кость (ulna);*
- *5 — лучевая кость (radius);*
- *6 — кости запястья (ossa carpi);*
- *7 — пястные кости (ossa metacarpi);*
- *8 — кости пальцев (ossa digitorum)*

Ключица (clavicula) - S-образно изогнутая парная кость, имеющая тело и два конца - грудинный и акромиальный. Грудинный конец утолщён и соединяется с рукояткой грудины. Акромиальный конец уплощён, соединяется с акромионом лопатки. Латеральная часть ключицы выпуклостью обращена назад, а медиальная - вперёд.

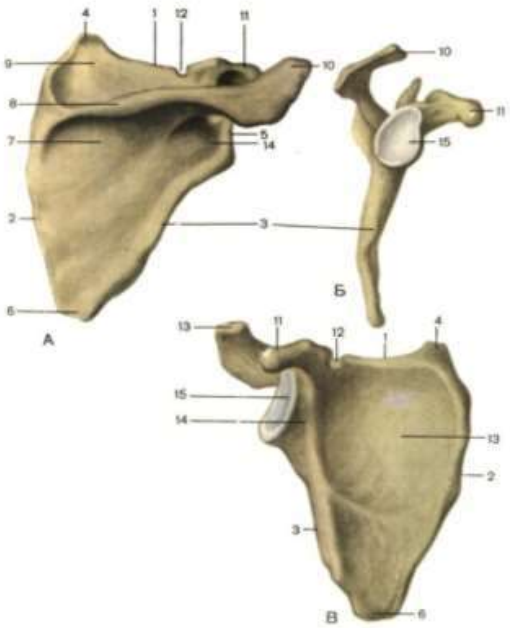
Ключица



- *1 — тело ключицы (corpus claviculae);*
- *2 — акромиальный конец (extremitas acromialis);*
- *3 — грудинный конец (extremitas sternalis)*

- **Лопатка** (scapula) - плоская кость, на которой различают две поверхности (рёберная и дорсальная), три края (верхний, медиальный и латеральный) и три угла (латеральный, верхний и нижний).
- Латеральный угол утолщён, на нём имеется суставная впадина для сочленения с плечевой костью.
- Выше суставной впадины располагается клювовидный отросток. Рёберная поверхность лопатки слегка вогнута и называется подлопаточной ямкой; от неё начинается одноимённая мышца.
- Дорсальная поверхность лопатки разделена остью лопатки на две ямки - надостную и подостную, в которых лежат одноимённые мышцы.
- Ость лопатки заканчивается выступом - акромионом (плечевой отросток). На нём имеется суставная поверхность для сочленения с ключицей.

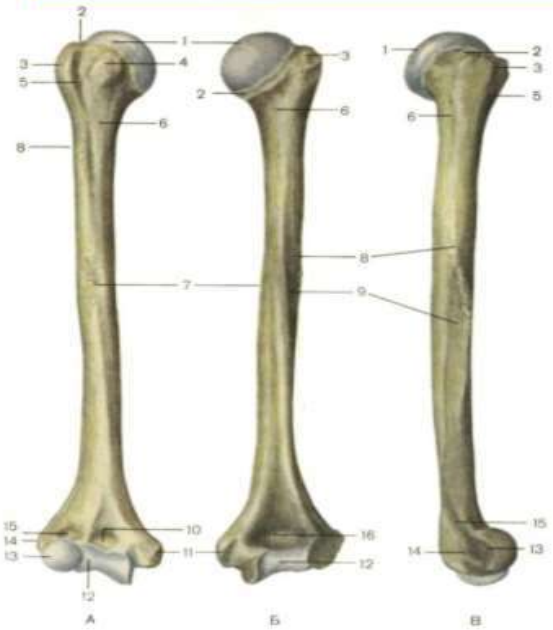
Лопатка



- *1 — верхний край (margo superior);*
- *2 — медиальный край (margo medialis);*
- *3 — латеральный край (margo lateralis);*
- *4 — верхний угол (angulus superior);*
- *5 — латеральный угол (angulus lateralis);*
- *6 — нижний угол (angulus inferior);*
- *7 — подостная ямка (fossa infraspinata);*
- *8 — ость лопатки (spina scapulae);*
- *9 — надостная ямка (fossa supraspinata);*
- *10 — акромион (acromion);*
- *11 — клювовидный отросток (processus coracoideus);*
- *12 — вырезка лопатки (incisura scapulae);*
- *13 — подлопаточная ямка (fossa subscapularis);*
- *14 — шейка лопатки (collum scapulae);*
- *15 — суставная впадина (cavitas glenoidalis)*

- **Плечевая кость** (humerus) - длинная трубчатая кость, состоит из тела (диафиза) и двух концов (эпифизов).
- На проксимальном конце имеется головка, отделённая от остальной кости анатомической шейкой.
- Ниже анатомической шейки с наружной стороны расположены два возвышения: большой и малый бугорки, разделённые межбугорковой бороздой.
- Дистальнее бугорков находится слегка суженный участок кости - хирургическая шейка. Такое название обусловлено тем, что переломы кости происходят чаще в этом месте.

Плечевая кость

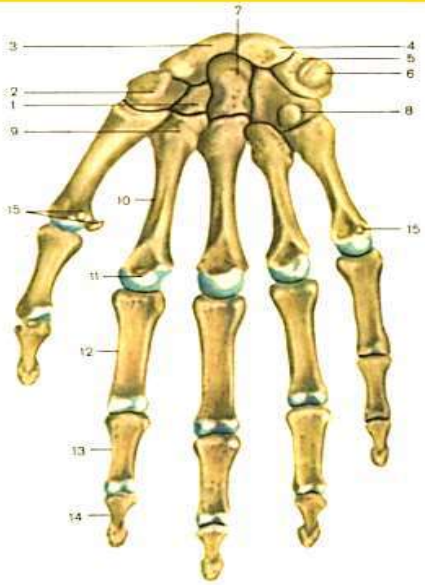


- *1 — головка плечевой кости (caput humeri);*
- *2 — анатомическая шейка (collum anatomicum);*
- *3 — большой бугорок (tuberculum majus);*
- *4 — малый бугорок (tuberculum minus);*
- *5 — межбугорковая борозда (sulcus intertubercularis);*
- *6 — хирургическая шейка (collum chirurgicum);*
- *7 — тело плечевой кости (corpus humeri);*
- *8 — дельтовидная бугристость (tuberositas deltoidea);*
- *9 — борозда лучевого нерва (sulcus n. radialis);*
- *10 — венечная ямка (fossa coronoidea);*
- *11 — медиальный надмыщелок (epicondylus medialis);*
- *12 — блок плечевой кости (trochlea humeri);*
- *13 — головка мыщелка плечевой кости (capitulum humeri);*
- *14 — латеральный надмыщелок (epicondylus lateralis);*
- *15 — лучевая ямка (fossa radialis);*
- *16 — ямка локтевого отростка (fossa olecrani)*

Кости предплечья: лучевая расположена латерально, локтевая занимает медиальное положение. Они относятся к длинным трубчатым костям.

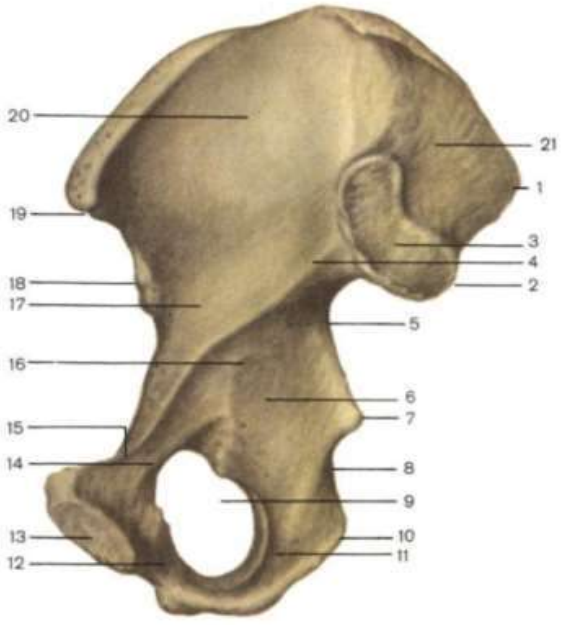
- *1 - тело локтевой кости (corpus ulnae);*
- *2 - тело лучевой кости (corpus radii);*
- *3 - локтевой отросток (olecranon);*
- *4 - венечный отросток (processus coronoideus);*
- *5 - блоковидная вырезка (incisura trochlears);*
- *6 - лучевая вырезка (incisura radialis);*
- *7 - бугристость локтевой кости (tuberositas ulnae);*
- *8 - головка локтевой кости (caput ulnae);*
- *9 - суставная окружность (circumferentia articularis);*
- *10 - шиловидный отросток (processus styloideus);*
- *11 - головка лучевой кости (caput radii);*
- *12 - суставная окружность (circumferentia articularis);*
- *13 - шейка лучевой кости (collum radii);*
- *14 - бугристость лучевой кости (tuberositas radii);*
- *15 - шиловидный отросток (processus styloideus)*

Кости кисти разделяются на кости запястья, пястные кости и фаланги (пальцев).



- *1 — трапециевидная кость (os trapezoideum);*
- *2 — кость-трапеция (os trapezium);*
- *3 — ладьевидная кость (os scaphoideum);*
- *4 — полулунная кость (os linatum);*
- *5 — трехгранная кость (os triquetrum);*
- *6 — гороховидная кость (os pisiforme);*
- *7 — головчатая кость (os capitatum);*
- *8 — крючковидная кость (os hamatum);*
- *9 — основание пястной кости (basis metacarpalis);*
- *10 — тело пястной кости (corpus metacarpalis);*
- *11 — головка пястной кости (caput metacarpalis);*
- *12 — проксимальная фаланга (phalanx proximalis);*
- *13 — средняя фаланга (phalanx media);*
- *14 — дистальная фаланга (phalanx distalis);*
- *15 — сесамовидные кости (ossa sesamoidea)*

Тазовая кость



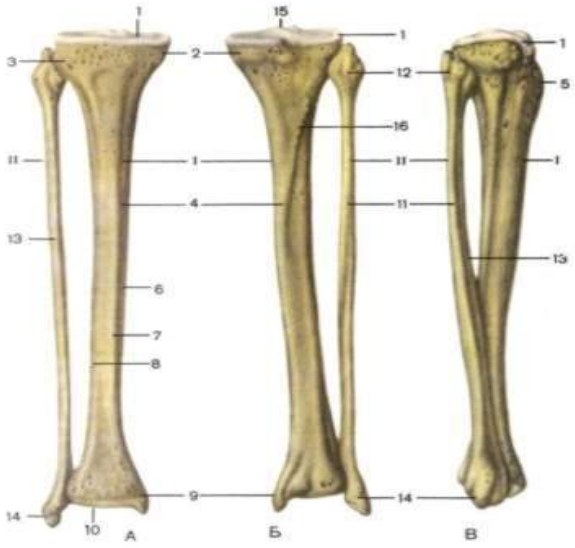
- *1 — верхняя задняя подвздошная ость (spina iliaca posterior superior);*
- *2 — нижняя задняя подвздошная ость (spina iliaca posterior inferior);*
- *3 — ушковидная поверхность (facies auricularis);*
- *4 — дугообразная линия (linea arcuata);*
- *5 — большая седалищная вырезка (incisure ischiadica major);*
- *6 — тело седалищной кости (corpus ossis ischii);*
- *7 — седалищная ость (spina ischiadica);*
- *8 — малая седалищная вырезка (incisura ischiadica minor);*
- *9 — запирательное отверстие (foramen obturatum);*
- *10 — седалищный бугор (tuber ischiadicum);*
- *11 — ветвь седалищной кости (ramus ossis ischii);*
- *12 — нижняя ветвь лобковой кости (ramus inferior ossis pubis);*
- *13 — симфизиальная поверхность (facies symphysialis);*
- *14 — верхняя ветвь лобковой кости (ramus superior ossis pubis);*
- *15 — лобковый гребень (crista pubica);*
- *16 — тело лобковой кости (corpus ossis pubis);*
- *17 — тело подвздошной кости (corpus ossis ilii);*
- *18 — нижняя передняя подвздошная ость (spina iliaca anterior inferior);*
- *19 — верхняя передняя подвздошная ость (spina iliaca anterior superior);*
- *20 — подвздошная ямка (fossa iliaca);*
- *21 — подвздошная бугристость (tuberositas iliaca)*

Бедренная кость (femur) - самая длинная кость тела человека. В ней различают тело, проксимальный и дистальный концы.

Надколенник (patella), или надколенная чашечка, представляет собой самую крупную сесамовидную кость; она заключена в сухожилие четырехглавой мышцы бедра и участвует в образовании коленного сустава. На ней различают расширенную верхнюю часть - основание и суженную, обращенную вниз часть - верхушку.

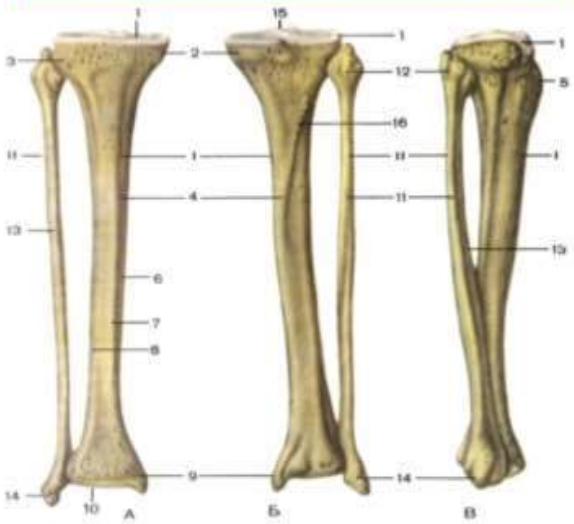
Кости голени: большеберцовая, расположена медиально, и малоберцовая, занимает латеральное положение.

I — большеберцовая кость (tibia);



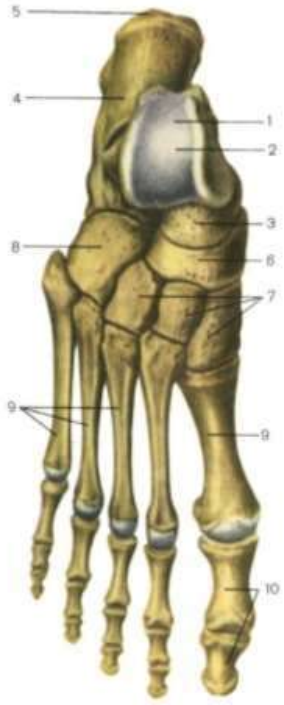
- 1 — верхняя суставная поверхность (fades articularis superior);
- 2 — медиальный мыщелок (condylus medialis);
- 3 — латеральный мыщелок (condylus lateralis);
- 4 — тело большеберцовой кости (corpus tibiae);
- 5 — бугристость большеберцовой кости (tuberositas tibiae);
- 6 — медиальный край (margo medialis);
- 7 — передний край (margo anterior);
- 8 — межкостный край (margo interosseus);
- 9 — медиальная лодыжка (malleolus medialis);
- 10 — нижняя суставная поверхность (facies articularis inferior).

II — малоберцовая кость (fibula):



- 11 — тело малоберцовой кости (corpus fibulae);
- 12 — головка малоберцовой кости (caput fibulae);
- 13 — передний край (margo anterior);
- 14 — латеральная лодыжка (malleolus lateralis);
- 15 — межмыщелковое возвышение (eminentia intercondylaris);
- 16 — линия камбаловидной мышцы (linea m. solei)

Кости стопы, правой; тыльная поверхность.

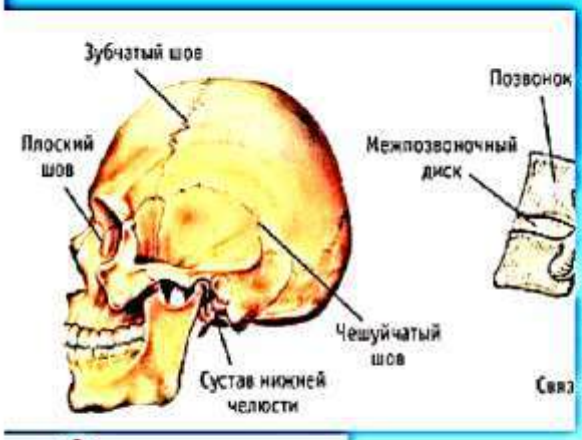


- 1 — таранная кость (talus);
- 2 — блок таранной кости (trochlea tali);
- 3 — головка таранной кости (caput tali);
- 4 — пяточная кость (calcaneus);
- 5 — бугор пяточной кости (tuber calcanei);
- 6 — ладьевидная кость (os naviculare);
- 7 — клиновидные кости (ossa cuneiformia);
- 8 — кубовидная кость (os cuboideum);
- 9 — плюсна (metatarsus);
- 10 — кости пальцев стопы (ossa digitorum pedis) [

Раздел 2. Артрология

Тема 2.1. Соединение костей черепа и туловища.

Кости черепа соединяются при помощи швов



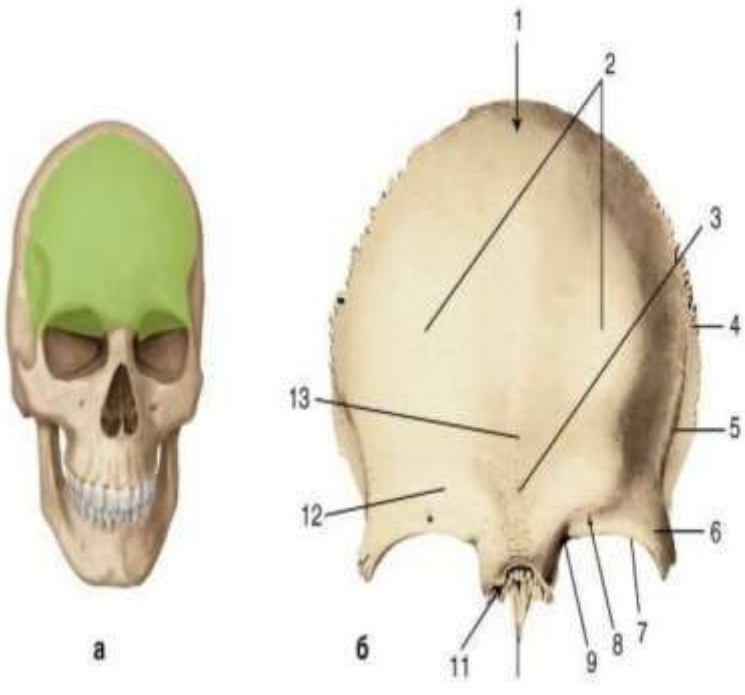
Швы – это один из видов соединения костей, при котором между соединяющимися костями есть прослойка соединительной ткани. Швы бывают трех видов:

Плоские (гармоничные) швы – ровный край одной кости прилежит к ровному краю другой кости. Таким образом соединяются, в основном, кости лицевого черепа.

Зубчатые швы – зубцы края одной кости входят между зубцами края второй кости. Таким образом соединяются кости мозгового черепа.

Чешуйчатые швы – край одной кости находит сверху на край второй кости, подобно рыбьей чешуе.

Лобная кость



1 - лобная чешуя;
2 - лобные бугры;
3 - лобный шов;
4 - височная поверхность;
5 - височная линия;
6 - скуловой отросток;
7 - надглазничный край;
8 - надглазничное отверстие;
9 - лобная вырезка;
10 - носовая ость;
11 - носовая часть;
12 - надбровная дуга;
13 - глабелла

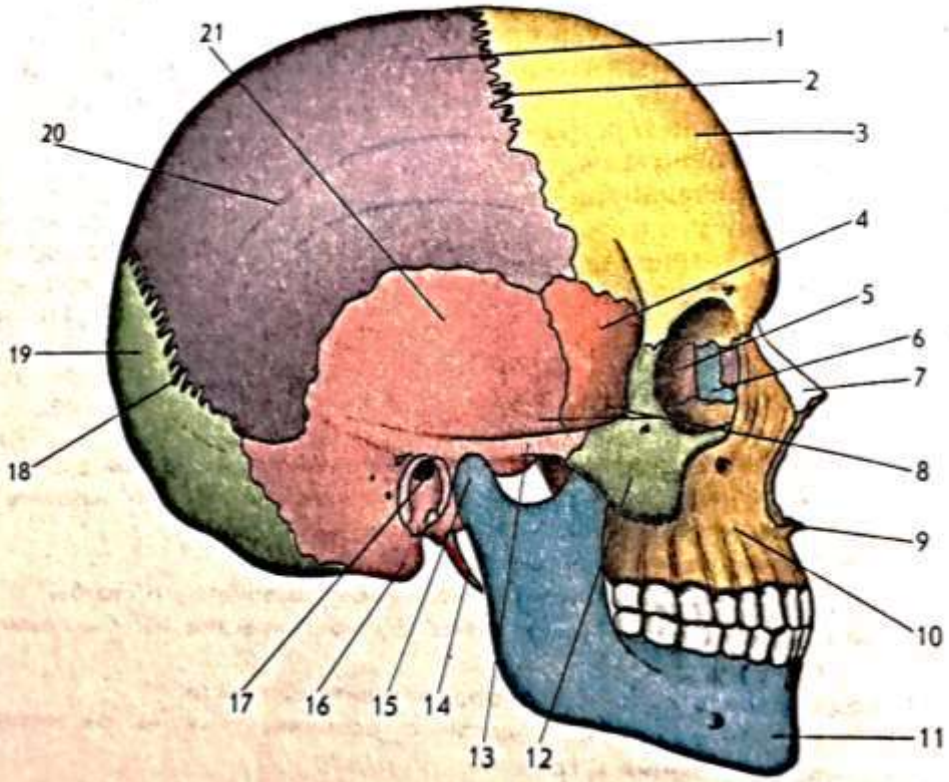
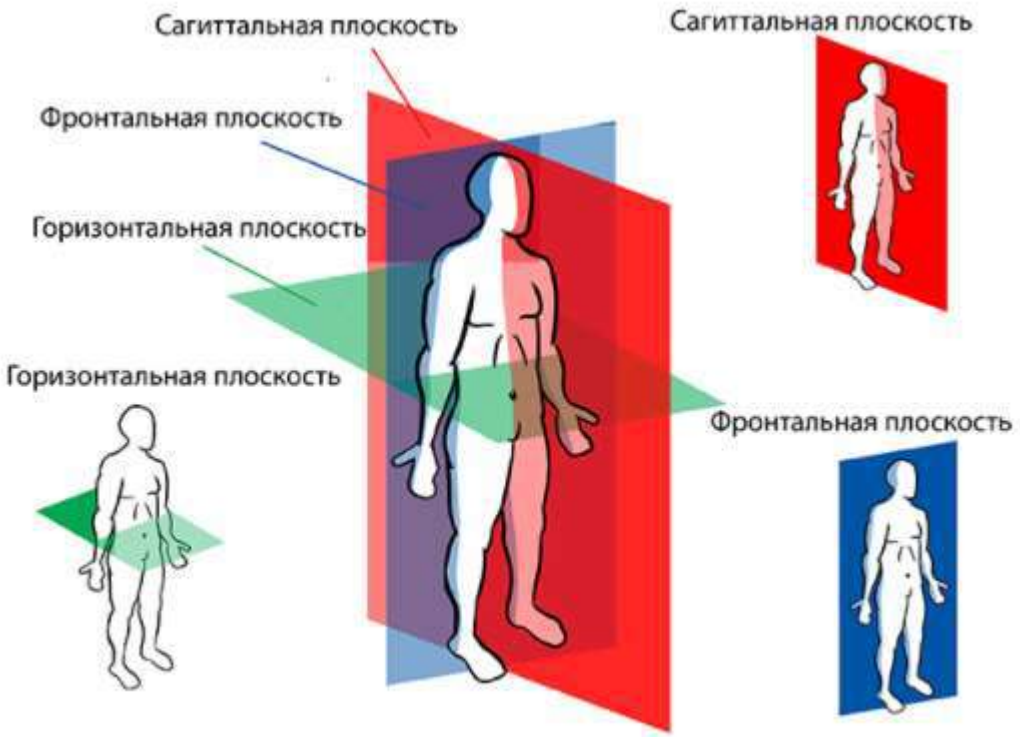


Рис. 22. Строение черепа человека (вид сбоку):
1 — теменная кость, *2* — венечный шов, *3* — лобная кость, *4* — клиновидная кость, *5* — решетчатая кость, *6* — слезная кость, *7* — носовая кость, *8* — височная ямка, *9* — передняя носовая ость, *10* — верхняя челюсть, *11* — нижняя челюсть, *12* — скуловая кость, *13* — скуловая дуга, *14* — шиловидный отросток, *15* — мыщелковый отросток, *16* — сосцевидный отросток, *17* — наружный слуховой проход, *18* — ламдовидный шов, *19* — затылочная кость, *20* — височные линии, *21* — височная кость

50

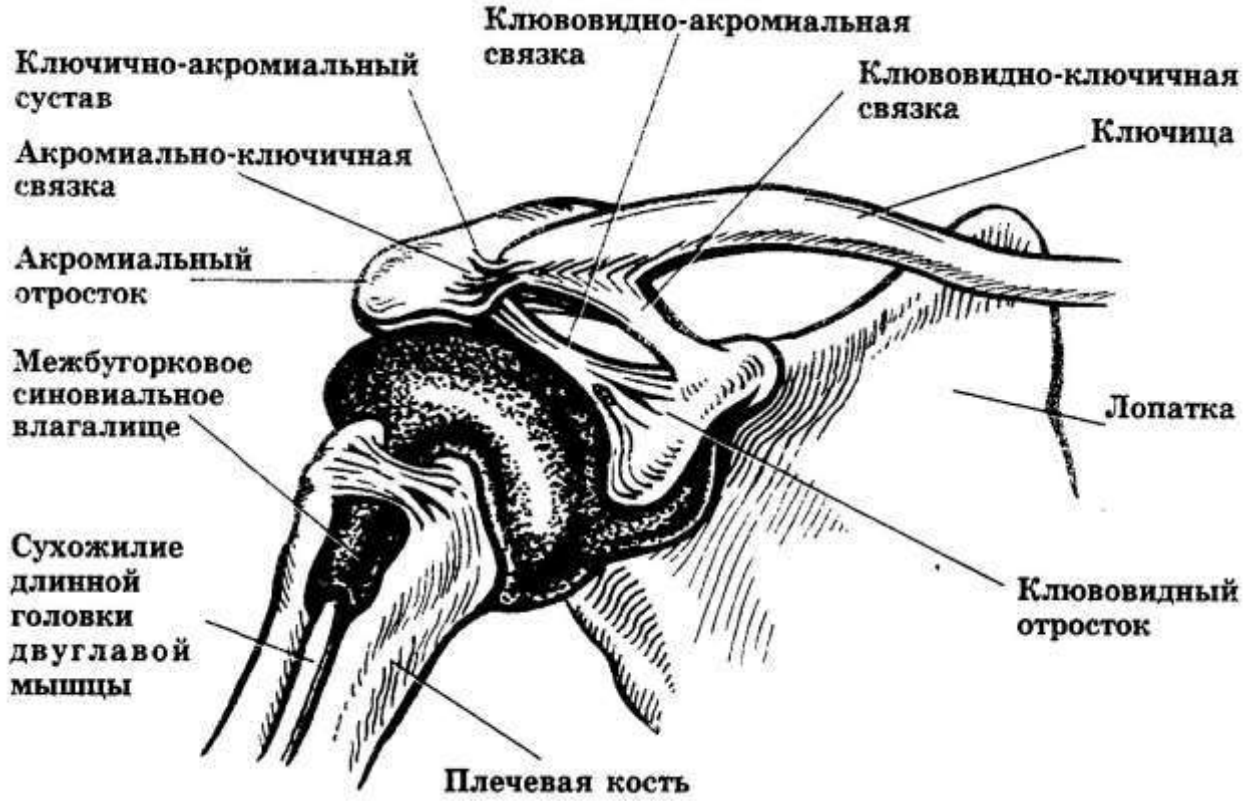


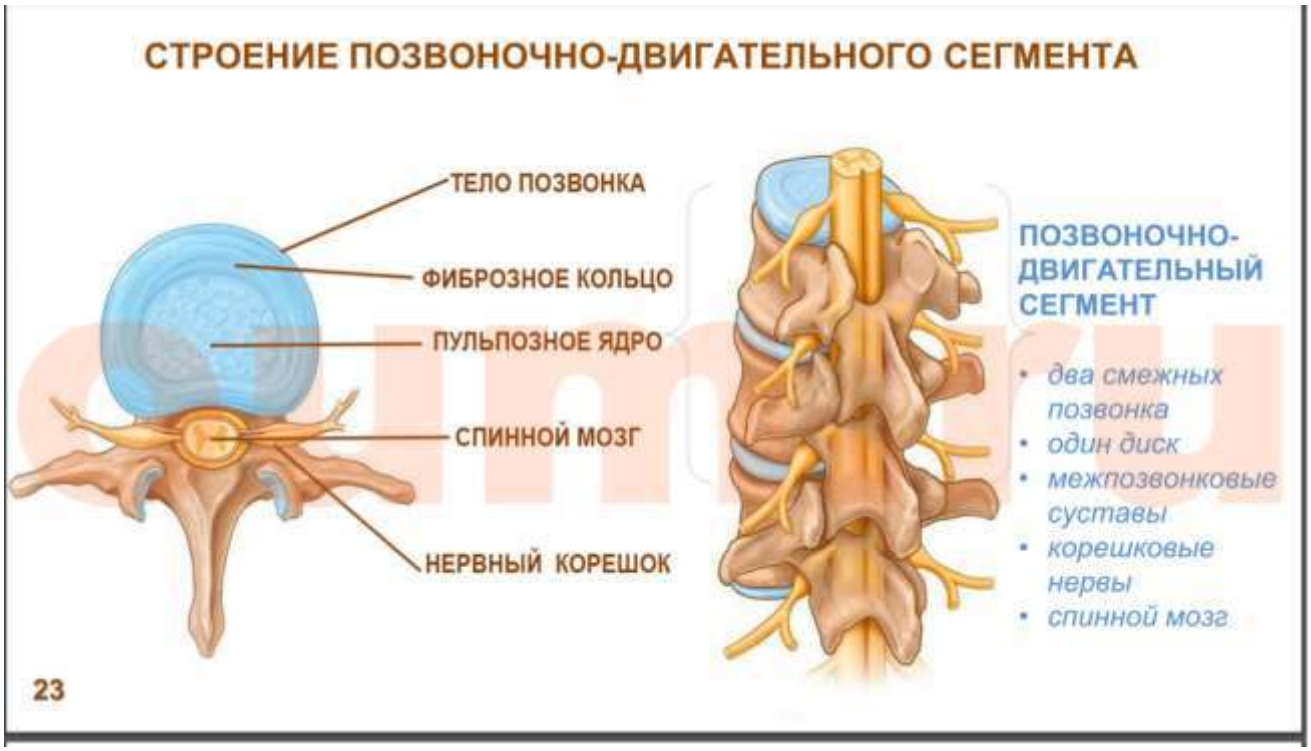
Сагиттальная плоскость – это плоскость, в которой мы видим человека в профиль. Сагиттальная плоскость также расположена вертикально, проходит спереди назад и делит тело на правую и левую сторону.

Фронтальная плоскость – это плоскость, в которой мы видим человека, если смотрим на него лицом к лицу. Она расположена вертикально параллельно

плоскости лба и делит тело человека на переднюю и заднюю части.

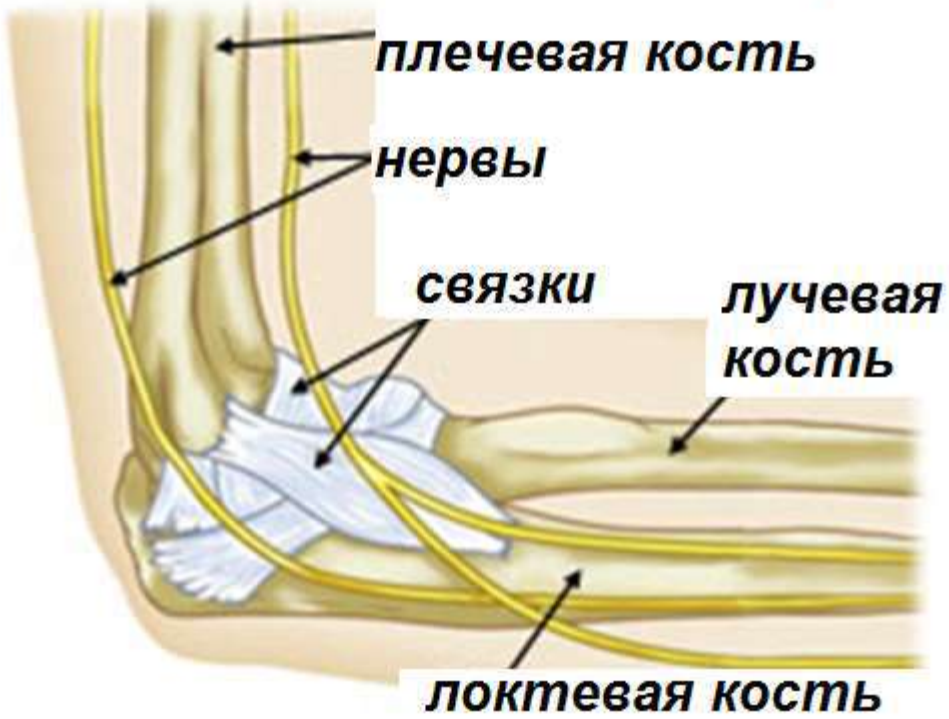
Горизонтальная плоскость – это плоскость, в которой мы могли бы увидеть человека, если бы смогли посмотреть на него сверху. Она, расположена горизонтально, перпендикулярно двум предыдущим – фронтальной и сагиттальной.

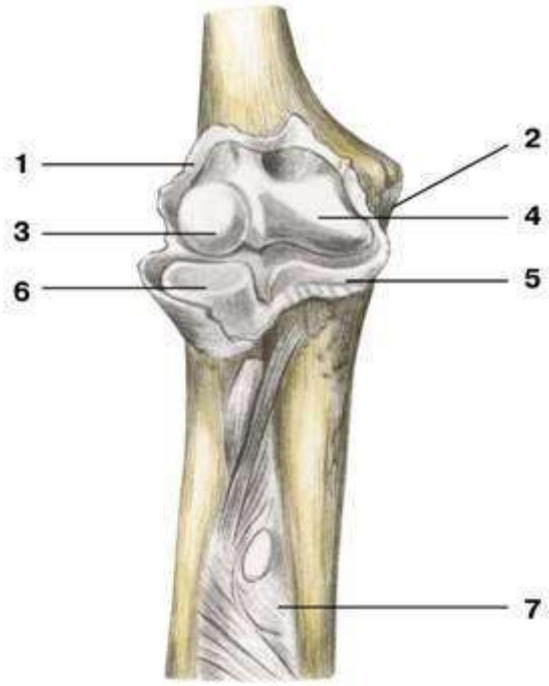




Тема 2.2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.

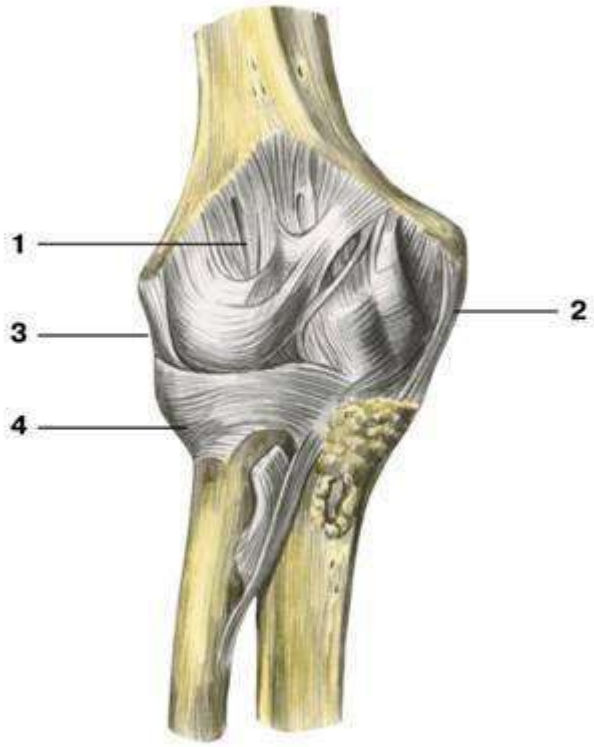
анатомическая схема плечевого сустава





Локтевой сустав (вид спереди):

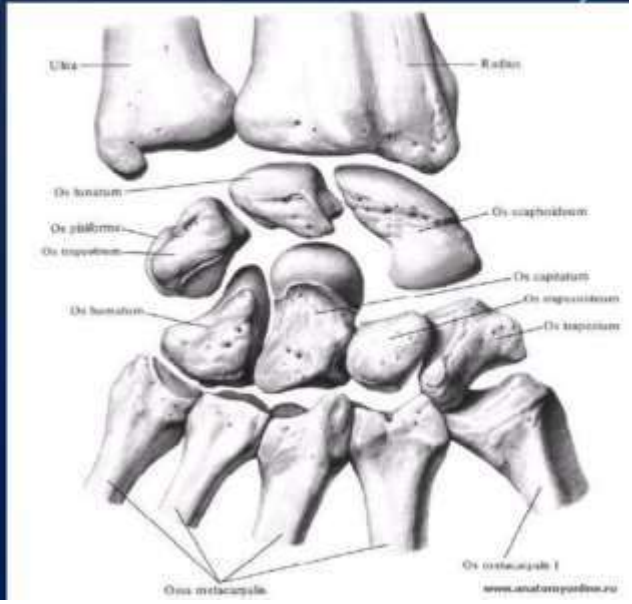
1 — суставная капсула;
2 — локтевая коллатеральная связка;
3 — головка мыщелка плечевой кости;
4 — блок плечевой кости;
5 — венечный отросток локтевой кости;
6 — головка лучевой кости;
7 — межкостная перепонка предплечья.



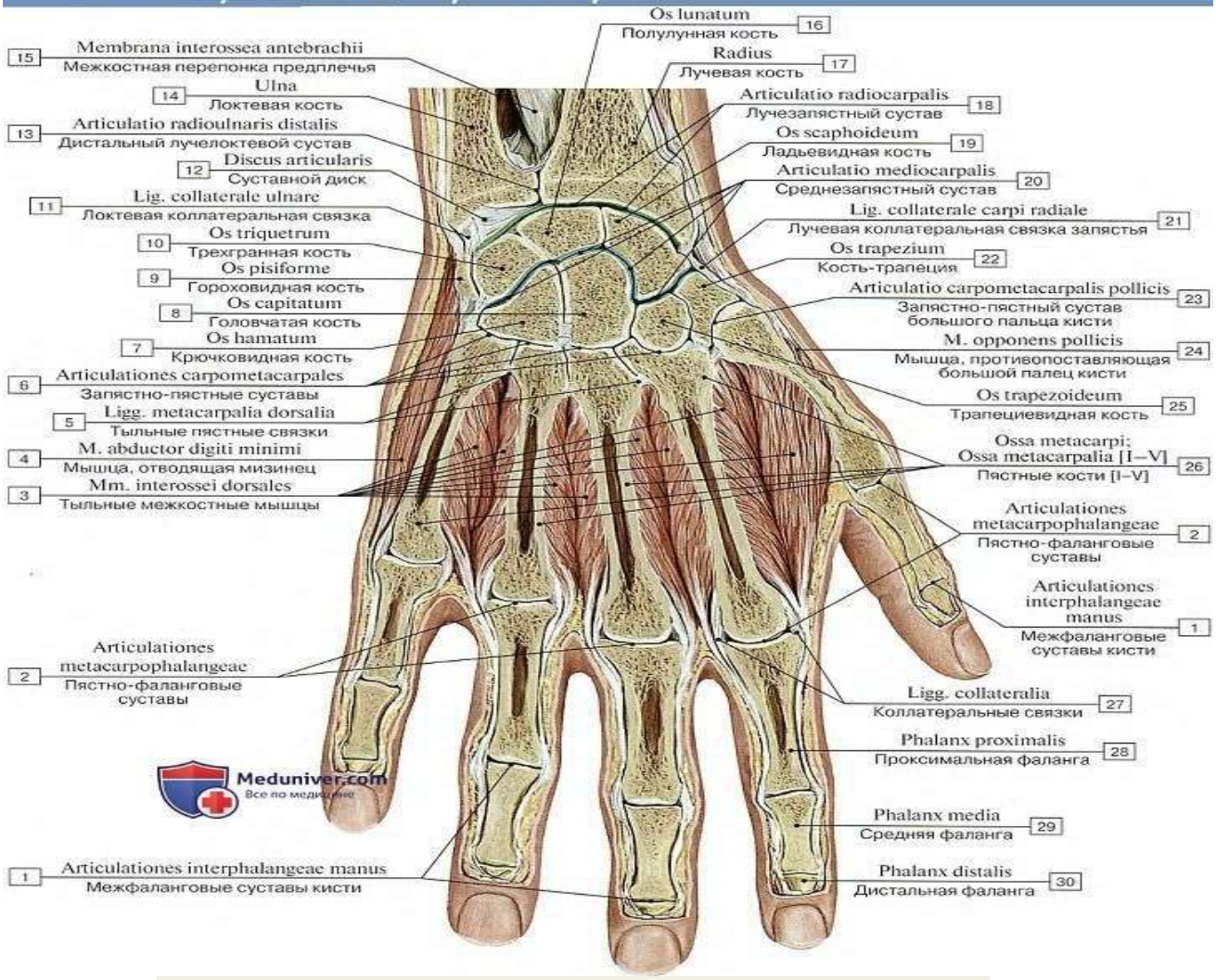
1 — суставная капсула;
2 — локтевая коллатеральная связка;
3 — лучевая коллатеральная связка;
4 — кольцевая связка лучевой кости

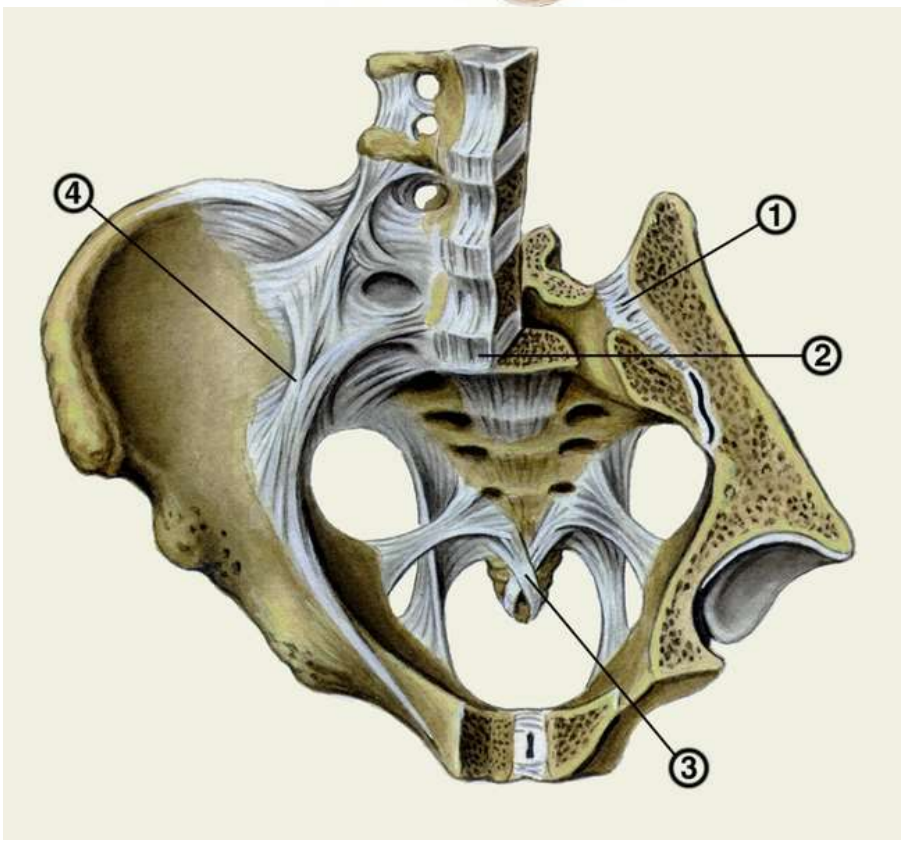
АНАТОМИЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА

Сустав образован дистальной поверхностью костей
предплечья (суставными поверхностями локтевой
и лучевой костей), ладьевидной, полулунной и трех-
гранной костями запястья.
Локтевая кость не сочленяется с суставом, а соединя-
ется с волокнисто-хрящевым диском (lig. Triangularae).
Сустав укреплен связками: лучевая коллатераль-
ная, локтевая коллатеральная, ладонная локте-
запястная, тыльная лучезапястная, ладонная
лучезапястная, межкостные связки.



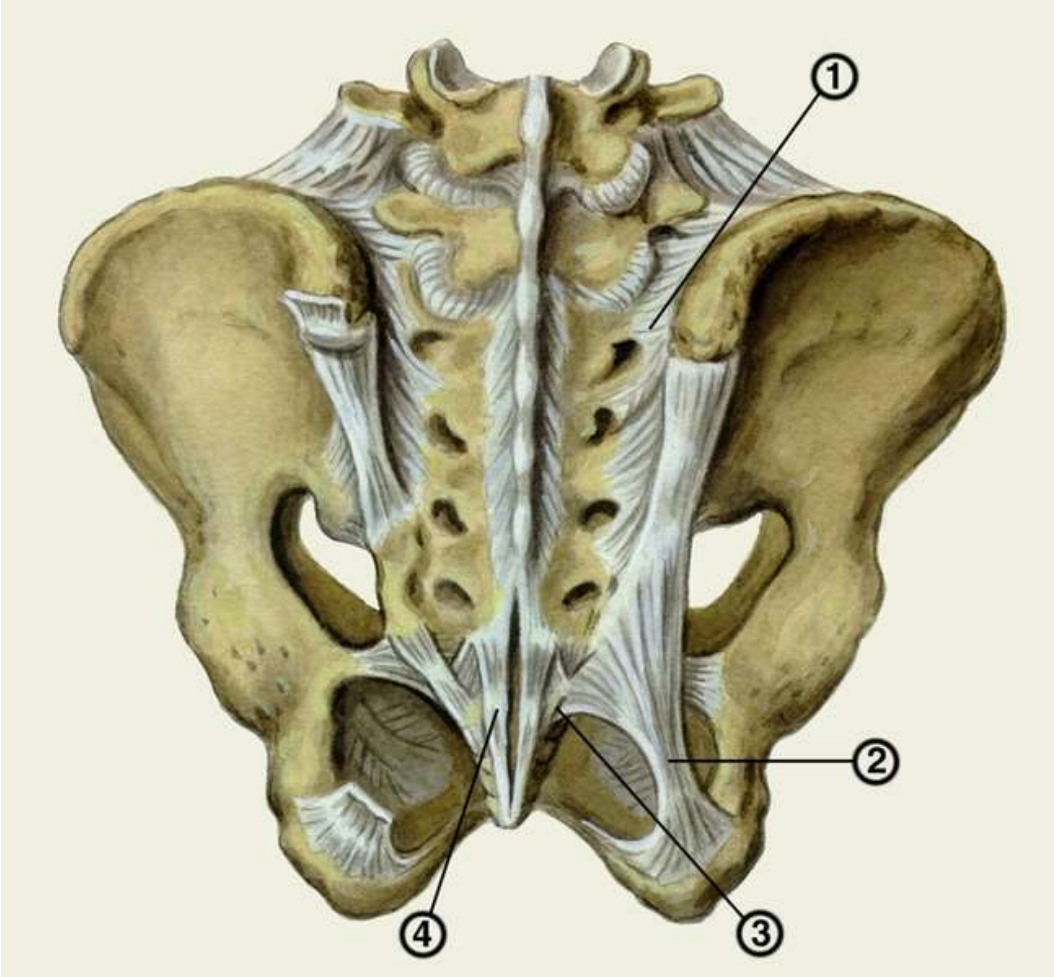
Лучезапястный сустав и суставы кисти





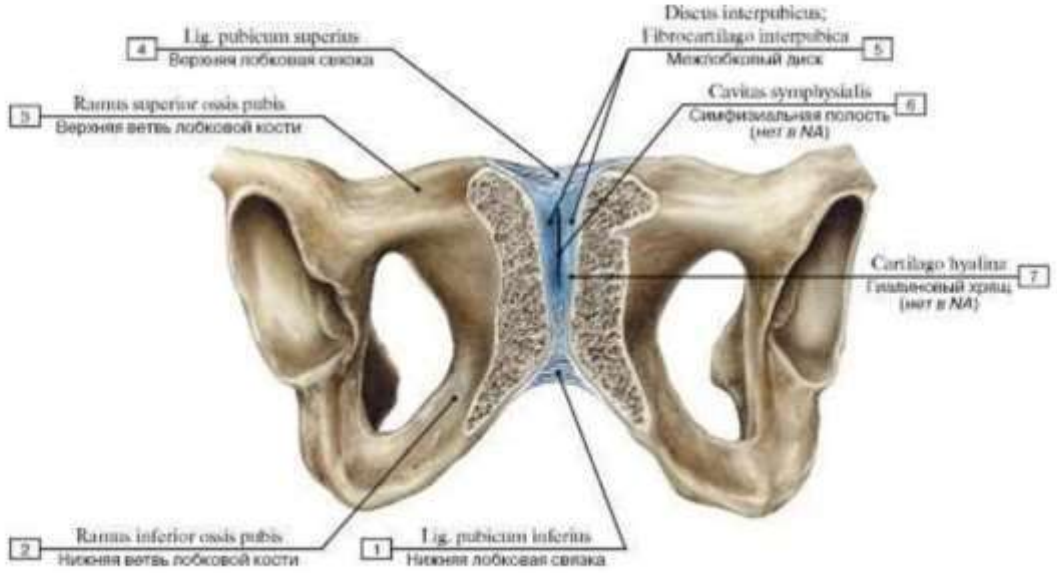
Крестцово-подвздошный сустав. Вид спереди.

1 — межкостная крестцово-подвздошная связка; 2 - передняя продольная связка; 3 — крестцово-копчиковая связка; 4 — вентральная крестцово-подвздошная связка".



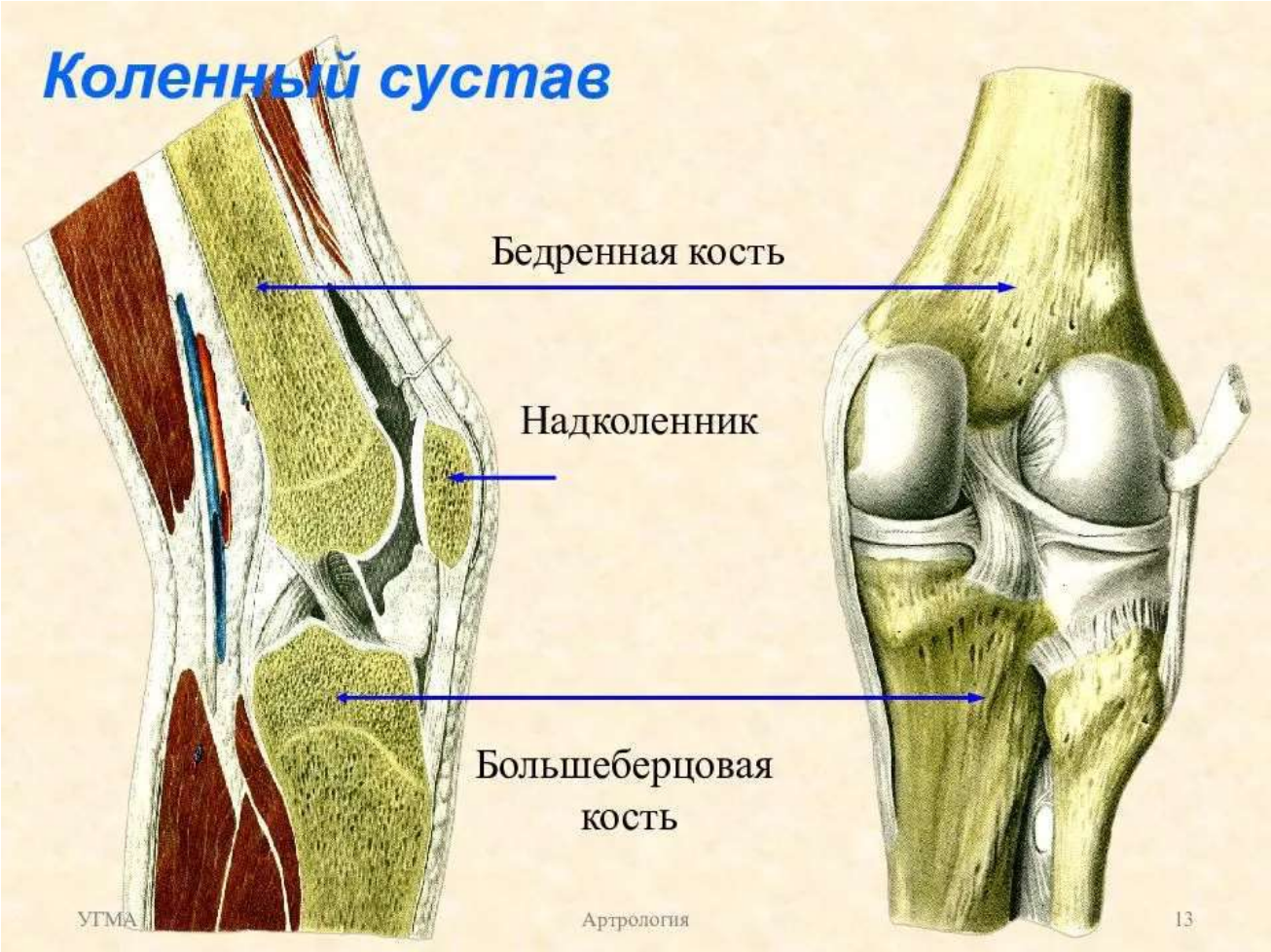
Схематическое изображение связок крестцово-подвздошного сустава (вид сзади): 1 — дорсальная крест цово-подвздошная связка; 2 — крестцово-бугорная связка; 3 — крестцово-остистая связка; 4 — дорсальная крестцово-копчиковая связка.

- Лонный симфиз — несиновиальное полуподвижное соединение. Ширина симфиза в передних отделах на 3-5 мм превышает его ширину по задней поверхности. Сочленение осуществляется за счёт волокнисто-хрящевого диска, в толще которого часто имеется щелевидная аваскулярная жидкостная полость. Сочленяющиеся поверхности лобковых костей покрыты тонким слоем гиалинового хряща.
Волокнисто-хрящевой диск укреплён врастающими в него связками, способствующими поддержанию стабильности симфиза. Верхняя и нижняя связка более мощные, передняя и задняя менее выражены.



Здоровый тазобедренный сустав

Суставной хрящ
Бедро
Задняя крестообразная связка
Передняя крестообразная связка
Латеральный мениск
Медиальный мениск


Коленный сустав
Бедренная кость
Надколенник
Большеберцовая кость
УГМА
Артрология
13

Соединение костей голени

Между головкой малой берцовой кости и проксимальной частью большой берцовой кости образуется *межберцовый* сустав.

Тела костей соединяются межкостной перепонкой

***межберцовый* сустав**

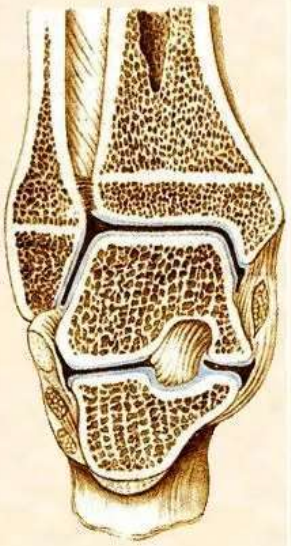
Сустав -

- Простой
- Плоский
- Движения ограничены

Голеностопный сустав

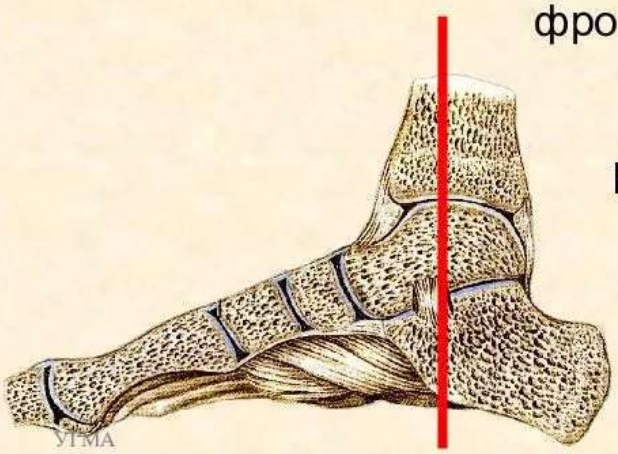
Сустав –

- Сложный
- Блоковидный
- Одноостный



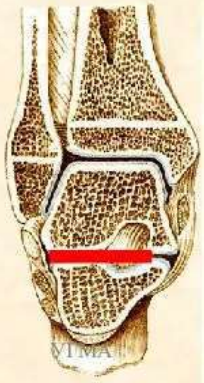
Движение вокруг фронтальной оси –

Сгибание
Разгибание

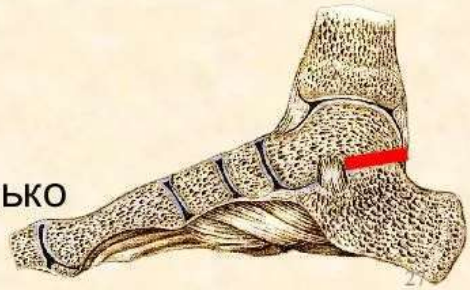


Подтаранный сустав

Образован таранной и пяточной костями

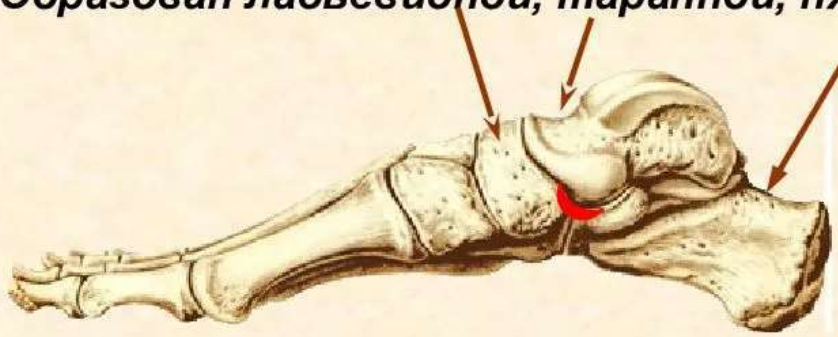


- Сустав простой
- Спиралевидной формы
- Движения возможны только вокруг сагиттальной оси



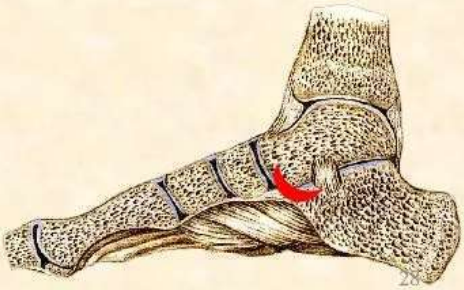
Таранно-пяточно-ладьевидный сустав

Образован ладьевидной, таранной, пяточной костями



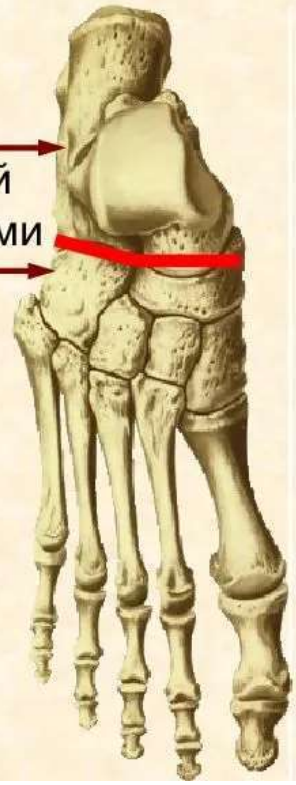
Сложный сустав шаровидной формы

Подтаранный и таранно–пяточно-ладьевидный суставы, функционируя одновременно, образуют комбинированный сустав.



Пяточно-кубовидный сустав

Образован пяточной и кубовидной костями



Вместе с таранно-пяточно-ладьевидным образует ***поперечный сустав стопы***

Сустав простой, плоский

РАЗДЕЛ 3. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Миология. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.

Тема 3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.

Форма мышц	**Строение мышц (направление мышечных волокон)**	**Расположение мышц**	**Функция**
Веретенообразные	Одноперистые	Поверхностные	Сгибатели Разгибатели

Лентовидные Короткие Длинные Широкие Ромбовидные Зубчатые Круглые Квадратные Двуглавые, трех-, четырехглавые, двухбрюшные	Двуперистые Многоперистые Круговые (кольцеобразные)	Глубокие Прямые Косые	Приводящие Отводящие Сжиматели(сфинктеры) Вращатели Поднимающие опускающие

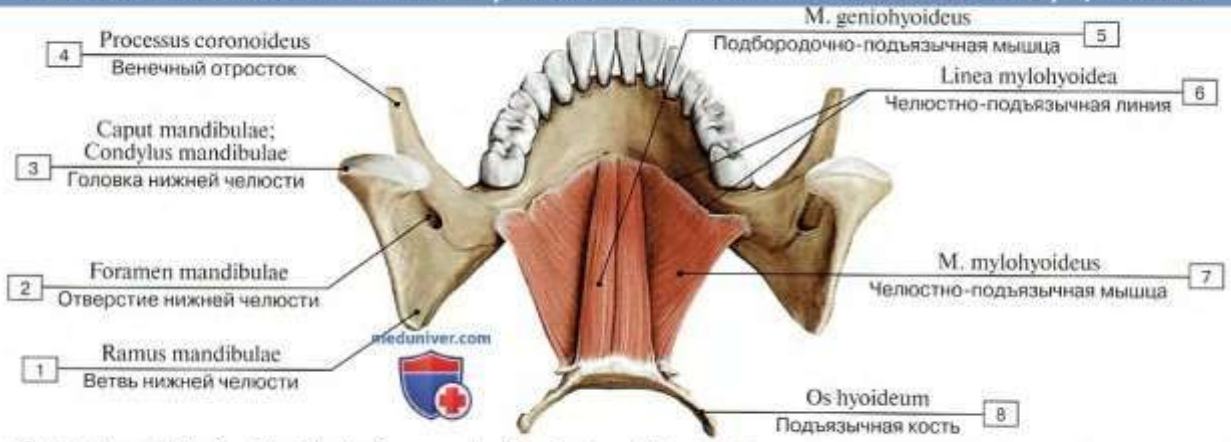
Рис. 30. Форма мышц:
1 — веретенообразная, 2 — одноперистая, 3 — двуперистая, 4 — двуглавая, 5 — широкая, 6 — многоперистая, 7 — двубрюшная, 8 — лентовидная

Названия мышц	**Названия мышц**
Мышцы головы (жевательные, мимические)	Мышцы промежности (мышцы диафрагмы таза,

Мышцы шеи (поверхностные мышцы шеи, над подъязычные мышцы, подъязычные мышцы, глубокие мышцы шеи) Мышцы туловища Мышцы спины (поверхностные мышцы спины, глубокие мышцы спины, подзатылочные мышцы) Мышцы груди (поверхностные мышцы груди, глубокие мышцы груди) Мышцы живота (мышцы боковых стенок живота, мышцы передней стенки живота)	мышцы мочеполовой диафрагмы) Мышцы верхней конечности (мышцы плечевого пояса, мышцы свободной части верхней конечности, мышцы плеча, мышцы предплечья, мышцы кисти) Мышцы нижней конечности (мышцы тазового пояса, мышцы свободной нижней конечности, мышцы бедра, мышцы голени, мышцы стопы).

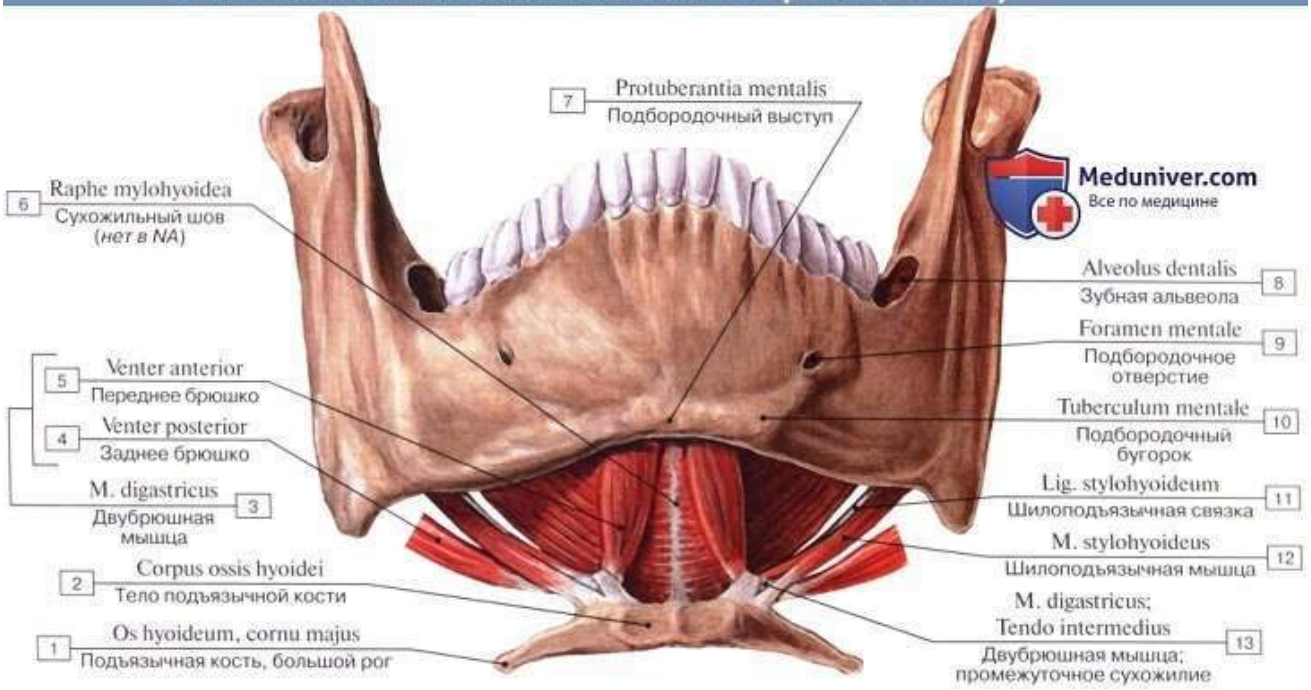
Рис. 33. Мышцы головы и шеи (вид сбоку):
1 — сухожильный шлем (надчерепной апоневроз), *2* — лобное брюшко затылочно-лобной мышцы, *3* — круговая мышца глаза, *4* — мышца, поднимающая верхнюю губу, *5* — мышца, поднимающая угол рта, *6* — круговая мышца рта, *7* — большая скуловая мышца, *8* — мышца, опускающая нижнюю губу, *9* — мышца, опускающая угол рта, *10* — подбородочная мышца, *11* — подкожная мышца шеи, *12* — грудино-ключично-сосцевидная мышца, *13* — трапециевидная мышца, *14* — задняя ушная мышца, *15* — затылочное брюшко затылочно-лобной мышцы, *16* — верхняя ушная мышца

Челюстно-подъязычные и подбородочно-подъязычные мышцы, вид сверху, сзади



1 – Ramus of mandible; *2* – Mandibular foramen; *3* – Head of mandible; *4* – Coronoid process; *5* – Geniohyoid; *6* – Mylohyoid line; *7* – Mylohyoid; *8* – Hyoid bone

Надподъязычные мышцы, вид спереди и снизу



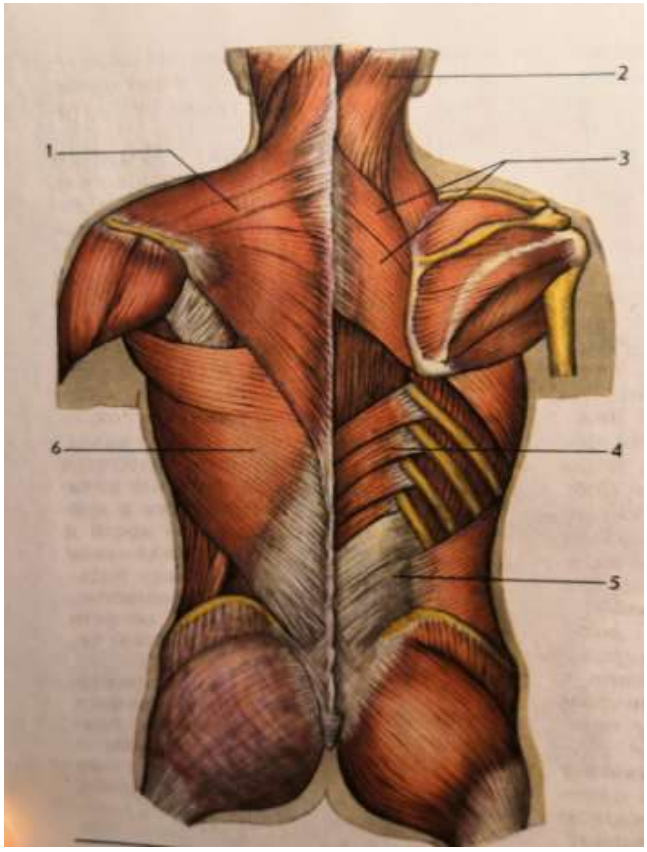


Рис. 34. Мышцы спины:
1 — трапециевидная мышца, *2* — ременная мышца головы, *3* — большая и малая ромбовидная мышцы, *4* — нижняя задняя зубчатая мышца, *5* — пояснично-грудная фасция, *6* — широчайшая мышца спины

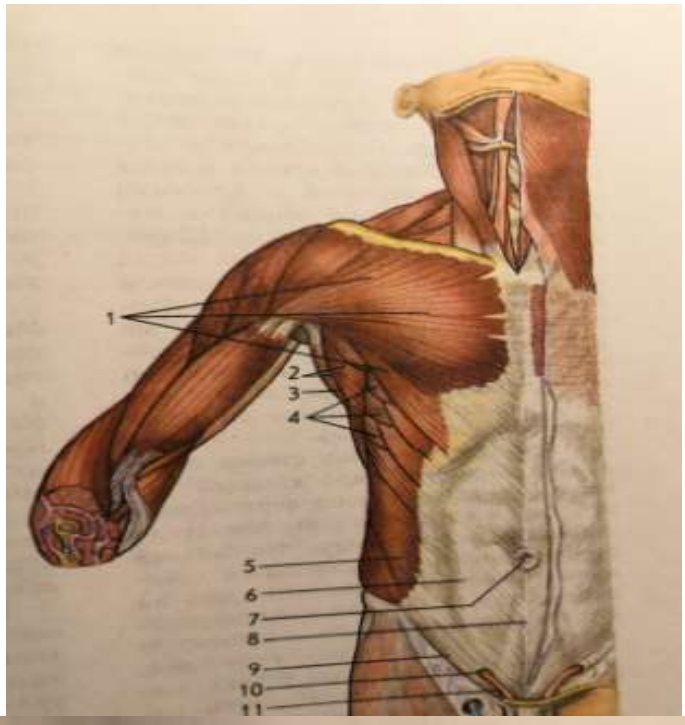


Рис. 35. Мышцы груди и живота:
1 — большая грудная мышца, *2* — подмышечная ямка, *3* — широчайшая мышца спины, *4* — передняя зубчатая мышца, *5* — наружная косая мышца живота, *6* — апоневроз наружной косой мышцы живота, *7* — пупочное кольцо, *8* — белая линия, *9* — паховая связка, *10* — поверхностное паховое кольцо, *11* — семенной канатик.

4.

5. **Раздел 4. Строение внутренних органов и систем**

6.

Тема 4.1. Мышцы верхней и нижней конечностей.

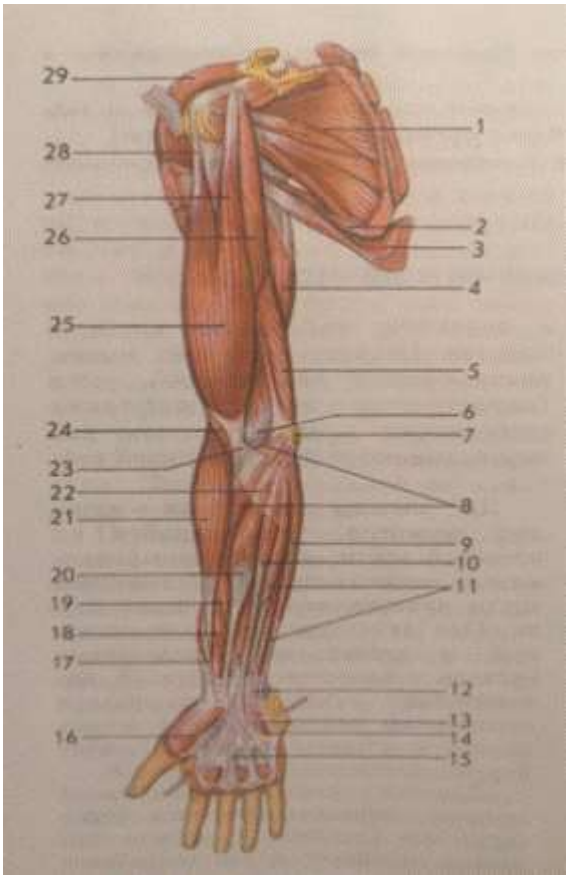


Рис. 36. Мышцы верхней конечности (вид спереди):
1 — подлопаточная мышца, *2* — большая круглая мышца, *3* — широчайшая мышца спины, *4* — длинная головка трехглавой мышцы плеча, *5* — медиальная головка трехглавой мышцы плеча, *6* — локтевая ямка, *7* — медиальный надмыщелок плечевой кости, *8* — круглый пронатор, *9* — локтевой сгибатель запястья, *10* — длинная ладонная мышца, *11* — поверхностный сгибатель пальцев, *12* — часть фасции предплечья, *13* — короткая ладонная мышца, *14* — возвышение мизинца, *15* — ладонный апоневроз, *16* — возвышение большого пальца, *17* — сухожилие длинной мышцы, отводящей большой палец кисти, *18* — длинный сгибатель большого пальца кисти, *19* — поверхностный сгибатель пальцев, *20* — лучевой сгибатель запястья, *21* — плечелучевая мышца, *22* — апоневроз двуглавой мышцы плеча, *23* — сухожилие двуглавой мышцы плеча, *24* — плечевая мышца, *25* — двуглавая мышца плеча, *26* — клювовиднолечевая мышца, *27* — короткая головка двуглавой мышцы плеча, *28* — длинная головка двуглавой мышцы плеча, *29* — дельтовидная мышца

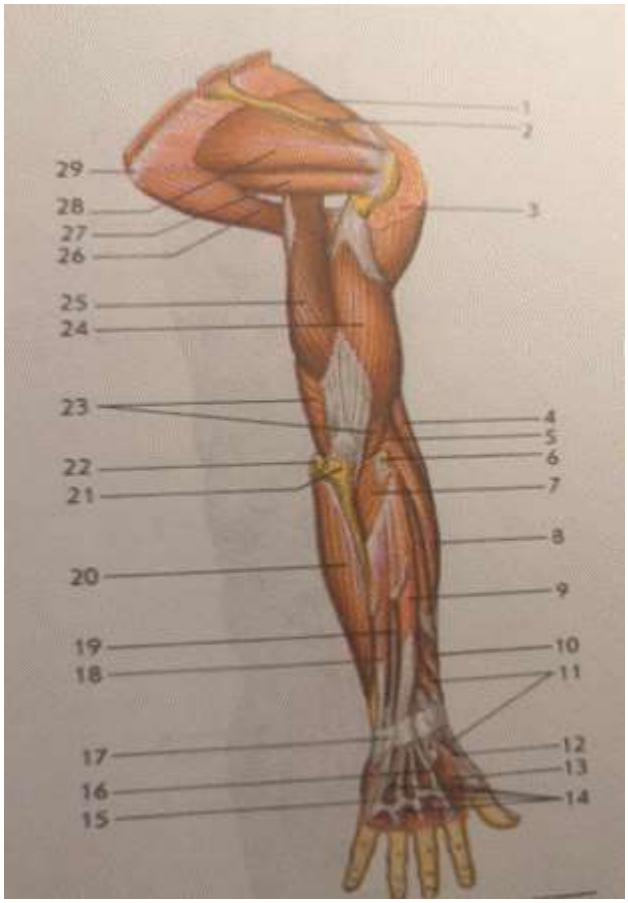


Рис. 37. Мышцы верхней конечности (вид сзади):
1 — надостная мышца, *2* — ость лопатки (частично удалена), *3* — дельтовидная мышца (частично удалена), *4* — плечелучевая мышца, *5* — длинный лучевой разгибатель запястья, *6* — латеральный надмыщелок, *7* — локтевая мышца, *8* — короткий лучевой разгибатель запястья, *9* — разгибатель пальцев, *10* — длинная мышца, отводящая большой палец кисти, *11* — короткий разгибатель большого пальца кисти, *12* — сухожилие длинного разгибателя большого пальца кисти, *13* — первая тыльная межкостная мышца, *14* — сухожилия разгибателя пальцев, *15* — сухожилие разгибателя мизинца, *16* — сухожилие разгибателя указательного пальца, *17* — удерживатель разгибателей, *18* — локтевой разгибатель запястья, *19* — разгибатель мизинца, *20* — локтевой сгибатель запястья, *21* — локтевой отросток, *22* — медиальный надмыщелок, *23* — трехглавая мышца плеча, *24* — латеральная головка трехглавой мышцы плеча, *25* — длинная головка трехглавой мышцы плеча, *26* — большая круглая мышца, *27* — малая круглая мышца, *28* — подостная мышца, *29* — нижний угол лопатки

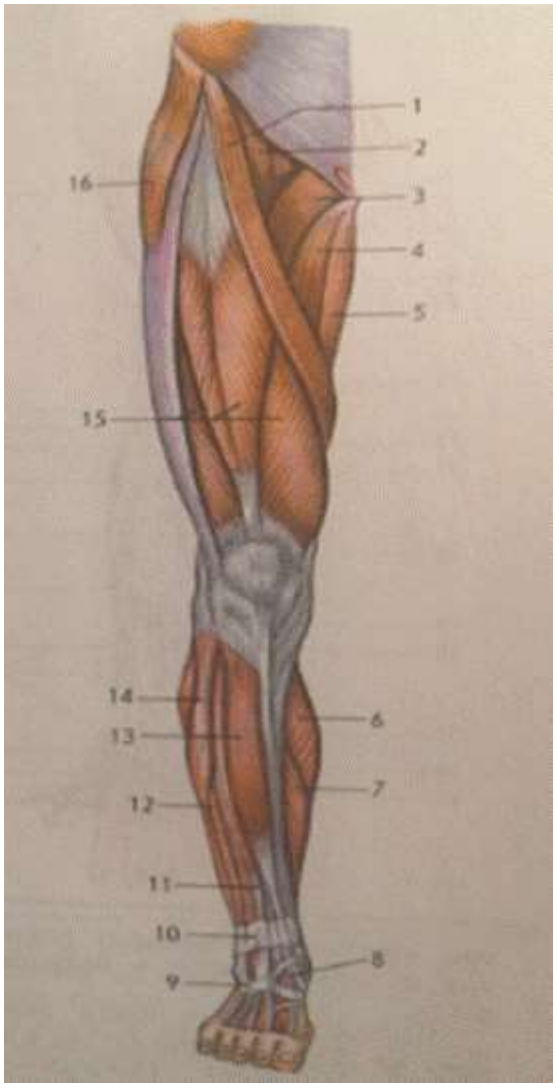


Рис. 38. Мышцы правой нижней конечности (вид спереди):
1 — портняжная мышца, *2* — подвздошно-поясничная мышца, *3* — гребенчатая мышца, *4* — длинная приводящая мышца, *5* — тонкая мышца, *6* — икроножная мышца (медиальная головка), *7* — камбаловидная мышца, *8* — сухожилие длинного разгибателя большого пальца стопы, *9* — нижний удерживатель сухожилий-разгибателей, *10* — верхний удерживатель сухожилий-разгибателей, *11* — длинный разгибатель пальцев, *12* — короткая малоберцовая мышца, *13* — передняя большеберцовая мышца, *14* — длинная малоберцовая мышца, *15* — четырехглавая мышца бедра, *16* — напрягатель широкой фасции

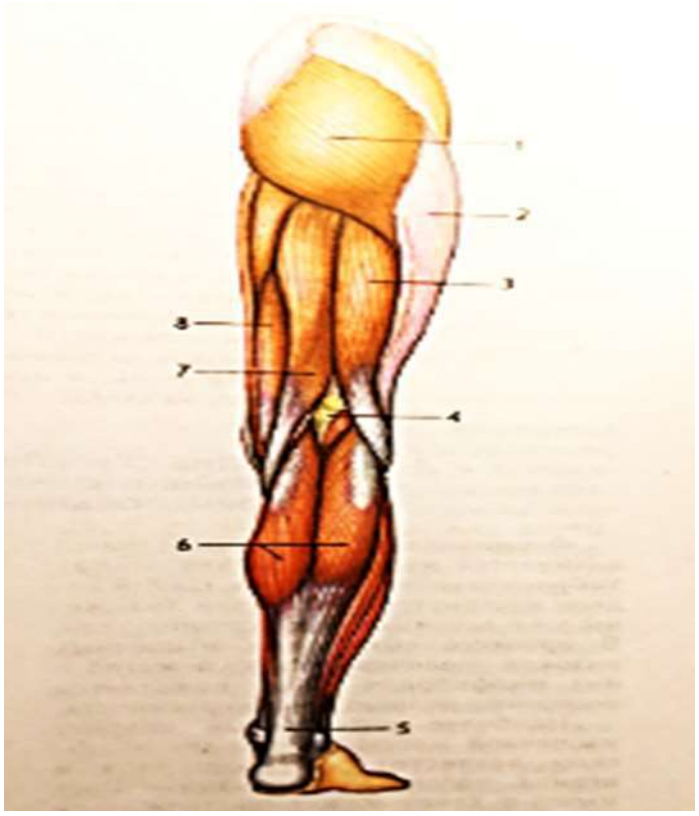
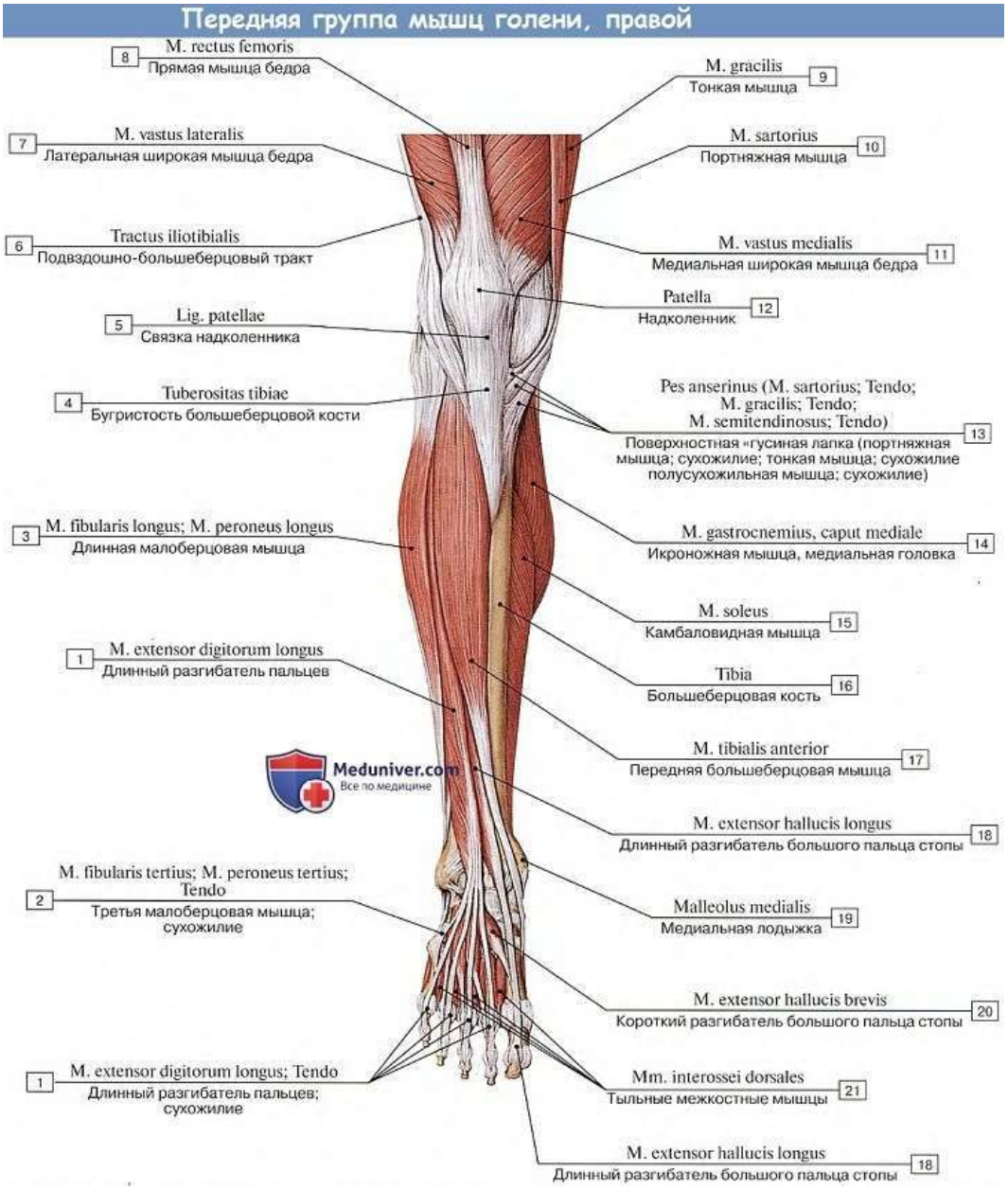
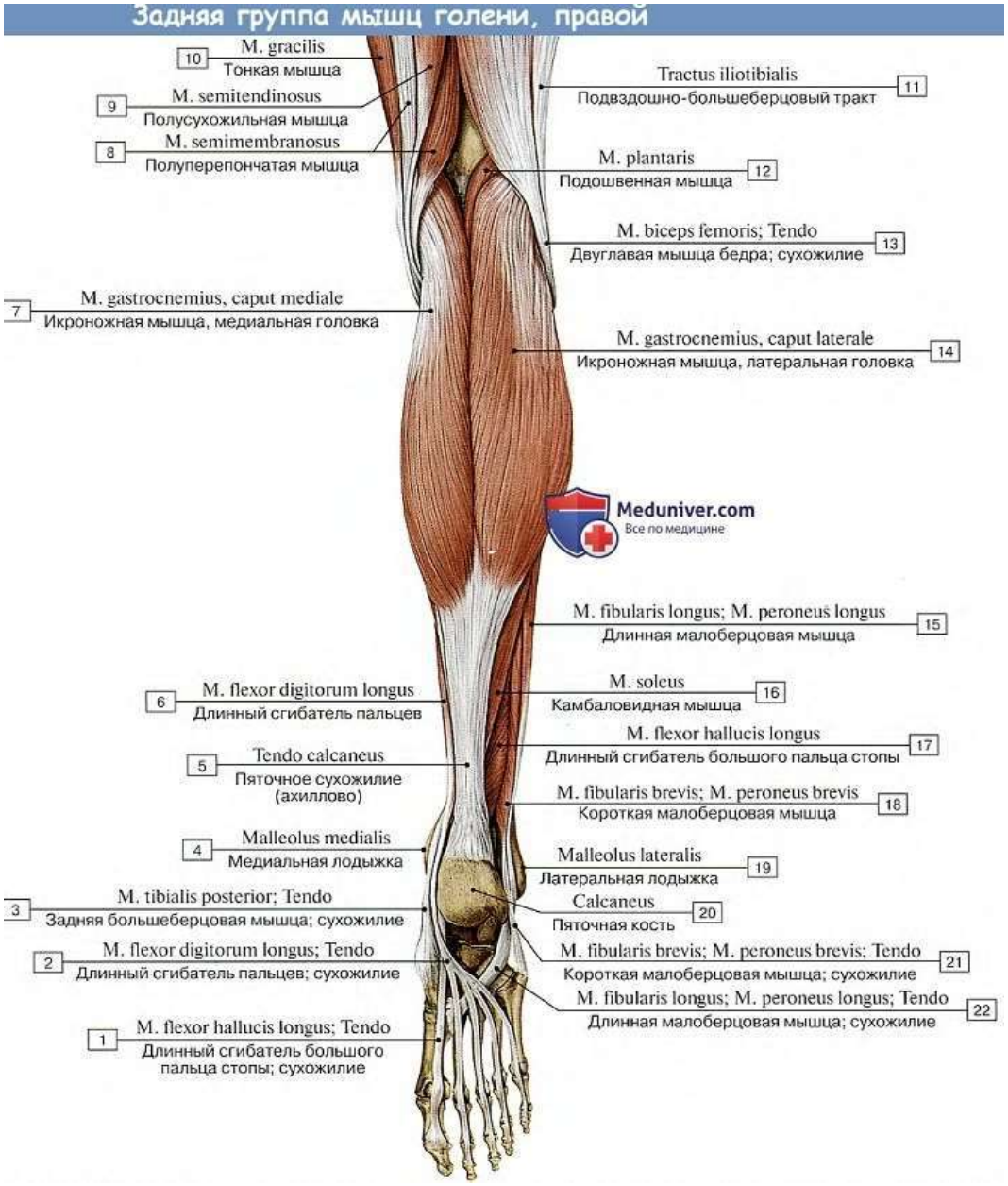
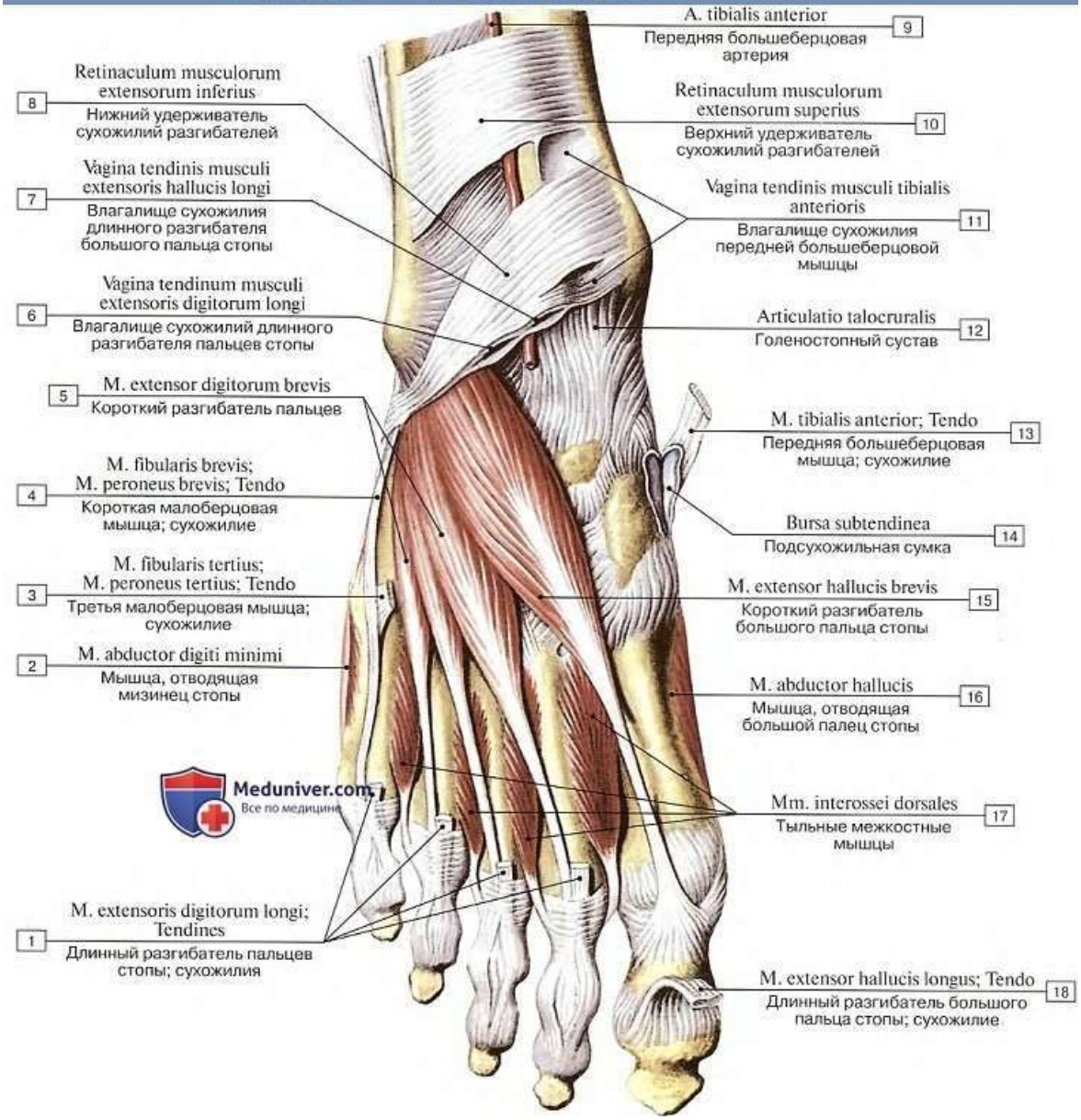


Рис. 39. Мышцы правой нижней конечности (вид сзади):
1 — большая ягодичная мышца, *2* — подвздошно-большеберцовый тракт, *3* — двуглавая мышца бедра, *4* — подколенная ямка, *5* — пяточное (ахиллово) сухожилие, *6* — икроножная мышца, *7* — полусухожильная мышца, *8* — полуперепончатая мышца

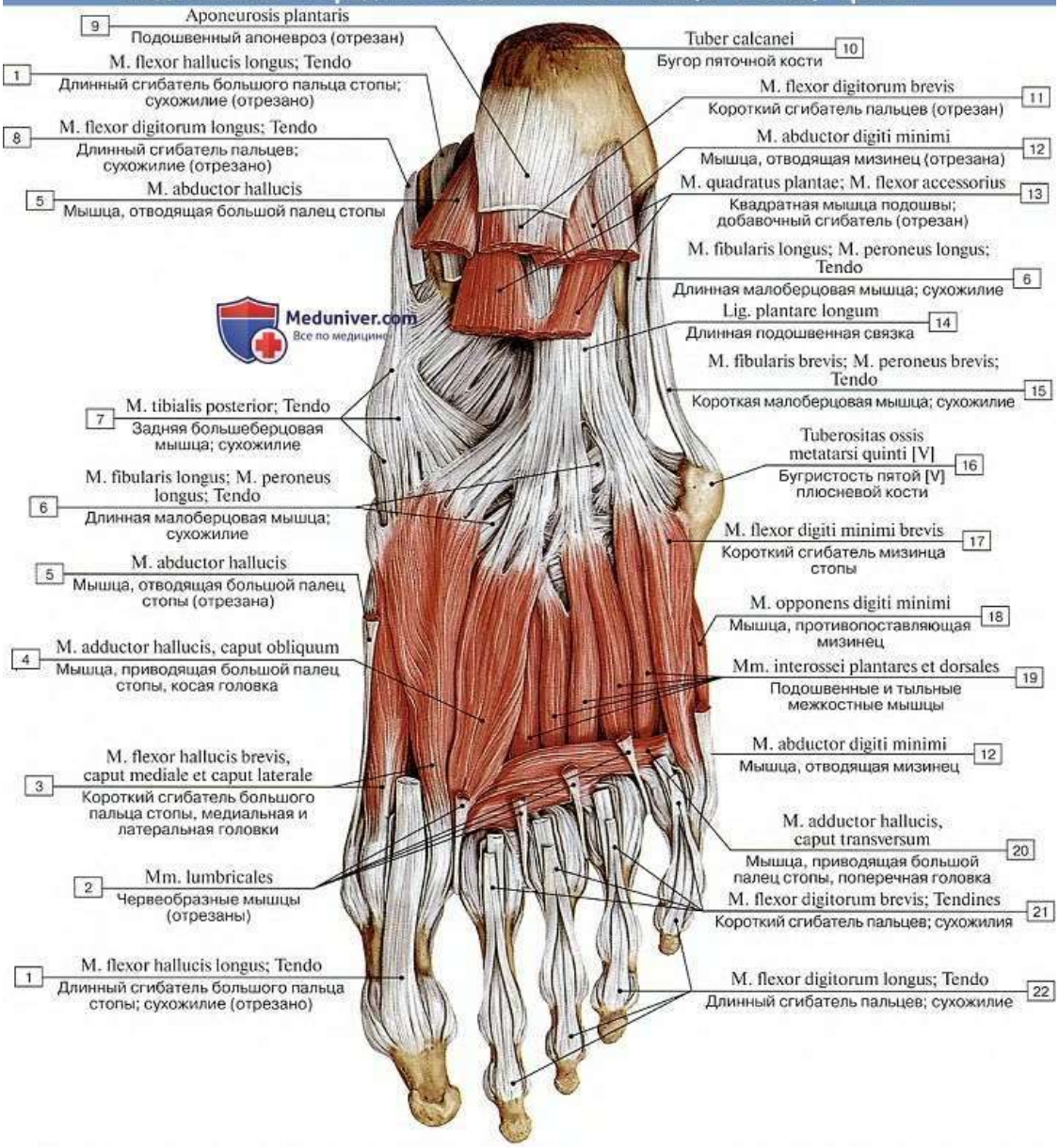

Передняя группа мышц голени, правой
8 M. rectus femoris
Прямая мышца бедра
7 M. vastus lateralis
Латеральная широкая мышца бедра
6 Tractus iliotibialis
Подвздошно-большеберцовый тракт
5 Lig. patellae
Связка надколенника
4 Tuberositas tibiae
Бугристость большеберцовой кости
3 M. fibularis longus; M. peroneus longus
Длинная малоберцовая мышца
1 M. extensor digitorum longus
Длинный разгибатель пальцев
2 M. fibularis tertius; M. peroneus tertius; Tendo
Третья малоберцовая мышца; сухожилие
1 M. extensor digitorum longus; Tendo
Длинный разгибатель пальцев; сухожилие
9 M. gracilis
Тонкая мышца
10 M. sartorius
Портняжная мышца
11 M. vastus medialis
Медиальная широкая мышца бедра
12 Patella
Надколенник
13 Pes anserinus (M. sartorius; Tendo; M. gracilis; Tendo; M. semitendinosus; Tendo)
Поверхностная «гусиная лапка (портняжная мышца; сухожилие; тонкая мышца; сухожилие полусухожильная мышца; сухожилие)
14 M. gastrocnemius, caput mediale
Икроножная мышца, медиальная головка
15 M. soleus
Камбаловидная мышца
16 Tibia
Большеберцовая кость
17 M. tibialis anterior
Передняя большеберцовая мышца
18 M. extensor hallucis longus
Длинный разгибатель большого пальца стопы
19 Malleolus medialis
Медиальная лодыжка
20 M. extensor hallucis brevis
Короткий разгибатель большого пальца стопы
21 Mm. interossei dorsales
Тыльные межкостные мышцы
18 M. extensor hallucis longus
Длинный разгибатель большого пальца стопы
Meduniver.com
Все по медицине


Задняя группа мышц голени, правой
10 M. gracilis
Тонкая мышца
9 M. semitendinosus
Полусухожильная мышца
8 M. semimembranosus
Полуперепончатая мышца
Tractus iliotibialis
Подвздошно-большеберцовый тракт 11
M. plantaris
Подошвенная мышца 12
M. biceps femoris; Tendo
Двуглавая мышца бедра; сухожилие 13
7 M. gastrocnemius, caput mediale
Икроножная мышца, медиальная головка
M. gastrocnemius, caput laterale
Икроножная мышца, латеральная головка 14
Meduniver.com
Все по медицине
M. fibularis longus; M. peroneus longus
Длинная малоберцовая мышца 15
6 M. flexor digitorum longus
Длинный сгибатель пальцев
M. soleus
Камбаловидная мышца 16
M. flexor hallucis longus
Длинный сгибатель большого пальца стопы 17
5 Tendo calcaneus
Пяточное сухожилие (ахиллово)
M. fibularis brevis; M. peroneus brevis
Короткая малоберцовая мышца 18
4 Malleolus medialis
Медиальная лодыжка
Malleolus lateralis
Латеральная лодыжка 19
3 M. tibialis posterior; Tendo
Задняя большеберцовая мышца; сухожилие
Calcaneus
Пяточная кость 20
2 M. flexor digitorum longus; Tendo
Длинный сгибатель пальцев; сухожилие
M. fibularis brevis; M. peroneus brevis; Tendo
Короткая малоберцовая мышца; сухожилие 21
M. fibularis longus; M. peroneus longus; Tendo
Длинная малоберцовая мышца; сухожилие 22
1 M. flexor hallucis longus; Tendo
Длинный сгибатель большого пальца стопы; сухожилие

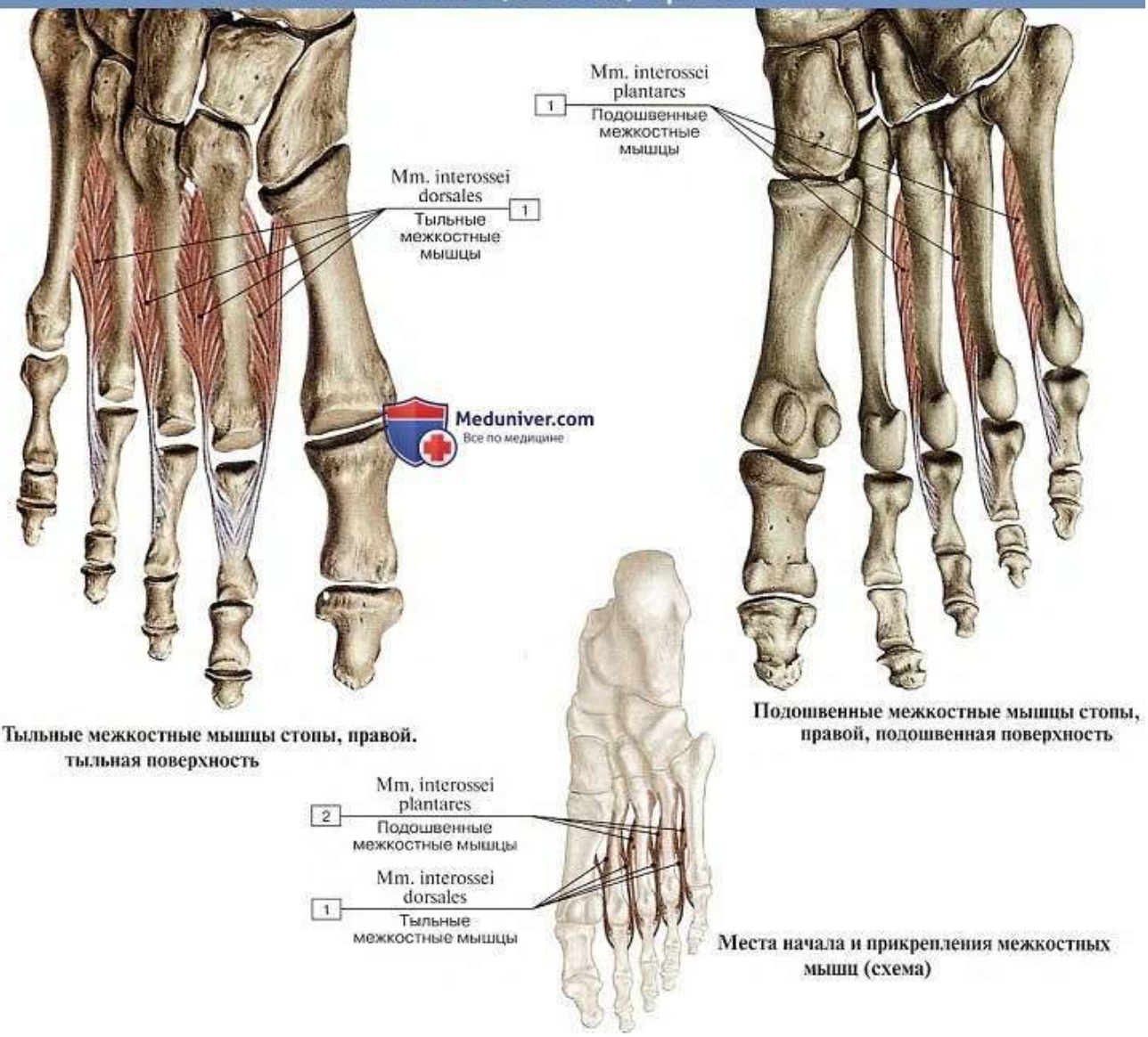
Тыльные мышцы стопы, правой



Медиальные и средние подошвенные мышцы стопы, правой



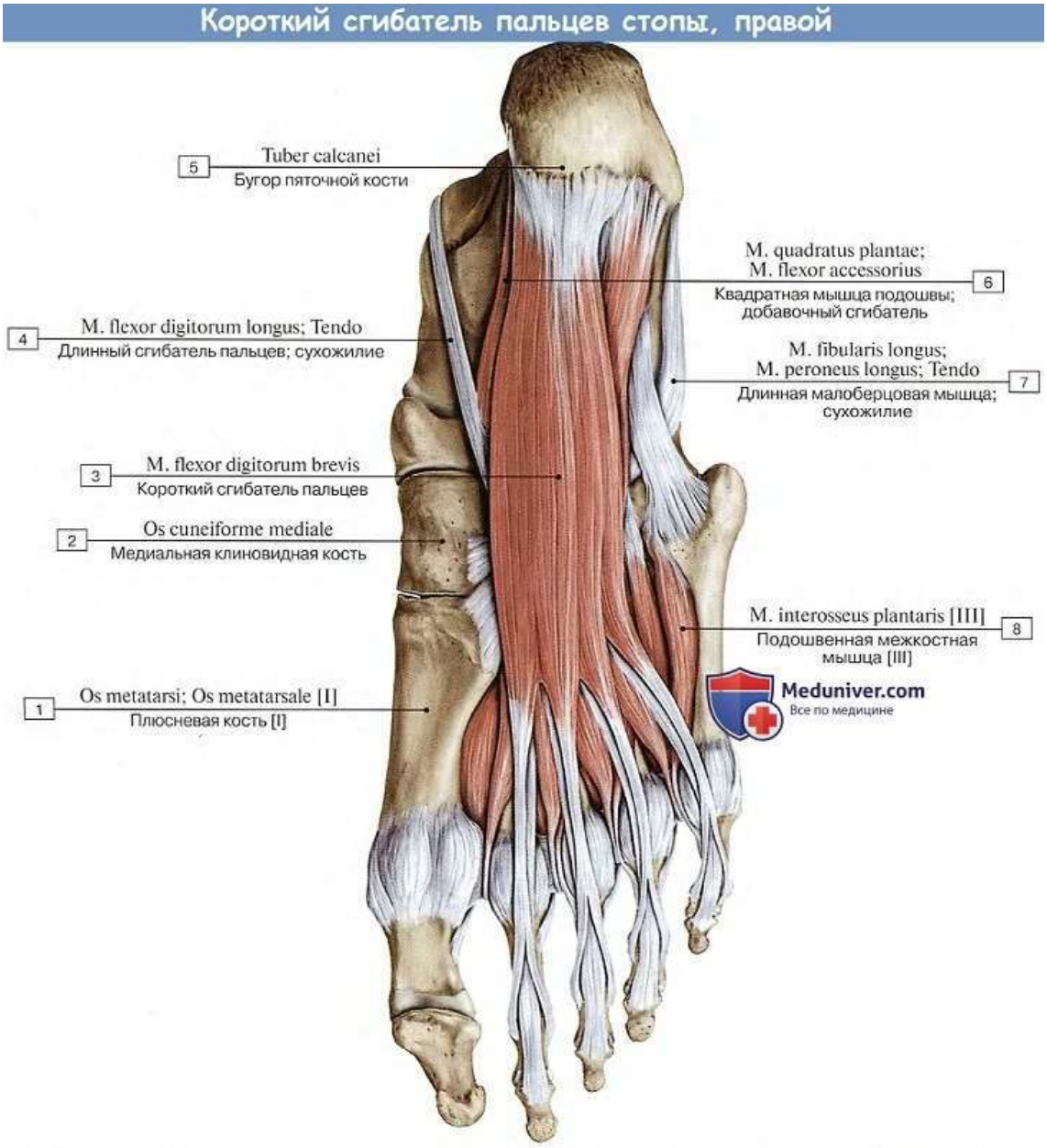
Межкостные мышцы стопы, правой



Тыльные межкостные мышцы стопы, правой. тыльная поверхность

Подошвенные межкостные мышцы стопы, правой, подошвенная поверхность

Места начала и прикрепления межкостных мышц (схема)

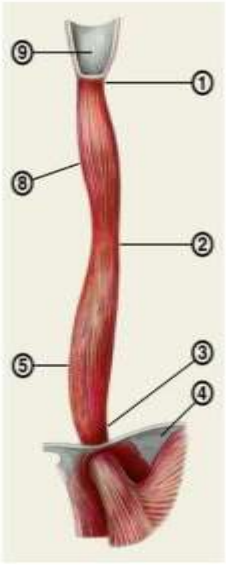


РАЗДЕЛ 5. Строение внутренних органов и систем. Спланхнология.

Тема 5.1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.

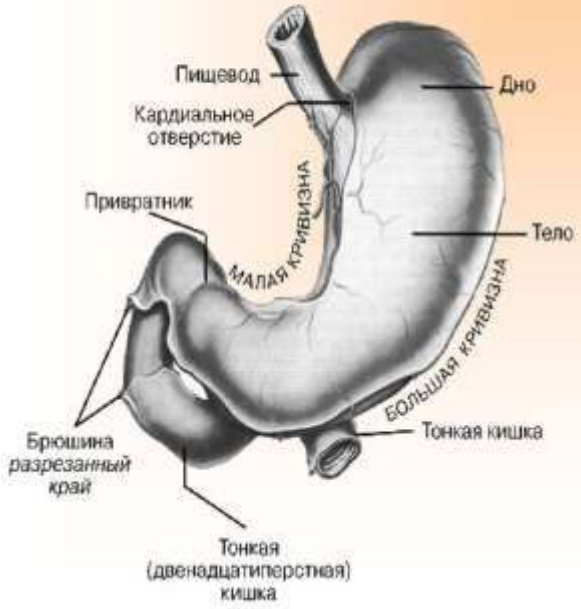
Пищевод

Пищевод – это длинная, узкая, подвижная трубка, которая связывает между собой глотку и желудок человека. Строение пищевода способствует быстрому продвижению пищи из ротовой полости в органы пищеварительного тракта. Свое начало пищевод берет в области VI шейного позвонка на уровне нижнего края гортани, затем он проходит через грудную полость и диафрагму, впадая в желудок на уровне X-XI позвонка. Длина пищевода колеблется от 23 до 25 см.



Схематическое изображение пищевода: 1 верхнее сужение; 2 среднее сужение; 3 нижнее сужение; 4 диафрагма; 5 кардиальная часть желудка; 6 брюшная часть пищевода; 7 грудная часть пищевода; 8 шейная часть пищевода; 9 глотка.

ЖЕЛУДОК



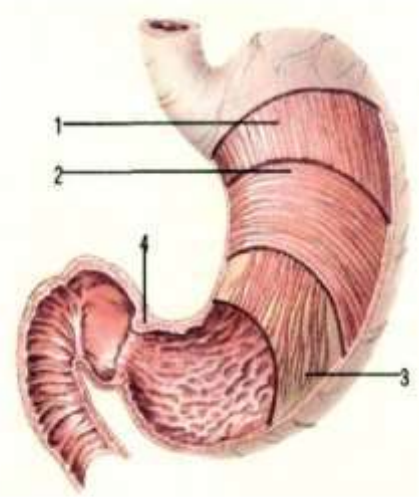
Желудок – это полый мышечный орган вместимостью до 1,5 л.

Здесь пища задерживается, перемешивается и проходит ферментативную обработку.

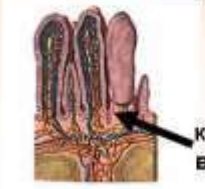
Строение стенок желудка

Стенка желудка состоит из различных слоев:

- Снаружи проходит слой продольной мускулатуры (1)
- Далее слой кольцевой мускулатуры (2)
- Затем следует слой косо расположенных пучков (3)
- Внутренний – мышечная пластинка слизистой оболочки (4)

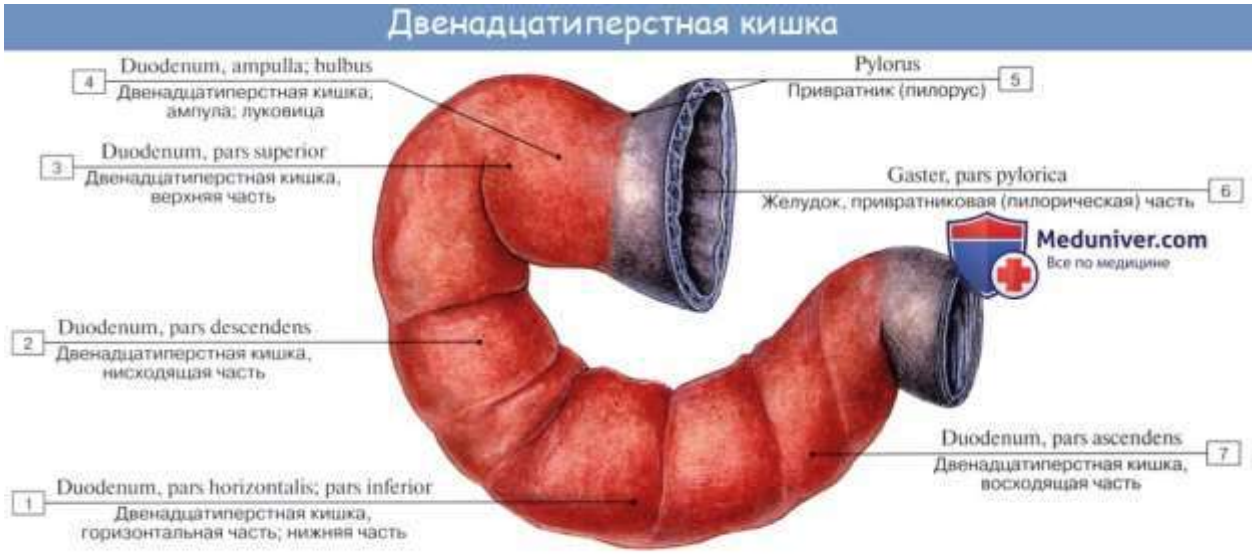


ТОНКАЯ КИШКА

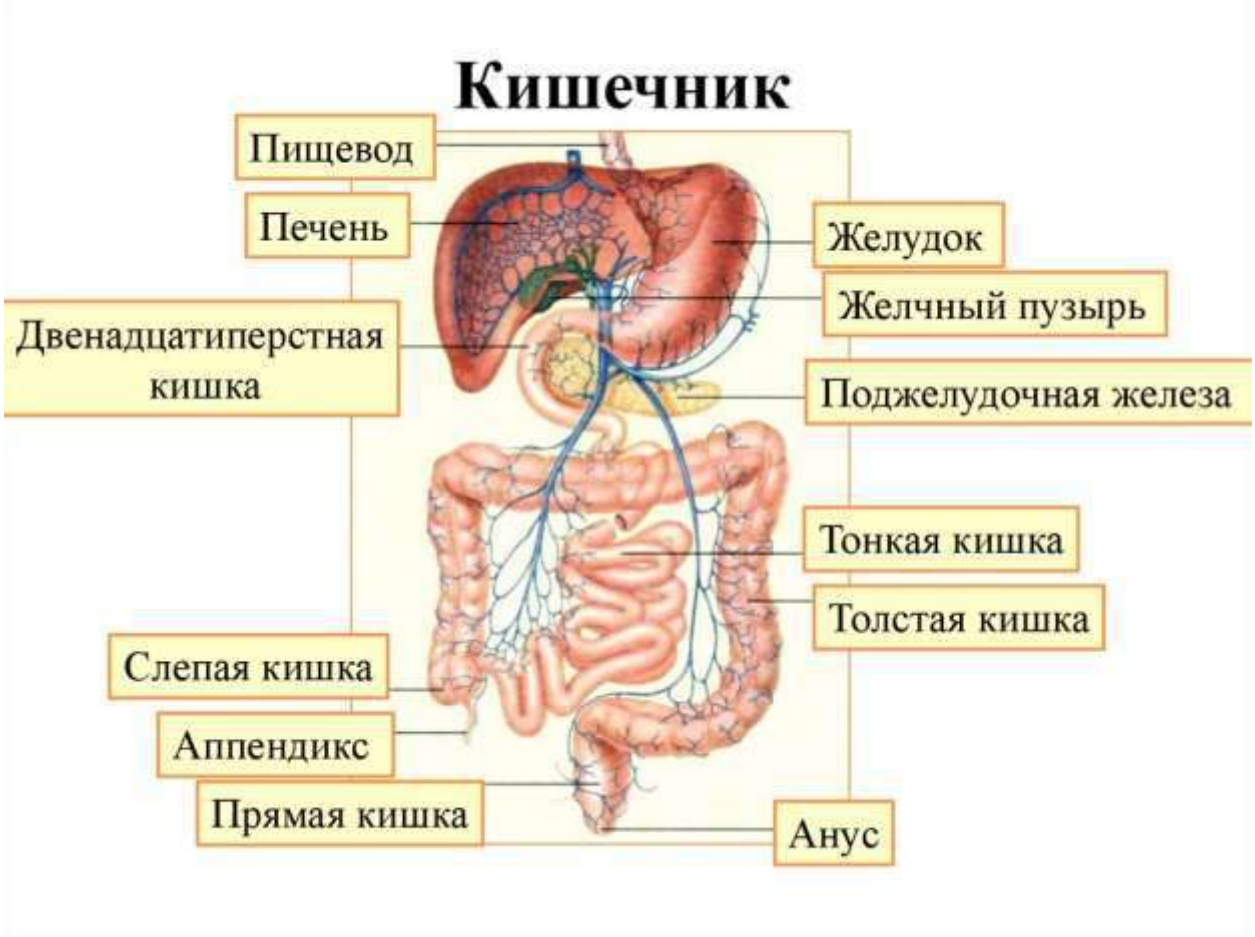


Тонкая кишка является одним из наиболее длинных органов человеческого тела: ее длина составляет от 6 до 7 метров.

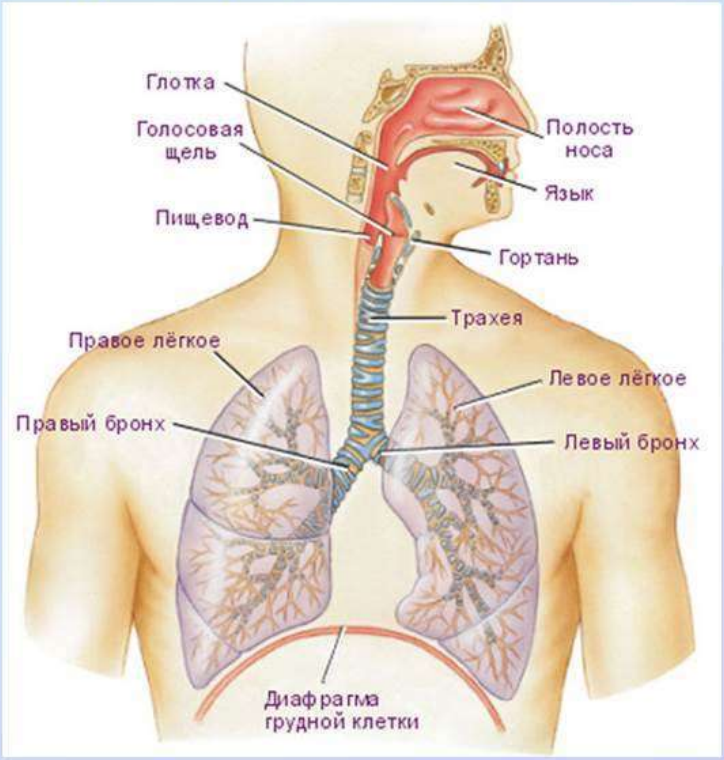
В тонкой кишке выделяются ферменты, продолжающие переработку основных частей пищи и завершающие пищеварение, и происходит всасывание питательных веществ в кровь через кишечные ворсинки.

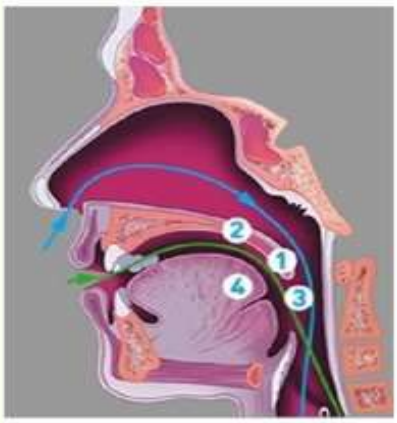


1 – Duodenum, inferior part; horizontal part; transverse part; 2 – Duodenum, descending part; 3 – Duodenum, superior part; 4 – Duodenum, ampulla; duodenal cap; 5 – Pylorus; 6 – Stomach, pyloric part; 7 – Duodenum, ascending part



Дыхательная система человека включает нос, гортань, трахею, бронхи и легкие.



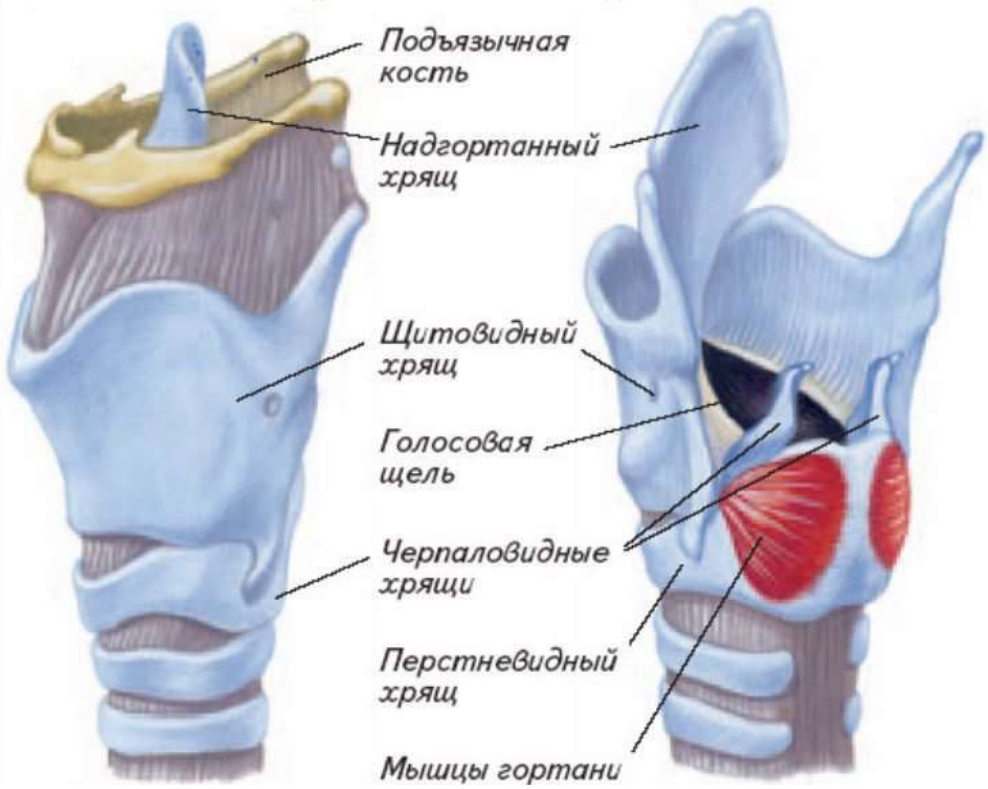


Носоглотка

Правильное дыхание осуществляется через **нос**. Он **согревает и очищает** проходящий через него воздух. Внутри носа имеются волоски и слизь, которые задерживают частички пыли.

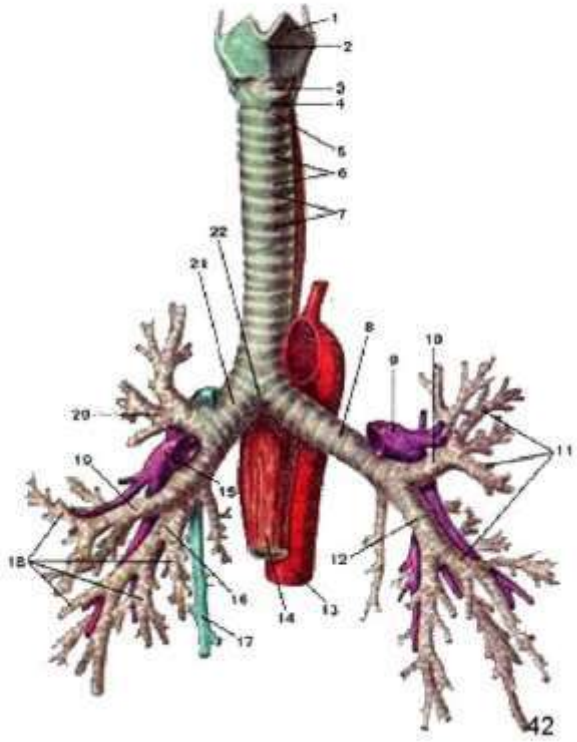
Пройдя через нос, воздух попадает в **носоглотку**, где становится ещё чище и теплее.

Строение гортани



Трахея

Это трубка, длиной 10-15 см. Состоит из хрящевых полуколец.

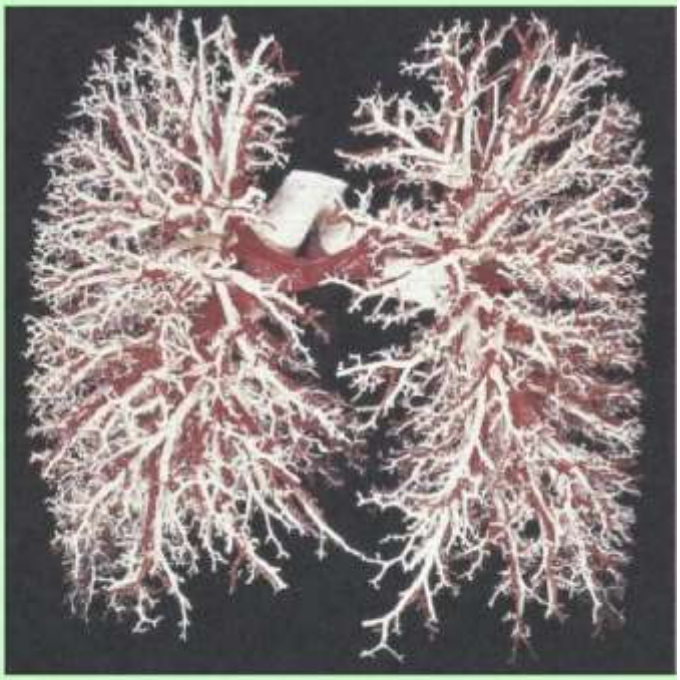


Бронхи (bronchi)

Функци:

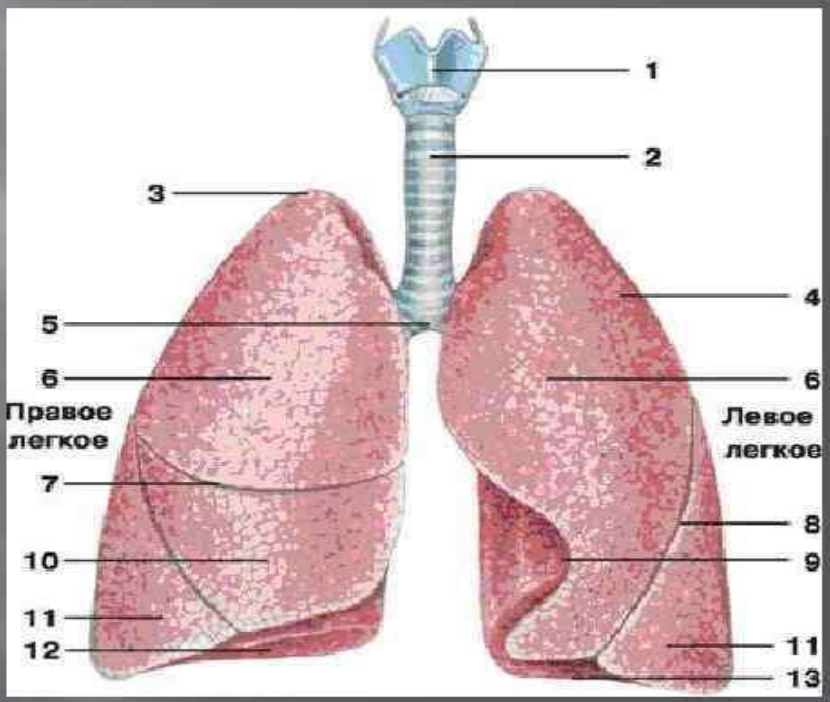
- проведение воздуха
- Согревание, увлажнение и очищение воздуха

- ***Бронхит – воспаление слизистой бронхов***

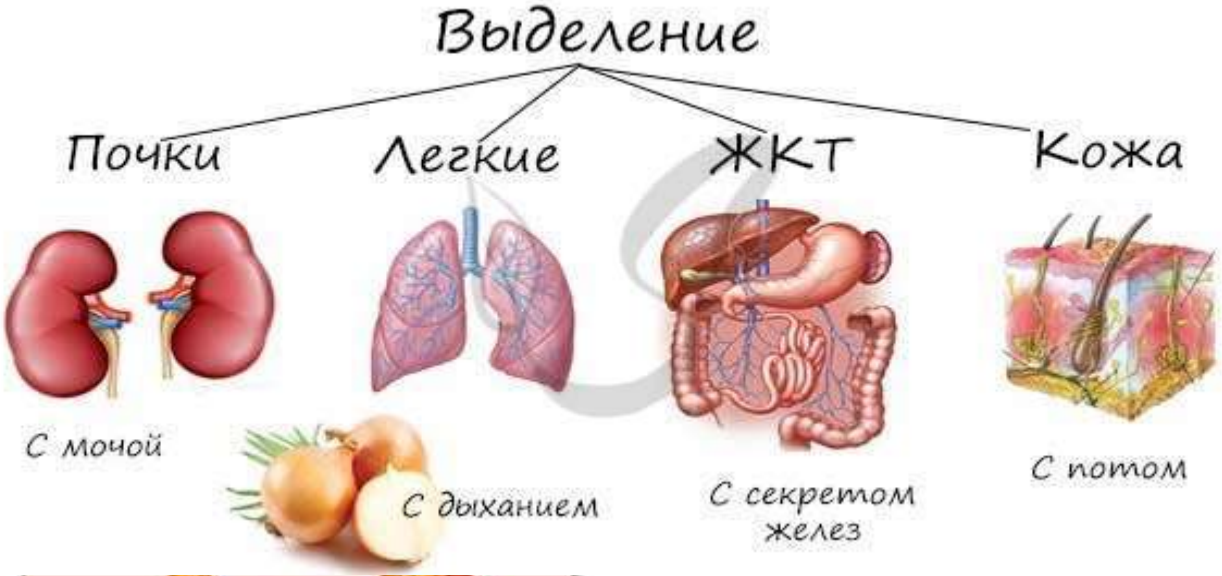


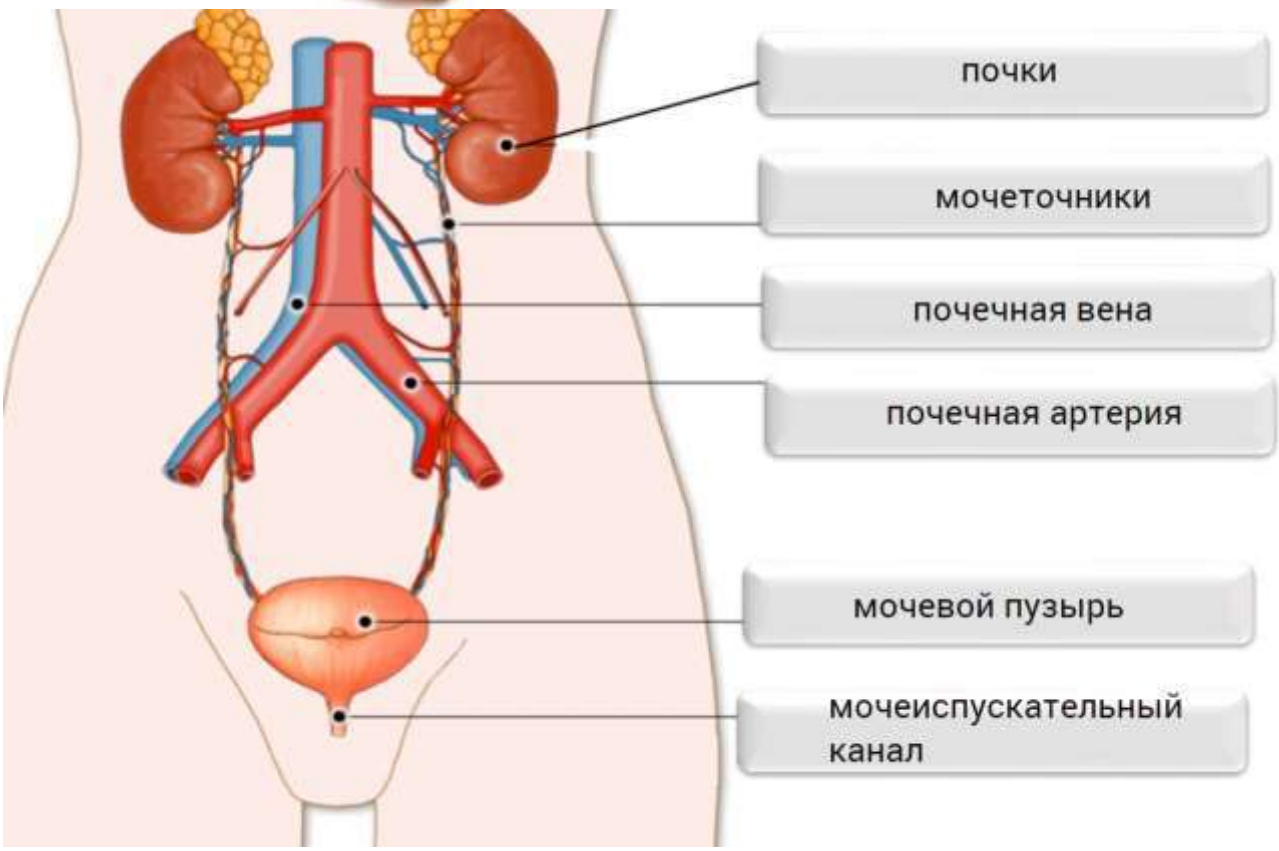
Легкие

1.Гортань.
2.Трахея.
3.Верхушка легкого.
4. Реберная поверхность.
5. Раздвоение трахеи.
6. Верхняя доля
7. Горизонтальная щель правого легкого
8. Косая щель.
9. Сердечная вырезка левого легкого.
10. Средняя доля.
11. Нижняя доля.
12. Диафрагмальная поверхность.
13. Основание легкого.

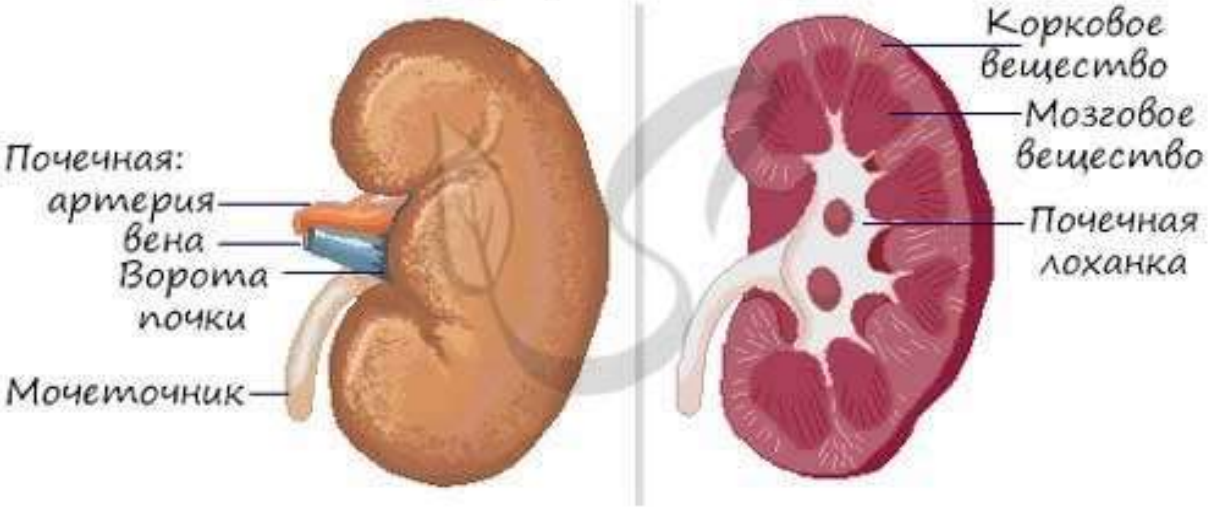


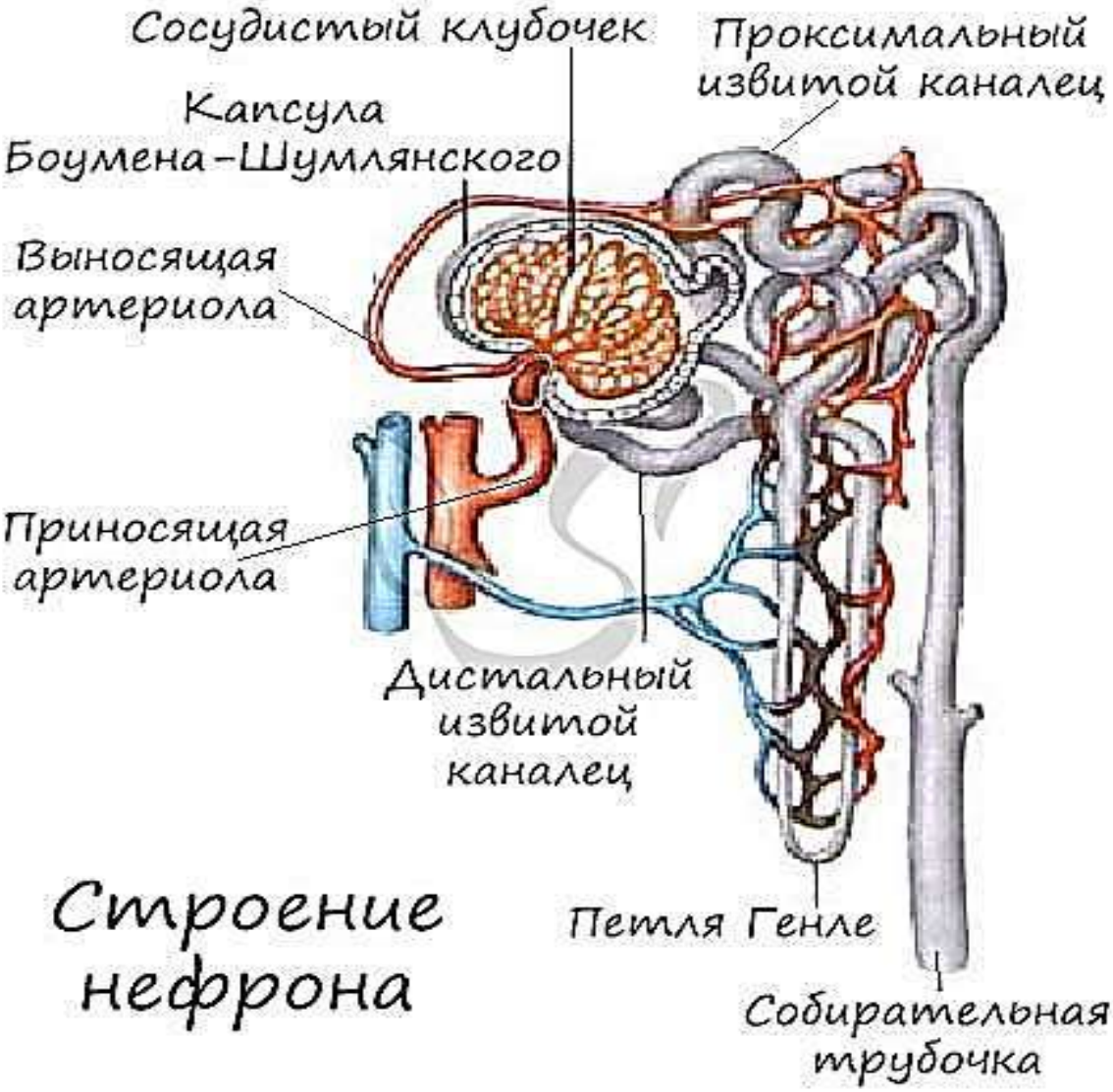
Тема 5.2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем.





Внешнее и внутреннее строение почки





Строение нефрона

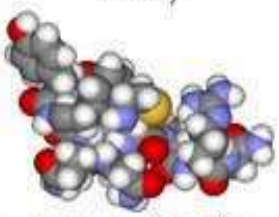
Регуляция работы почек

Нервная

- Симпатическая (уменьшает объем мочи)
- Парасимпатическая (увеличивает объем мочи)
- Кора головного мозга (контроль мочеиспускания)

Гуморальная

- Гормон вазопрессин (АДГ) (уменьшает объем мочи)



Вазопрессин вырабатывается гипоталамусом, затем поступает в заднюю часть гипофиза, где секретируется в кровь

Женская репродуктивная система

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

− внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным

содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью

отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Анатомия человека**.

2. **Тема 1. 1. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.**

3. Цели занятия: Формирование у студентов знаний о строении костей и костной ткани их взаимозависимость и единство структуры и функции. Возрастные особенности.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Особенности строения клеточных элементов и межклеточного вещества. Пластинчатая костная ткань. Особенности их строения и расположения. Остеон - структурная единица компактного вещества трубчатой кости. Грубоволокнистая костная ткань. Регенерация костной ткани. Надкостница. Компактное и губчатое вещество. Особенности строения трубчатых, плоских, губчатых, смешанных и воздухоносных костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей у спортсменов.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.

1. Тема лекционного занятия.

<u>Костная ткань.</u>

состоит из клеток и хорошо развитого межклеточного вещества, пропитанного минеральными солями (составляют около 60-70%), преобладающим из которых является фосфат кальция Ca3(PO4)2.

В костной ткани активно идет обмен веществ, интенсивно поглощается кислород. Кости — это вовсе не что-то безжизненное, в них постоянно появляются новые и отмирают старые клетки. В кости можно обнаружить следующие типы клеток:

Остеобласты (др.-греч. osteo - кость) - молодые клетки, образуются за счет глубокого (росткового слоя) надкостницы, где сплошным слоем покрывают молодую костную тканью.

Остеоциты - зрелые клетки (от греч. osteon — кость и греч. cytos — клетка). Они имеют отростчатую форму и лежат в костных полостях, повторяющих форму клетки. От этих полостей отходят анатомирующие друг с другом костные канальцы, содержащие отростки остеоцитов.

Остеокласты (от греч. klastos - разбитый на куски, раздробленный) - отвечают за обновление кости, разрушают старые клетки

Остеокласт (образуется путем слияния клеток, постклеточная структура - симпласт) - фагоцитарно активен, способен разрушать костное вещество.

Разрушение (резорбция) костной ткани - необходимая составная часть перестройки структуры кости, которая происходит в течение всей жизни.

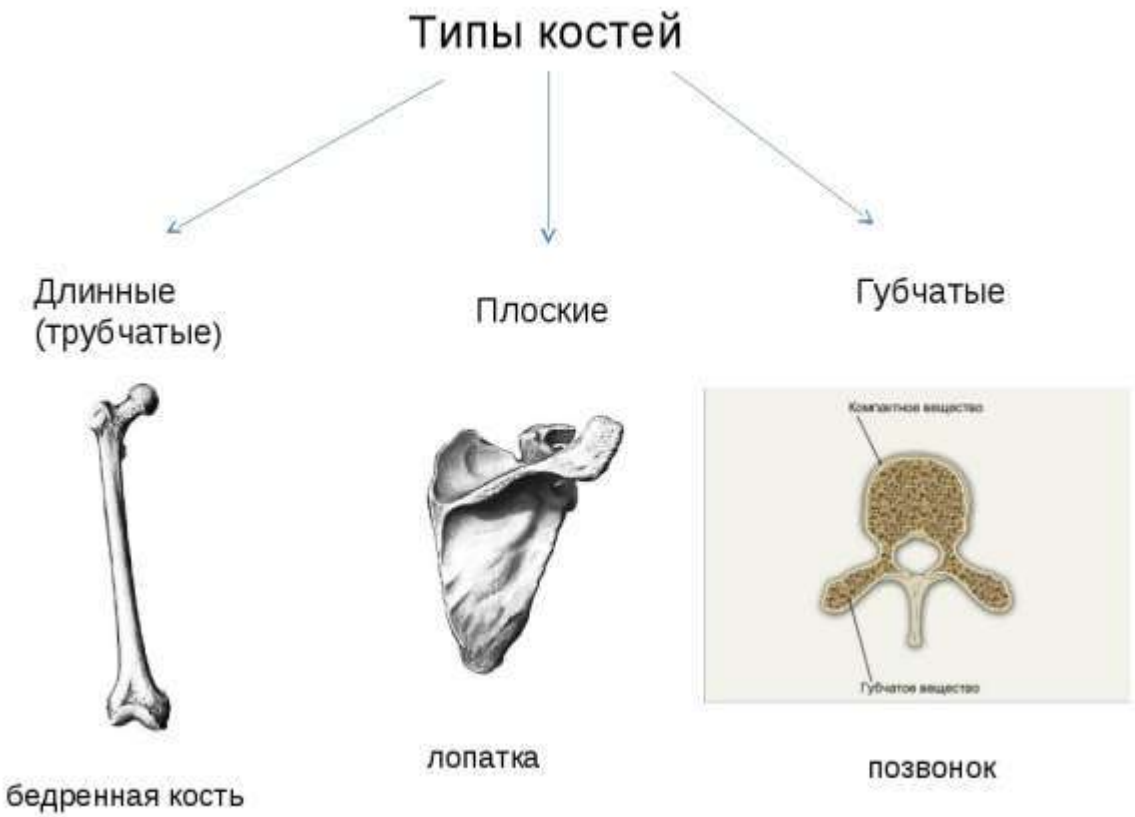
Принципиальное отличие большинства костей от хрящей - наличие сосудов.

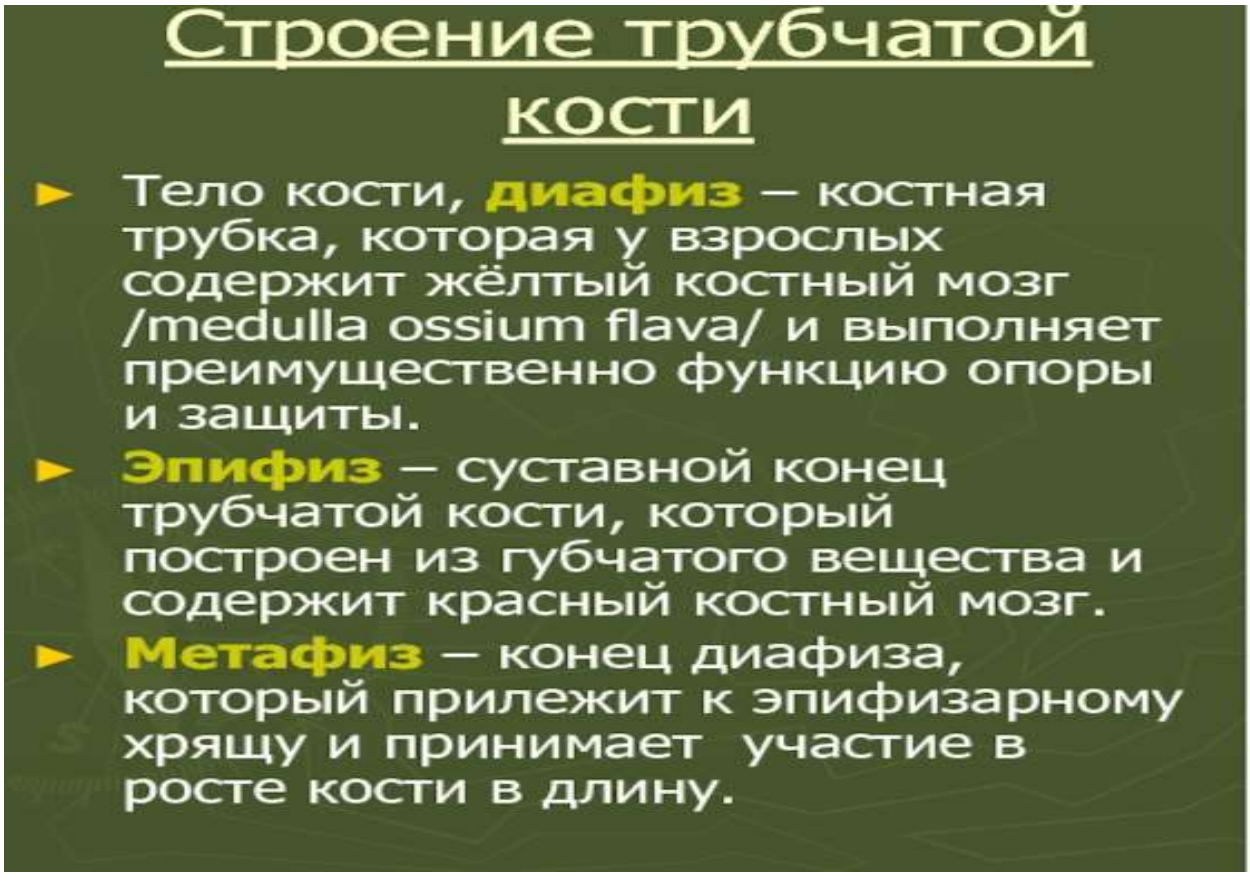
Ткань, окружающая кость снаружи, - надкостница, содержит остеобласты и остеокласты. От сосудов надкостницы отходят многочисленные ветви, которые направляются внутрь кости и питают ее.

Кость растет в ширину за счет деления клеток надкостницы, в длину - за счет деления клеток эпифизарной пластинки (хрящевой пластинки роста).

Из костных клеток и межклеточного вещества построена костная ткань, имеющая у человека пластинчатое строение.

Пластинчатая костная ткань состоит из костных пластинок, содержащие коллагеновые волокна определенной ориентации. Имеет губчатое или компактное строение. В губчатом веществе костные пластинки образуют неодинаковой толщины перекладины, пересекающиеся между собой в различных направлениях. Их распределение соответствует направлению основных линий сжатия и растяжения костной ткани. Из губчатого вещества построены **эпифизы** длинных трубчатых костей (Содержит орган кроветворение - красный костный мозг), внутренние части губчатых и плоских костей, внутренний слой диафиза.

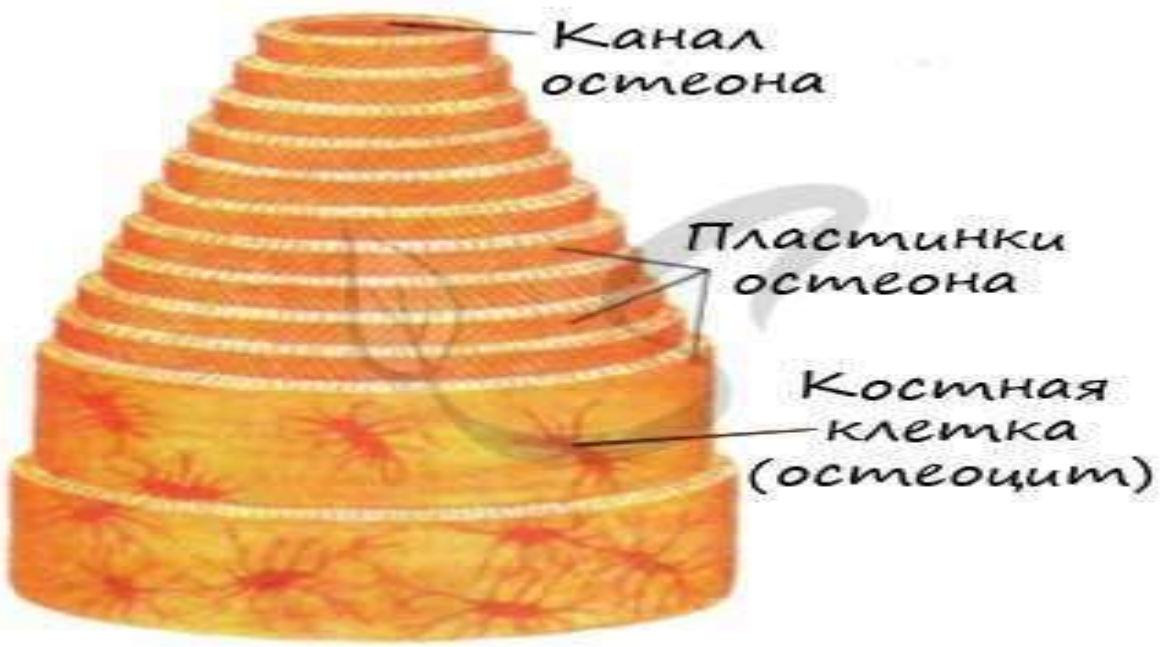




Компактное вещество почти не имеет промежутков, костные пластинки имеют концентрическую форму (полые цилиндры, вложенные друг в друга). Компактное вещество

образует поверхности плоских и губчатых костей, поверхностный слой эпифиза и основную часть диафиза.

Структурной единицей компактного вещества является остеон (Гаверсова система). В Гаверсовом канале, расположенном в центре остеона, проходят кровеносные сосуды - источник питания для костной ткани. По краям канала лежат юные клетки, остеобласты, и стволовые клетки. Вокруг канала лежат соединенные друг с другом остеоциты, образующие пластинки.



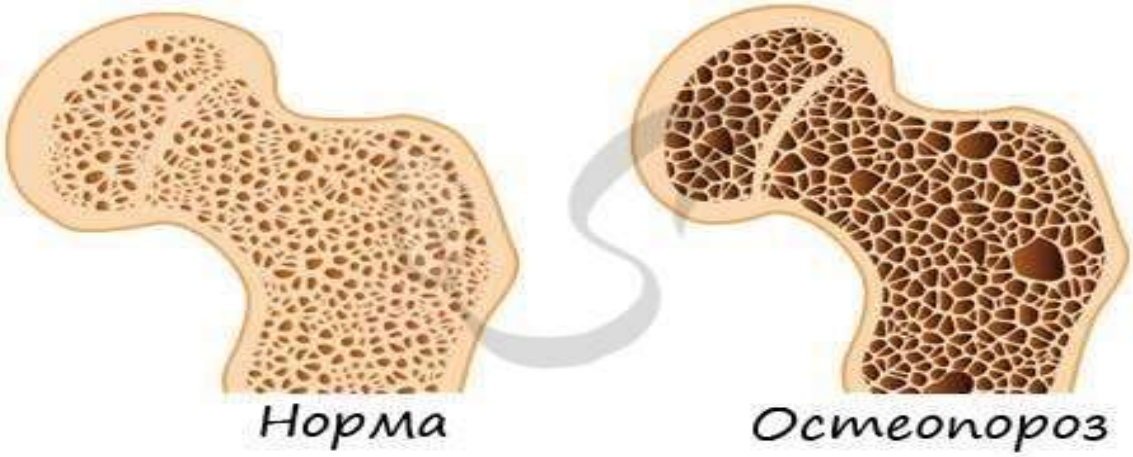
Кость состоит из двух компонентов:

Неорганический (минеральный) компонент костной ткани (60-70%)

Межклеточное вещество костной ткани содержит коллагеновые волокна, которые пропитаны минеральными солями, главным образом - фосфатом кальция $Ca_3(PO_4)_2$ и кристаллами гидроксиапатита.

Минеральный компонент обеспечивает прочность кости. Благодаря нему костная ткань выполняет опорную функцию и способна выдерживать значительные нагрузки.

С возрастом содержание минерального компонента уменьшается (как и другого - органического компонента), в результате кость становится более ломкой и хрупкой, возникает склонность к переломам. Истончение костной ткани называется остеопороз (от греч. osteon - кость + греч. poros - пора).



Органический компонент костной ткани (10-20%)

Органический компонент представлен белками (коллаген - фибриллярный белок), липидами (жирами). Он обеспечивает эластичность кости - способность сопротивляться сжатию, растяжению.

Если провести мацерацию кости (химический опыт) - обработать кость сильными кислотами с целью ее деминерализации, то она станет настолько гибкой, что ее можно завязать в узел. Это возможно благодаря тому, что после опыта в костях остается только органический компонент - все соли растворяются (неорганический компонент исчезает).

Органический компонент превалирует в костях новорожденных. Их кости очень эластичные. Постепенно минеральные соли накапливаются, и кости становятся твердыми, способными выдержать значительные физические нагрузки.

(9) Костная ткань : виды. Кость как орган - YouTube

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Анатомия человека**.

2. Тема 5.2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем.

3. Цели занятия: ознакомиться с выделительной и репродуктивной систем организма человека

4. Структура лекционного занятия.

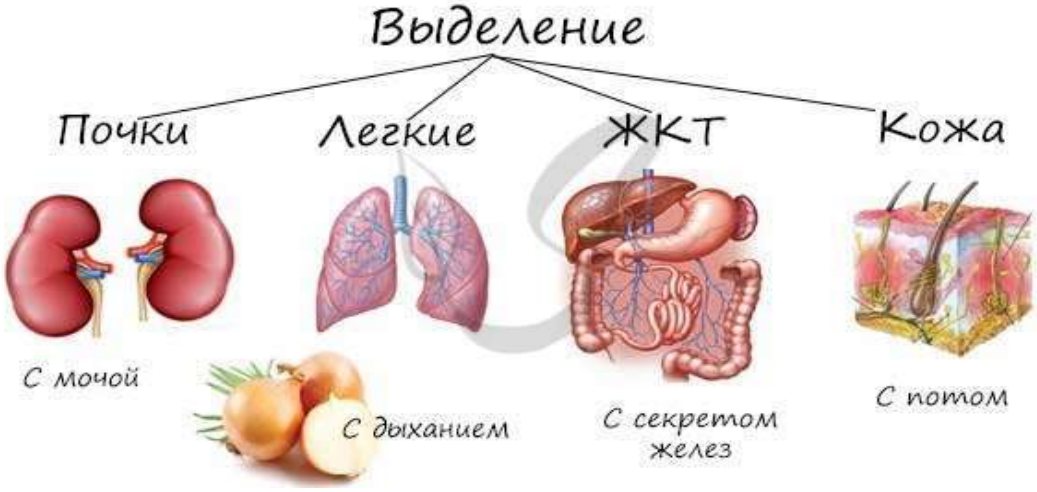
№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: *Мочеполовая система. Мочевые органы. Происхождение. Функциональное значение органов выделения. Общий обзор мочевых органов. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки. Артериальная сеть.* *Механизм образования мочи (первичной и вторичной). Особенности строения стенки мочевыводящих путей. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха. Внутреннее строение почки - корковое и мозговое вещество; строение нефроиа и его функциональное значение. Фиксирующий аппарат почки. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.* *Мужские половые органы: яичко, придаток, семявыносящий проток, семенной канатик, семенной пузырек, предстательная железа, семявыбрасывающий проток- их положение, строение и функциональное значение.* *Женские половые органы, их состав, строение и функциональное значение. Матка, маточные трубы. Яичник, его положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.* .	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Мочевая или мочевыделительная система – выполняет функцию очищения организма от образующихся в процессе обмена веществ шлаков - соли, мочевина, креатин (Креатинин образуется в мышцах и затем выделяется в кровь. Креатинин участвует в энергетическом обмене мышечной и других тканей. Из организма креатинин выводится почками с мочой, поэтому креатинин — важный показатель деятельности почек).

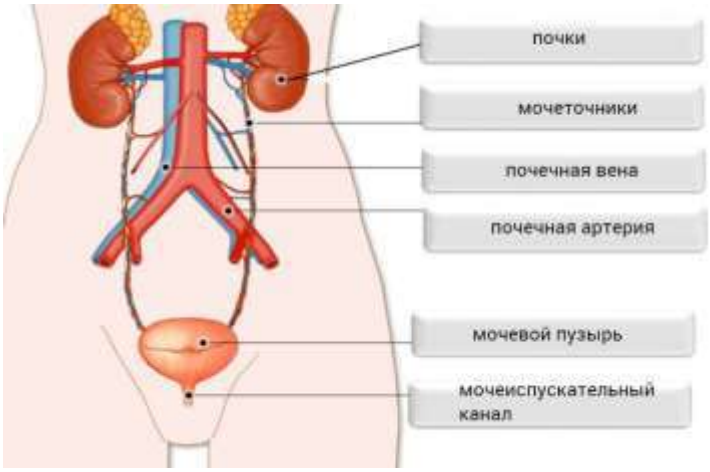
Выделение - удаление конечных продуктов обмена веществ, которые не могут быть повторно использованы организмом, а также вредных, чужеродных веществ, попавших в организм (яды, лекарства).

К органам, выполняющим функции *выделения,* относятся: почки, мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал, а также легкие, желудочно-кишечный тракт, кожа.



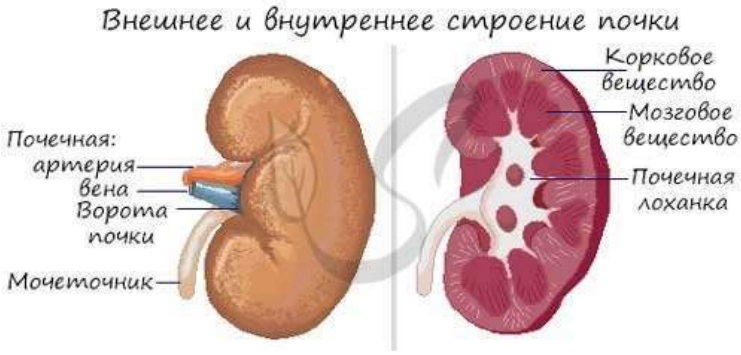
Небольшая часть мочевины и мочевой кислоты, а также лекарства выводятся вместе с секретом желез желудочно-кишечного тракта. Потовые железы кожи выделяют мочевую кислоту, соли, воду, мочевину. В процессе дыхания из легких улетучивается углекислый газ, вода, алкоголь, эфиры. Эфиры — это органические вещества, образующиеся при отщеплении молекулы воды от двух молекул спирта (простые эфиры) или от молекулы спирта и молекулы кислоты (сложные эфиры). Простые эфиры летучи, плохо растворимы в воде, хорошо растворяют жиры. Некоторые из них находят применение в медицине, например диэтиловый, или серный, эфир применяют для ингаляционного наркоза.

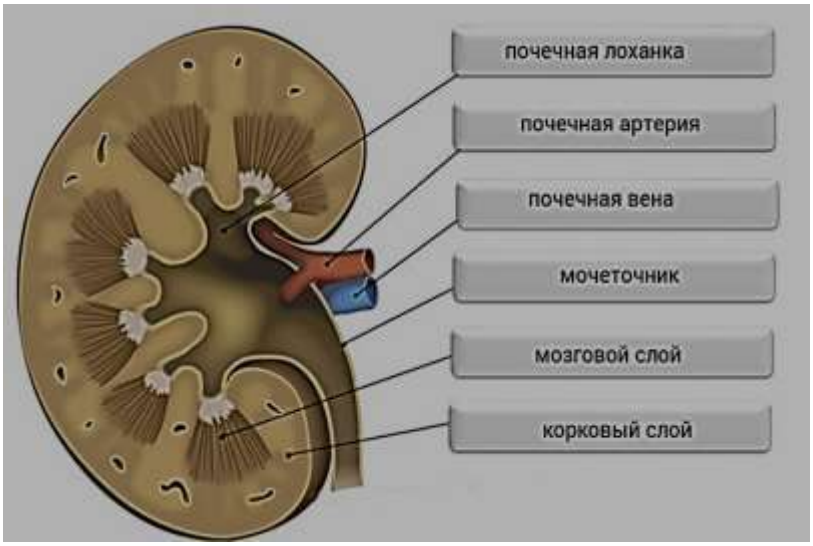
К органам мочевой системы относят:



Почки.

Парные бобовидные образования, которые лежат на задней стенке брюшной полости по бокам от позвоночника. Масса каждой почки - около 150 граммов. Снаружи покрыты соединительнотканной и жировой капсулами. Через ворота в почку входит мочеточник, почечная артерия, вена, лимфатические сосуды и нервы.





На поперечном срезе почки различаются *корковое и мозговое вещество*. На периферии почки располагается слой коркового вещества, под ним глубже лежат пирамиды, образующие мозговое вещество. Между пирамидами различимы почечные столбы - участки коркового вещества, вдавливающие вглубь почки. Пирамида вместе с почечным столбом образует почечную долю.

Верхушка почечной пирамиды, обращенная внутрь, называется *сосочек*. Каждый сосочек усеян мелкими отверстиями, из которых выделяется моча и поступает в самые начальные участки мочевых путей - малые почечные чашечки. Сливаясь между собой, малые почечные чашечки образуют большие, которые сливаются в одну большую лоханку, переходящую в мочеточник.

Почки главное звено системы мочеотделения, однако при различных болезнях почек (почечной недостаточности) их функция страдает, и компенсаторно возрастает выделение через другие органы (ЖКТ, легкие, кожа). В этом случае у пациента может появляться неприятный запах мочевины от кожи, изо рта, что доставляет неудобства самим пациентам и их окружению.

Выходя из ворот почек, мочеточники направляются вниз к мочевому пузырю - резервуару мочи. В мочевом пузыре моча накапливается, его вместимость составляет около 500 мл. Далее моча направляется в мочеиспускательный канал (уретру), который открывается во внешнюю среду наружным отверстием.

ФУНКЦИИ ПОЧЕК.

- Удаление из организма конечных продуктов. Из организма удаляется мочевина, мочевая кислота, соли аммиака. Мочевина образуется не в почках, а в печени, поэтому почки играют роль фильтра.
- Регуляция артериального давления.

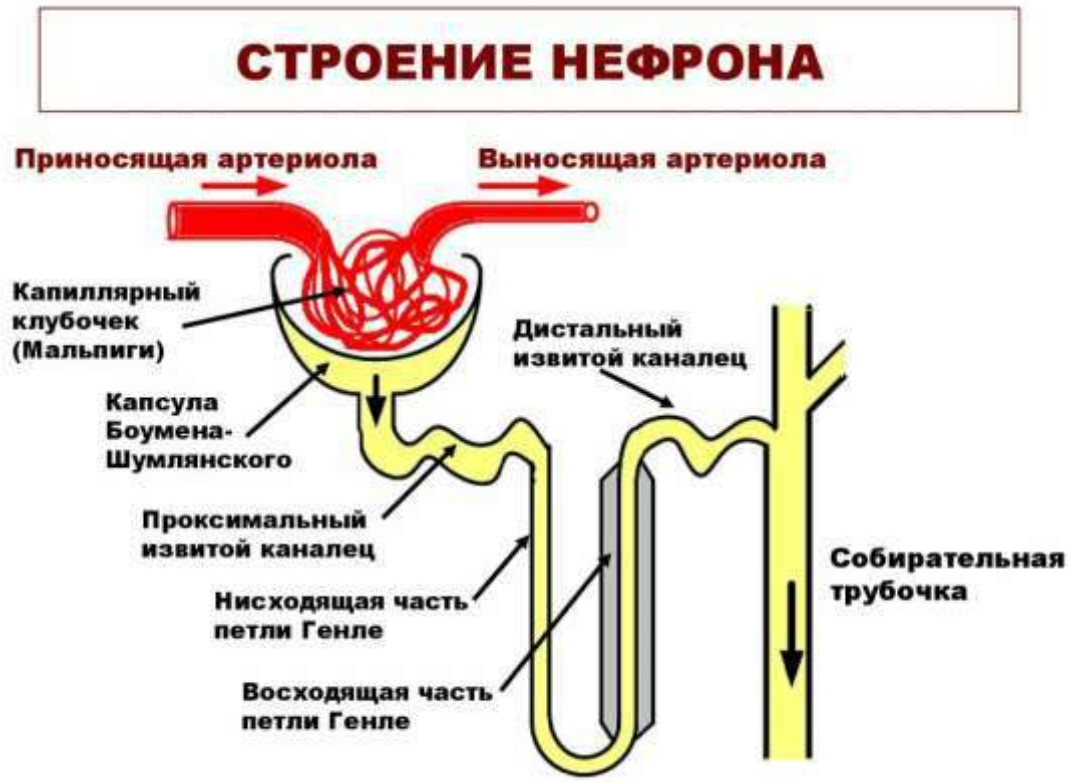
7. Осуществляют регуляцию артериального давления за счет выделения биологически активного вещества - ренина (связан с нефроном).

- Регуляция эритроцитопоэза. Регулируют число эритроцитов, вырабатывая гормон эритропоэтин, который стимулирует образование эритроцитов в красном костном мозге.
- Обеспечение гомеостаза. Поддерживают гомеостаз организма - постоянство внутренней среды.
- Участие в водно-солевом балансе. Выделяя кислые или щелочные продукты, способствуют постоянству pH крови (водородный показатель).

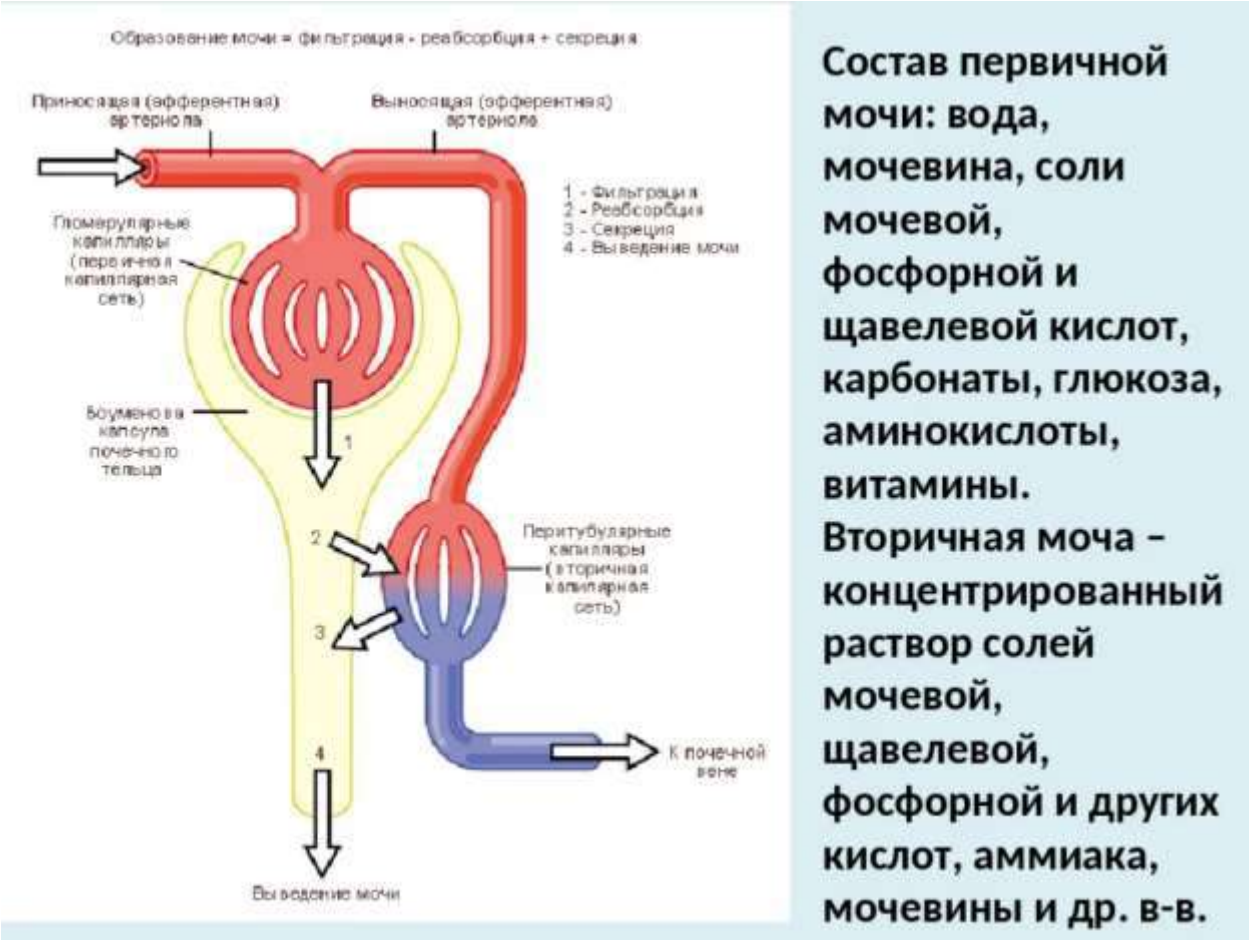
А также *выделительная и кровеносная системы* взаимосвязаны между собой.

Нефрон.

Нефрон (от гр. nephros - почка) - структурно-функциональная единица почки, состоящая из почечного тельца и канальцев. В составе почечного тельца различают сосудистый клубочек (капиллярный, мальпигиев), и покрывающую его капсулу Боумена-Шумлянского.



Существует разница диаметра приносящей и выносящей артериол. Диаметр приносящей артериолы крупнее, чем у выносящей, благодаря чему в сосудистом клубочке создается повышенное давление и осуществляется важнейший процесс - фильтрация. Чем выше артериальное давление в сосудистом клубочке и капиллярной сети, тем интенсивнее идут процессы фильтрации и реабсорбции (всасывание).



8. Женские половые органы: классификация, строение, функции. 4. Мужские половые органы: классификация, строение, функции.

Женские половые органы подразделяют:

1. ***внутренние*** – матка, маточные трубы, яичник, влагалище
2. ***наружные*** – клитор, лобок, большие и малые половые губы, преддверие влагалища, железы преддверия.

Репродуктивный период начинается первым менструальным циклом - ***менархе***, в возрасте 11-14 лет, длится до 45-55 лет, затем в 50 – 55 лет наступает ***менопауза*** с прекращением овуляции и менструации и наступает ***климакс,*** после чего органы половой системы утрачивают функцию и атрофируются – ***постклимактерический период***.

1. Наружные женские половые органы.

К наружным женским половым органам относятся: *клитор, лобок, большие половые губы, малые половые губы, преддверие влагалища, железы преддверия, женская промежность.*

а) **ЛОБОК.**

Лобок вверху отделен от области живота лобковой бороздой, а от бедер – тазобедренными бороздами. Лобок покрыт кожей волосами, которые продолжаются на большие половые губы. В области лобка хорошо развит подкожный жировой слой.

б) **БОЛЬШИЕ И МАЛЫЕ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ.**

Большие половые губы представляют собой валикообразные складки кожи, снаружи покрытые волосами, ограничивающие с боков *половую щель,* и соединенные передней (в области лобка) и задней (перед заднепроходным отверстием) *спайками губ*.

В промежутке между большими губами расположена вторая пара кожных складок – ***малые половые губы,*** они ограничивают с боков преддверие влагалища. Задние концы их соединяются между собой поперечной складкой – *уздечкой половых губ,* а верхние концы образуют уздечку и крайнюю плоть клитора.

в) **ПРЕДВЕРИЕ ВЛАГАЛИЩА.**

Пространство между малыми половыми губами называется *преддверием влагалища***,** а сзади, в глубине, расположено отверстие влагалища. В преддверие влагалища также открываются протоки *малых и больших преддверных желез.*

в) **ЖЕЛЕЗЫ ПРЕДДВЕРИЯ - *бартолиновы железы.***

Малые преддверные железы – простые трубчатые железы, располагающиеся в толще стенок преддверия влагалища у наружного отверстия уретры.

Парная ***большая железа преддверия***, размером с горошину, лежит в основании малых половых губ, позади луковицы преддверия. Это трубчато-альвеолярная железа.

Функция: слизеподобный секрет этих желез увлажняет преддверие влагалища.

г) **КЛИТОР.**

Клитор является аналогом пещеристых тел мужского полового члена и также состоит из парных пещеристых тел, заканчивающихся головкой клитора и покрытых плотной белочной оболочкой. Длина клитора 2,5 – 3,5 см.

В клиторе различают: тело, головку и 2 ножки, прикрепляющиеся к лобковым костям. Клитор покрыт сверху многослойным плоским неороговевающим эпителием, имеет много чувствительных нервных окончаний.

д) **ПРОМЕЖНОСТЬ.**

Промежность – это область тела, ограниченная *спереди* нижним краем лобкового симфиза, *сзади* – верхушкой копчика, а *по бокам* – нижними ветвями лобковых и седалищных костей и седалищными буграми.

Промежность имеет 2 области (разделенные межседалищной линией - между седалищными буграми):

- *передневерхняя (мочеполовая) область* - в ней находится ***мочеполовая диафрагма;***

- *нижнезадняя (заднепроходная*) область - в ней находится ***диафрагма таза***.

Мочеполовая диафрагма и диафрагма таза представляют собой мышечно - фасциальные пластинки, образованные двумя слоями мышц (поверхностным и глубоким) и фасциями.

Мочеполовая диафрагма у женщин широкая, через нее проходят мочеиспускательный канал и влагалище, мышцы несколько слабее, чем у мужчин, а фасции, наоборот, более сильные. Мышечные пучки мочеиспускательного канала охватывают и стенку влагалища.

Диафрагма таза включает в себя:

- поверхностный слой мышц - *наружный сфинктер заднего прохода*, при сокращении он сжимает (закрывает) отверстие заднего прохода;

- глубокие мышцы - 2 мышцы, образующие задний отдел дна полости малого таза: *мышца, поднимающая задний проход, и копчиковая мышца*;

- *верхнюю и нижнюю фасции тазовой диафрагмы*, покрывающие мышцы сверху и снизу.

Внутри **тазовое дно** покрыто *верхней фасцией таза*, снизу промежность покрыта *поверхностной подкожной фасцией* и *нижней фасцией диафрагмы таза*.

Между влагалищем и задним проходом находится ***сухожильный центр промежности***, состоящий из сухожильных и эластических волокон.

По сторонам от анального отверстия находится парное углубление - ***седалищно-прямокишечная ямка***, заполненная жировой клетчаткой и выполняющая функцию упругой эластичной подушки.

В узком смысле под промежностью понимают область, расположенную между наружными половыми органами спереди и задним проходом сзади. У женщин этот участок простирается от заднего края половой щели до переднего края заднего прохода.

В переднезаднем направлении на коже промежности проходит темная полоска – ***шов промежности***.

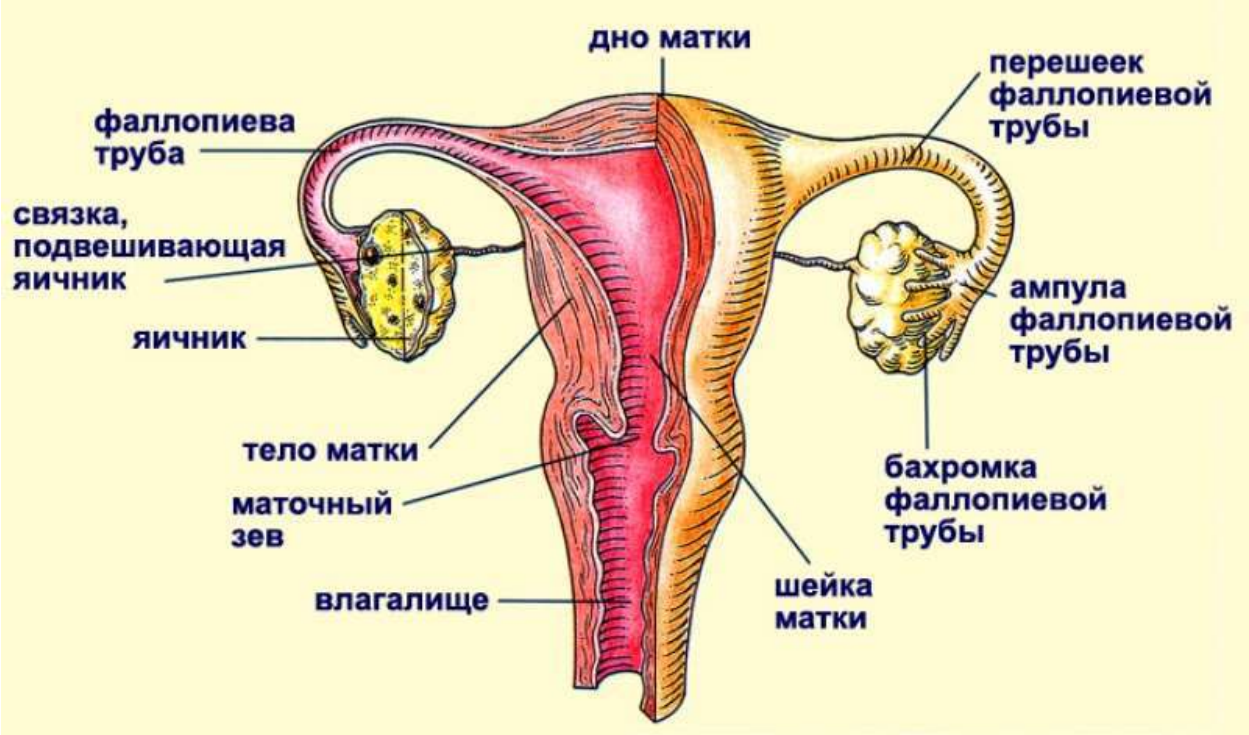
Функции промежности:

1. Промежность выдерживает тяжесть внутренних органов и внутрибрюшное давление, препятствует выпадению внутренних органов.

2.Мышцы промежности формируют *произвольные сфинктеры* мочеиспускательного канала и прямой кишки.

2. Внутренние женские половые органы

К внутренним женским половым органам относятся: *яичник, маточная труба, матка и влагалище.*



А) МАТКА.

Матка – это непарный полый мышечный орган грушевидной формы.

Функции матки:

- вынашивание плода;
- изгнание плода при родоразрешении.

Матка располагается в полости малого таза между прямой кишкой и мочевым пузырем.

В этом положении ее фиксируют связки: *широкие, круглые, лобково - шеечная и прямокишечно-маточные, крестцово - маточные.*

Длина матки у взрослой женщины составляет 7-8 см, ширина – 4 см, толщина – 2-3 см.

Поверхности матки:

- передняя поверхность – ***пузырная,*** обращена к мочевому пузырю;
- задняя поверхность – ***кишечная,*** обращена к прямой кишке.

Между задней поверхностью матки и прямой кишкой имеется пространство – ***дугласов карман*** (маточно – прямокишечное углубление). При перфорации стенки матки, при внематочной беременности, травмах, при перитоните в этом месте может скапливаться кровь, гной, серозная жидкость, что приводит к развитию воспалительных процессов в брюшной полости и в полости малого таза.

Края матки *(боковые)*

- правый;

- левый.

Части матки:

1. **Дно** – это верхняя утолщенная выпуклая часть матки, поднимающаяся в виде свода над отверстиями маточных труб и образующая с ними углы - *рога матки*.

2. **Тело** – это средний отдел матки.

3. **Шейка** – это нижняя суженная часть матки, она составляет 1/3 длины матки и состоит из 2 частей.

Части шейки матки:

- ***надвлагалищная часть*** - верхняя часть шейки матки, составляет 2/3 шейки;
- ***влагалищная часть (рыльце матки)*** - нижняя часть шейки матки.

Место перехода тела матки в шейку сужено и носит название ***перешейка матки.***

Положение матки в тазу

Матка обладает значительной подвижностью и в зависимости от состояния соседних органов может занимать различное положение.

В норме дно матки направлено вперед – матка наклонена кпереди.

Полость матки

Полость матки на фронтальном разрезе имеет форму треугольника, вершиной обращенного вниз и переходящего в узкий канал шейки матки.

В углах основания треугольника открываются маточные трубы – *яйцеводы*.

Вершина треугольника обращена вниз и переходит в канал шейки матки – ***цервикальный канал***.

Цервикальный канал вверху открывается в полость матки внутренним отверстием матки – это ***внутренний зев матки.***

Внизу цервикальный канал открывается во влагалище наружным отверстием матки – ***наружный зев матки***, это отверстие матки ограничено губами: *передней и задней* (более тонкой).

Стенка матки.

Стенка матки толстая и состоит из 3 оболочек.

Оболочки стенки матки:

1.С*лизистая оболочка (**эндометрий)*** — это внутренняя оболочка, выстилающая матку изнутри, покрыта однослойным цилиндрическим реснитчатым (мерцательным) эпителием.

Слизистая оболочка имеет множество *маточных желез*.

Эндометрий имеет 2 слоя:

- базальный слой – нижний, лежит в основании;
- функциональный слой – верхний (поверхностный). Он отторгается во время менструации.

*2. Мышечная оболочка (**миометрий**)* — это средняя оболочка матки, состоит из 3 слоев гладких мышц - наружного и внутреннего продольного, среднего - циркулярного (кругового).

Толстая мышечная оболочка матки обеспечивает изгнание плода при родоразрешении.

3.С*ерозная оболочка (**периметрий)*** — это наружная оболочка матки, образована брюшиной, которая покрывает матку сверху, спереди и сзади (кроме боковых краев и части шейки спереди).

С боков матки передний и задний листки брюшины соединяются и образуют широкую связку матки.

Вокруг шейки матки под брюшиной имеется скопление жировой соединительной ткани – ***параметрий*** (околоматочная клетчатка)

б) **МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ.**

Маточные трубы (фаллопиевы трубы, яйцеводы) – это парные цилиндрические органы, длиной 10 - 12 см и диаметром 2 – 4 мм.

Маточные трубы расположены в полости малого таза по обеим сторонам от дна матки, в верхнем крае широкой связки матки.

Маточные трубы начинаются от углов матки, сначала располагаются под прямым углом к матке почти горизонтально, затем, достигнув стенки таза, они располагаются дугой вокруг латеральной стороны яичника, образуя изгиб, и заканчиваются у медиальной поверхности яичника.

Узким концом маточная труба открывается в полость матки, а расширенным – в полость брюшины рядом с яичником. У женщин полость брюшины через просвет маточных труб, полость матки и влагалище сообщается с внешней средой.

Возбудители половых инфекций и другие микроорганизмы в женской половой системе распространяются восходящим путем - через влагалище в матку, затем в маточные трубы и яичники. Это может привести к воспалительным процессам в женских половых органах и бесплодию.

Функции маточных труб:

- проведение яйцеклетки от яичника в полость матки (поэтому их еще называют яйцеводы);
- маточные трубы являются местом оплодотворения яйцеклетки сперматозоидами.

Отверстия маточной трубы:

- брюшное отверстие (d 2 мм) – сообщает ее с брюшной полостью;
- маточное отверстие (d 1 мм) – сообщает ее с полостью матки.

Части маточной трубы:

1. В*оронка* – это часть маточной трубы, обращенная к брюшной полости, имеет брюшное отверстие, окруженное большим количеством бахромок (фимбрий), одна из которых - *яичниковая бахромка* прикрепляется к яичнику (по ней движется яйцеклетка в маточную трубу).

2. А*мпула — это* самая длинная и широкая часть маточной трубы, следующая за воронкой, на которую приходится почти половина всей ее длины (d 3 - 5 мм), имеет изогнутую форму.

3. Перешеек (истмическая часть) — это медиальная самая узкая часть маточной трубы (d 1,6–1,8 мм), располагающаяся медиальнее от ампулы, подходит к углу матки между ее дном и телом.

4. Маточная часть (интерстициальная - внутристеночная) — это часть маточной трубы, заключенная в толще стенки матки и открывающаяся в ее полость маточным отверстием трубы.

в) **ВЛАГАЛИЩЕ.**

Влагалище представляет собой растяжимую уплощенную в передне – заднем направлении трубку длиной 8-10 см, которая верхним широким концом охватывает шейку матки, а нижним, проникая через мочеполовую диафрагму таза, открывается в преддверие *отверстием влагалища*.

Это отверстие у девственниц закрыто *девственной плевой*, отграничивающей преддверие от влагалища. Девственная плева разделяет наружные и внутренние женские половые органы.

Девственная плева представляет собой полулунную или продырявленную пластинку, являющую двойной складкой слизистой оболочки, которая во время первого полового акта разрывается, а ее остатки атрофируются.

Впереди влагалища располагаются мочевой пузырь и мочеиспускательный канал, *сзади* – прямая кишка, с которой оно срастается.

У влагалища выделяют *переднюю* и *заднюю стенки,* соприкасающиеся друг с другом.

Полость влагалища щелевидная.

Стенки влагалища, охватывая влагалищную часть шейки матки, образуют вокруг нее куполообразное углубление, называемое *сводом влагалища*.

Свод влагалища делится на передний, задний и два боковых (правый и левый) свода.

Стенка влагалища состоит из ***трех оболочек***:

1) С*лизистая оболочка* – это внутренняя оболочка, покрывающая влагалище изнутри, выстланная многослойным плоским неороговевающим эпителием, образует многочисленные поперечные *влагалищные складки*. Слизистая влагалища не имеет желез.

2) *Мышечная оболочка* – это средняя оболочка, состоит из 2 слоев гладких мышц - внутреннего циркулярного и наружного продольного. Вверху волокна мышечной оболочки влагалища переходят в мускулатуру матки, внизу вплетаются в скелетные мышцы промежности.

Поперечнополосатые скелетные мышцы промежности вокруг отверстия влагалища и мочеиспускательного канала образуют произвольный *уретро-вагинальный сфинктер.*

3) *Адвентициальная оболочка* – это наружная оболочка влагалища, состоит из рыхлой волокнистой соединительной ткани, снабжена эластическими и мышечными волокнами, содержит венозное сплетение и нервы.

Также вокруг влагалища имеется скопление соединительной жировой ткани – *паравагинальная клетчатка*.

г) **ЯИЧНИК.**

Яичник – это парная женская половая железа смешанной секреции, массой 5-8 г. Яичник имеет овоидную форму, несколько уплощен в переднезаднем направлении.

Возле яичников расположены рудиментарные образования – ***придатки яичника.***

Функции яичника:

1. Экзокринная (внешнесекреторная) – выработка женских половых клеток – яйцеклеток.
2. Эндокринная (внутрисекреторная) – выработка женских половых гормонов - эстрогенов и гормона желтого тела яичника – прогестерона.

Располагается яичник вертикально на боковых стенках малого таза, по обеим сторонам матки, под маточными трубами.

Поверхности яичника:

- *медиальная* - обращена в сторону полости малого таза;
- *латеральная* - прилежит к стенке малого таза.

Поверхности яичника разделены краями, покрыты однослойным кубическим эпителием и имеют множество углублений – ямок, следов выхода яйцеклеток.

Края яичника:

- задний - выпуклый *свободный край*;
- передний – *брыжеечный край,* к нему прикрепляется брыжейка яичника, он имеет углубление – ***ворота яичника,*** через которые в орган входят и выходят кровеносные сосуды и нервы.

Концы яичника:

- верхний - ***трубный конец,*** обращенный к маточной трубе, к нему прикрепляется *яичниковая бахромка* маточной трубы;
- нижний - ***маточный конец,*** соединенный с маткой *собственной связкой яичника.*

Яичники относятся к подвижным органам малого таза.

Внутреннее строение яичника

1. **Белочная оболочка** – это плотная соединительно – тканная оболочка, покрывающая яичник снаружи.

2. **Паренхима (основная ткань) яичника** делится на:

- *корковое вещество* (наружное);
- *мозговое вещество* (внутреннее).

Мозговое вещество яичника состоит из соединительной ткани, содержит многочисленные кровеносные и лимфатические сосуды и нервы.

В корковом веществе находится огромное количество фолликулов, содержащих зачатковые яйцеклетки – ***овотонии,*** окруженные однослойным фолликулярным эпителием.

Фолликулы коркового вещества:

- *первичные фолликулы* – незрелые фолликулы;
- *вторичные фолликулы* – зрелые фолликулы;
- *граафовы пузырьки* – самые зрелые *пузырьковые* (пузырчатые) *фолликулы*;
- *атретические фолликулы* – фолликулы, подвергающиеся обратному развитию (атрезии).

А также в корковом веществе имеются *желтые тела и рубцы*, на месте лопнувших ранее фолликулов.

ЯЙЦЕКЛЕТКА - женская половая клетка, имеет округлую форму, размер до 150 мкм в диаметре. Содержит ядро, цитоплазму, в которой кроме органелл имеются белково-липидные включения (желток), гликоген, необходимые для питания яйцеклетки. В цитоплазме яйцеклетки женщины содержится малое количество желточных и углеводных включений. Свой запас питательных веществ яйцеклетка обычно расходует в течение 12—24 ч после овуляции. Если оплодотворение не наступило, яйцеклетка через это время погибает.

Яйцеклетка имеет две оболочки. Кнутри находится *цитолемма,* которая является цитоплазматической мембраной яйцеклетки. Снаружи от цитолеммы располагается слой так называемых *фолликулярных клеток,* защищающих яйцеклетку и вырабатывающих женские половые гормоны - *эстрогены*.

9. Мужские половые органы: классификация, строение, функции.

Мужская половая система включает *внешние и внутренние половые органы.* Они предназначены для вывода мочи из организма, формирования и доставки сперматозоидов (репродуктивная функция). К первым относится мошонка и половой член. Ко вторым – яички, придатки яичек, семенные пузырьки, семявыводящий канал и предстательную железу.

Наружные (внешние) половые органы.

Половой член (фаллос или пенис) — половой орган, с помощью которого из организма выводится моча и сперма во время полового акта. Член имеет корень или основание, ствол и головку. Корень скрепляется с лобковой костной тканью. Ствол состоит из пещеристых и губчатых тел, которые наполняются кровью. В конце ствола находится головка, покрытая нежной кожей, обладающей железами, вырабатывающими смегму (смесь секрета сальных желез крайней плоти).

Крайняя плоть соединяется с головкой эластичной кожной складкой – *уздечкой.* С её помощью во время эрекции головка полностью обнажается. Надрывы болезненны, разрыв же может повлиять на нарушение половой функции. Головка полового члена, как правило, имеет форму гриба. Остроконечные головки встречаются у длинных, узких пенисов. В редких случаях также возможна цилиндрическая форма.

На самой головке имеется большое количество нервных окончаний, что делает её крайне чувствительной. Чуть меньшей чувствительностью обладает ствол члена на участке 2-3 см ниже головки. Вверху головки имеется отверстие, которое является выходом из уретры, через которое выводится моча или сперма во время эякуляции.

Внешне половой член может различаться. Во время эрекции он часто искривляется. Средние размеры члена зависят от состояния: в спокойном – 5-10 см, во время эрекции – 14-16 см, то есть соответствуют глубине женского влагалища.

Смегма (смазка) – является секретом желез крайней плоти, состоящим из жиров микобактерий. Они имеют белый цвет и равномерно распределяются по поверхности головки. Её функция — уменьшение трения головки о крайнюю плоть. Застаивание смегмы при нарушении личной гигиены приводит к её застоям и образованиям воспалительных процессов. Её необходимо удалять с помощью подмывания, не дожидаясь затвердевания.

Сперма – это смесь, выделяемая при эякуляции (оргазме) во время полового акта или мастурбации. Она является продуктом внутренних половых органов: яичек и их придатков, предстательной железы, уретры и семенных пузырьков. Она состоит из семенной плазмы и сперматозоидов.

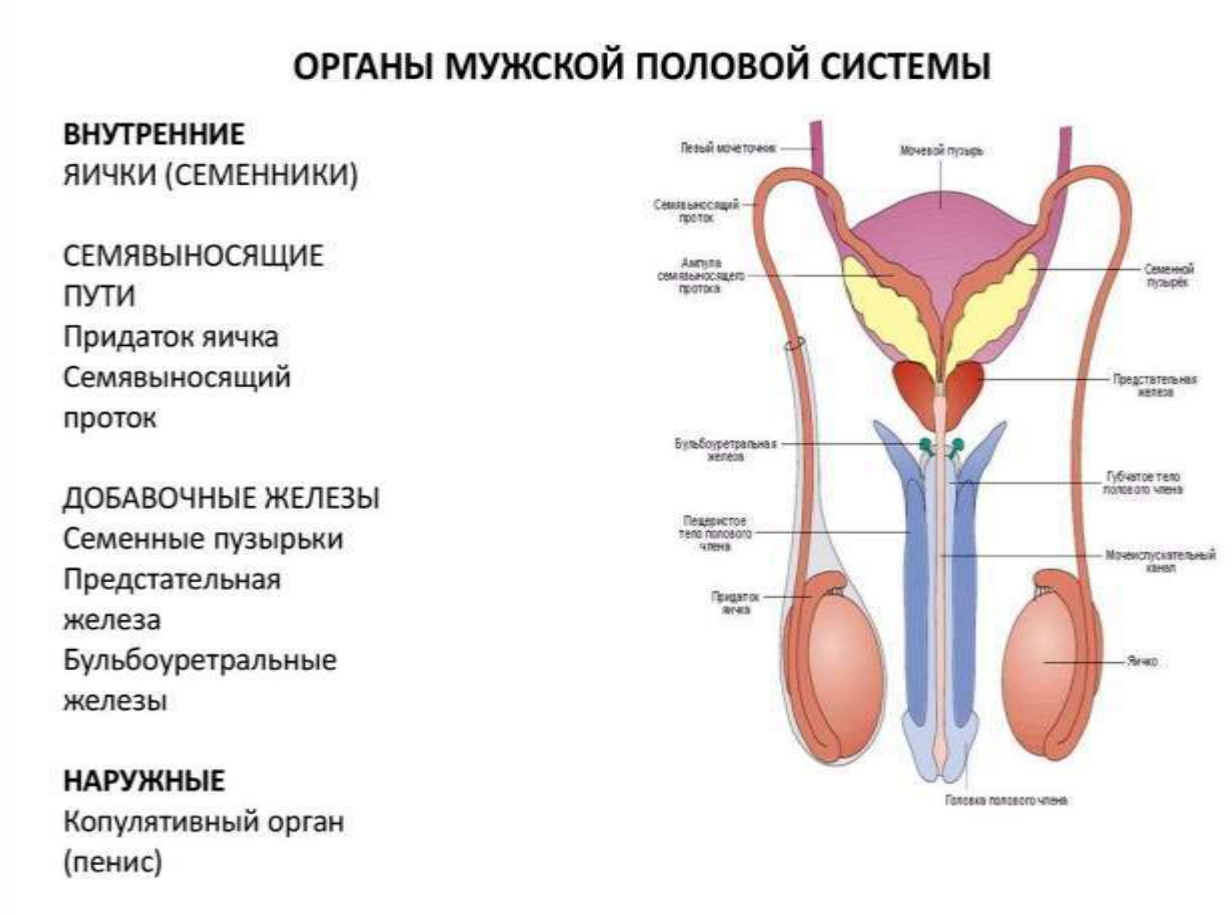
Состав спермы:

- жидкость семенных пузырьков — 65%;
- жидкость простаты — 30%;
- сперматозоиды — 5%.

Согласно медицинским нормам, удельный вес подвижных сперматозоидов должен составлять не менее 70% от общего числа.

Мошонка — кожно-мышечный орган, состоящий из внешнего кожного покрова и внутренней полости, где располагаются яички, их придатки и начальный отдел семенного канатика. Кожа данного органа имеет пигментированный вид, содержит большое количество потовых и сальных желез и покрыта редкими волосами. Мошонка является также эрогенной зоной мужчины.

Внутренние половые органы.

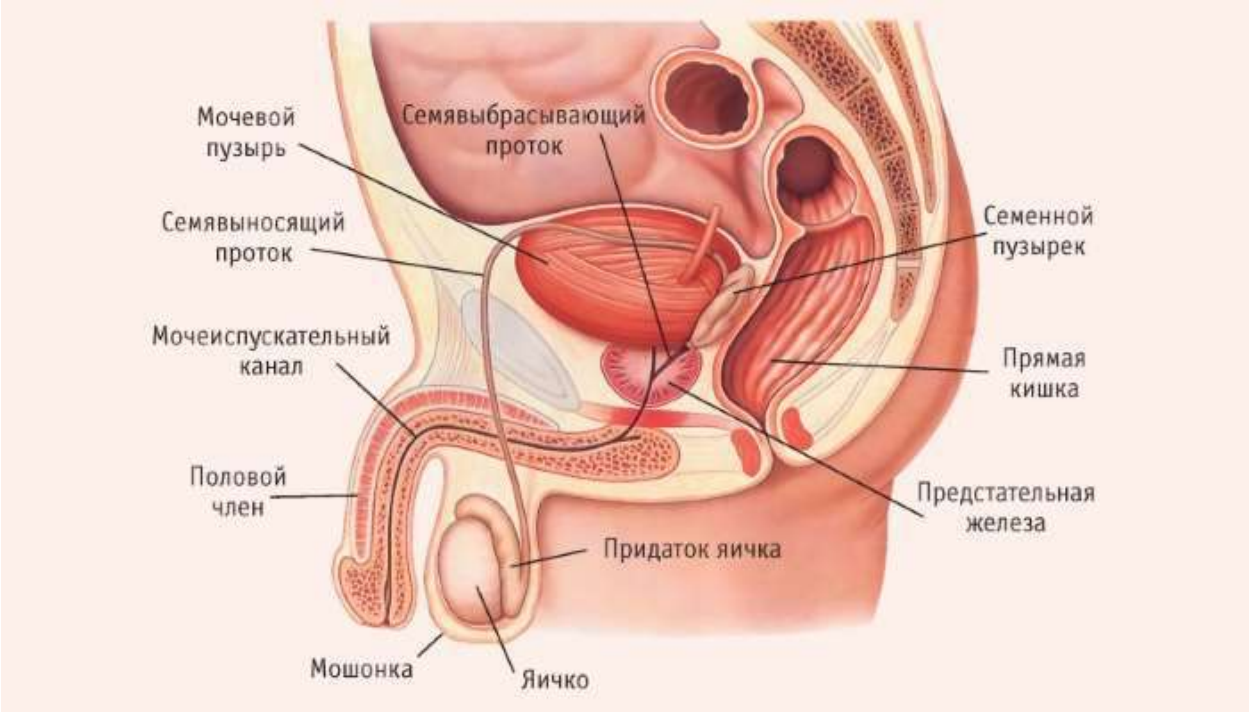


Яички — половая железа, имеющая парную структуру. Её функция – образование сперматозоидов и выделение мужских половых гормонов (тестостерона). Они располагаются в мошонке на разном уровне, левое чуть ниже правого. Могут быть разных размеров – 4-6 см в длину и 2,5-3,5 в ширину.

Их температура должна быть ниже общей температуры тела примерно на 4 градуса, в противном случае сперматозоиды могут не вырабатываться. Также пагубное влияние на них оказывает сидячий образ жизни или работа.

Семявыводящие пути — протоки, по которым сперма выводится из яичек. Представляют собой продолжение канала придатка яичка, проходящего через паховый канал. Продвижение спермы по осуществляется в результате их сокращений при оргазме, в результате попадая в уретру.

Семенной канатик — парный анатомический компонент, располагающийся от придатка яичка до места слияния с протоком семенного пузырька. Он снабжает яички необходимым для их функционирования потоком крови и семя из в семявыводящий проток.



Предстательная железа (простата) — орган половой системы, вырабатывающий секрет, который входит в состав спермы. Она располагается между мочевым пузырём и прямой кишкой. Через предстательную неё проходит уретра. Секрет простаты разжижает сперму, активизируя движение сперматозоидов. Простата также участвует в формировании либидо и оргазма.

Семенные пузырьки — железистые образования, вырабатывающие секрет, входящий в состав спермы.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Анатомия человека**.
2. Тема практического занятия: **Тема 1.1. Строение тканей человека.**
3. Цели занятия**:** *ознакомить студентов разновидностями тканей организма человека. Особенности строения и развития.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

1	Гистология. Разновидности тканей организма человека. Особенности строения и развития.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (контроль, обратная связь).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Контрольная работа.

Оборудование: ручка, тетрадь.

1. Ткани организма человека разделяют на……. (количество) основные группы.
2. Наружные покровы тела, а также многие полости внутренних органов выстилает ……ткань.
3. Самой разнообразной по строению и функциям является ……ткань.
4……
- основные свойства мышечной ткани.
5. Основную часть спинного и головного мозга образует …….. ткань.
6. Группа клеток и межклеточного вещества, сходных по строению, происхождению и выполняемым функциям это……
7. У человека в организме встречаются ткани:……
8. По мере образования межклеточного вещества, в нем формируются структурные образования в виде эластичных лент. Это характерно для ткани…….
9. Местонахождение эпителиальной ткани……
10. Признак эпителиальной ткани…….
11. Основные клетки мышечной ткани……..
12. Рыхлую особенность имеет эпителиальная ткань……
13. Какое свойство характерно для соединительной ткани? Раскрыть содержание вопроса……
14. Признак соединительной ткани……..
15. Существует гладкая соединительная ткань? Поясните…….
16. Вид мышечной ткани, которая обеспечивает работу внутренних органов…….
17. Какими свойствами обладает мышечная ткань?
18. Какими свойствами обладает нервная ткань?
19. Что такое дендрит?
20. Что образуется в местах контакта аксона с клетками? Поясните что это такое, механизм действия.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо вставить пропущенные слова в текст каждого предложения по изучаемой теме.

2. Тема практического занятия.

1. Анатомия человека.
2. Тема 5.2. *Анатомия выделительной и репродуктивной систем*
3. **Цели занятия:** *контрольная работа по теме занятия.*
4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	*Мочеполовая система. Мочевые органы. Происхождение. Функциональное значение органов выделения. Общий обзор мочевых органов. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки. Чудесная артериальная сеть.* *Механизм образования мочи (первичной и вторичной). Особенности строения стенки мочевыводящих путей. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха. Внутреннее строение почки - корковое и мозговое вещество; строение нефроиа и его функциональное значение. Фиксирующий аппарат почки. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.* *Мужские половые органы: яичко, придаток, семявыносящий проток, семенной канатик, семенной пузырек, предстательная железа, семявыбрасывающий проток- их положение, строение и функциональное значение.* *Женские половые органы, их состав, строение и функциональное значение. Матка, маточные трубы. Яичник, его положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Темы контрольной работы:

1. Дайте определение мочевой или мочевыделительной системы?
2. Какие органы человека относятся к органам выделения, а какие к мочевыделительной? Поясните взаимосвязь.
3. Строение почек. Их месторасположение.
4. Вместимость мочевого пузыря за сутки? Функции почек.
5. Что такое нефрон?
6. Деятельность приносящей и выносящей артериол при процессе фильтрации мочи?
7. Поясните процесс фильтрации и реабсорбции мочи?
8. Строение женских наружных половых органов.
9. Строение женских внутренних половых органов.
10. Строение лобка у женщин.
11. Строение больших и малых половых губ у женщин.
12. 5.Строение промежности у женщин? В какой области находится мочеполовая диафрагма, а в какой диафрагма таза?
13. 6.Функции промежности у женщин?
14. Строение яичников у женщин?
15. Какие поверхности имеет матка у женщин?
16. Месторасположение маточных труб, их функции?
17. Яйцеклетка, строение, какими функциями обладает?
18. Строение мужских внешних половых органов.
19. Строение мужских внутренних половых органов.
20. Строение пениса, уздечки.

21. Что такое смегма ее функции?

Требования к выполнению практического задания:

Написать контрольную работы соблюдая требования, время на контрольную работу 40 минут. Необходимо выбрать **два вопроса.**

1. Тема практического занятия.

1. Анатомия человека.

2. Тема 5.1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.

3. **Цели занятия:** *контрольная работа по теме занятия.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	*структура, строение и функции пищеварительной и дыхательной систем, морфофункциональная перестройка, процесс постнатального онтогенеза.*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Ознакомление с материалом № 1.

1. Строение и функции легких и воздухоносных органов.

10.

11. **Дыхательная система** – включает органы дыхания, в которых происходит обмен между кровью и наружной средой.

Включает в себя:

1. Воздухоносные пути:

a. Полость носа
b. Глотка
c. Гортань
d. Трахея
e. Бронхи

2. Легкие.

Функции:

1. Дыхательная функция

a. Газообмен между гемоглобином эритроцитов и воздухом альвеол

2. Недыхательные функции:

a. Терморегуляция
b. Увлажнение и очищение вдыхаемого воздуха
c. Иммунная защита
d. Участие в обмене липидов

e. Участие в водно-солевом обмене
f. Участие в механизме свертываемости (выработка гепарина и протромбина)
g. Эндокринная (вырабатывается норадреналин, дофамин, серотонин)
h. Синтезируется лизоцим, интерферон. Происходит в макрофагах легких.
i. Депо и фильтрация крови
j. Обонятельная функция
k. Экскреторная (удаляется аммиак, алкоголь, ацетон).

Полость носа.

Состоит из преддверия и полости носа. Преддверие выстлано многослойным плоским ороговевающим эпителием. За эпителием идет собственная пластинка, представленная соединительной тканью. Здесь содержатся сальные железы и щетинистые волосы.

Собственно полость носа. Эпителий многорядный. Включает реснитчатые клетки, базальные и бокаловидные клетки. Далее идет собственная пластинка, которая представлена рыхлой неоформленной соединительной тканью, которая содержит слизистые железы, лимфоидные узелки и огромное количество сосудов разного величины.

Венозное сплетение представлено тонкостенными венами (из-за этого легко возникает кровотечение).

В верхней (частично в средней) носовых раковинах находится обонятельный эпителий.

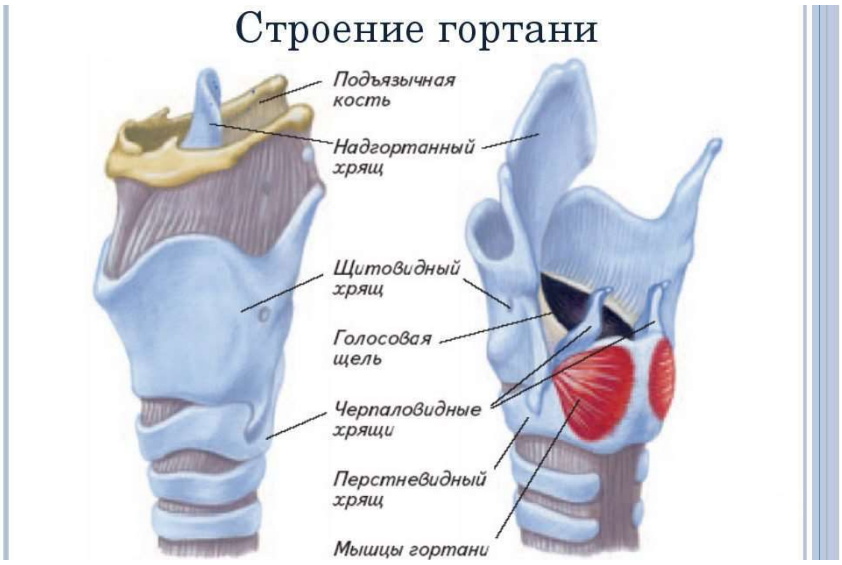
Гортань.

Состоит из 3-х оболочек.

1. Слизистая. Содержит 2 вида эпителия. В области голосовых связок – многослойный плоский неороговевающий. На остальной поверхности – однослойный многорядный призматический. Собственная пластинка. Рыхлая неоформленная соединительная ткань. В ее составе находятся белково-слизистые железы. Слизистая оболочка (эпителий + собственная пластинка) образуют складки – голосовые связки. В структуре истинных голосовых связок есть поперечнополосатая скелетно-мышечная ткань. В структуру ложных голосовых связок входит гладкая мышечная ткань.
2. Фиброзно-хрящевая оболочка. Состоит из отдельных хрящей гортани. Образована как эластической, так и гиалиновой хрящевой тканью.
3. Адвентициальная оболочка. Рыхлая неоформленная соединительная ткань.

12. Функции гортани:

1. Голосообразование
2. Воздухопроведение
3. Терморегуляция.



Трахея.

Трахея – полый трубчатый орган, состоит из 4 оболочек.

1. Слизистая оболочка. Состоит из:

а. Эпителия. Однослойный многорядный призматический мерцательный. Клетки:

• Реснитчатый эпителиоцит форма призматическая, на широком апикальном конце имеются выросты цитоплазмы (микроворсинки), которые погружены в

слой слизи и колеблются, противоположно вдыхаемому воздуху. Оптимальная температура 18-33 С.

- Бокаловидный экзокриноцит. Вырабатывает слизь, которая находится на поверхности. Слизь богата гиалуроновой и сиаловыми кислотами.
- Базальные эпителиоциты. Низкодифференцированные клетки. Их функция регенеративная.
- Клетки Лангерганса. Фиксированнные макрофаги.
- Собственной пластинки. Рыхлая неоформленная соединительная ткань. В основе содержится много эластических волокон. Имеется большая капиллярная сеть.

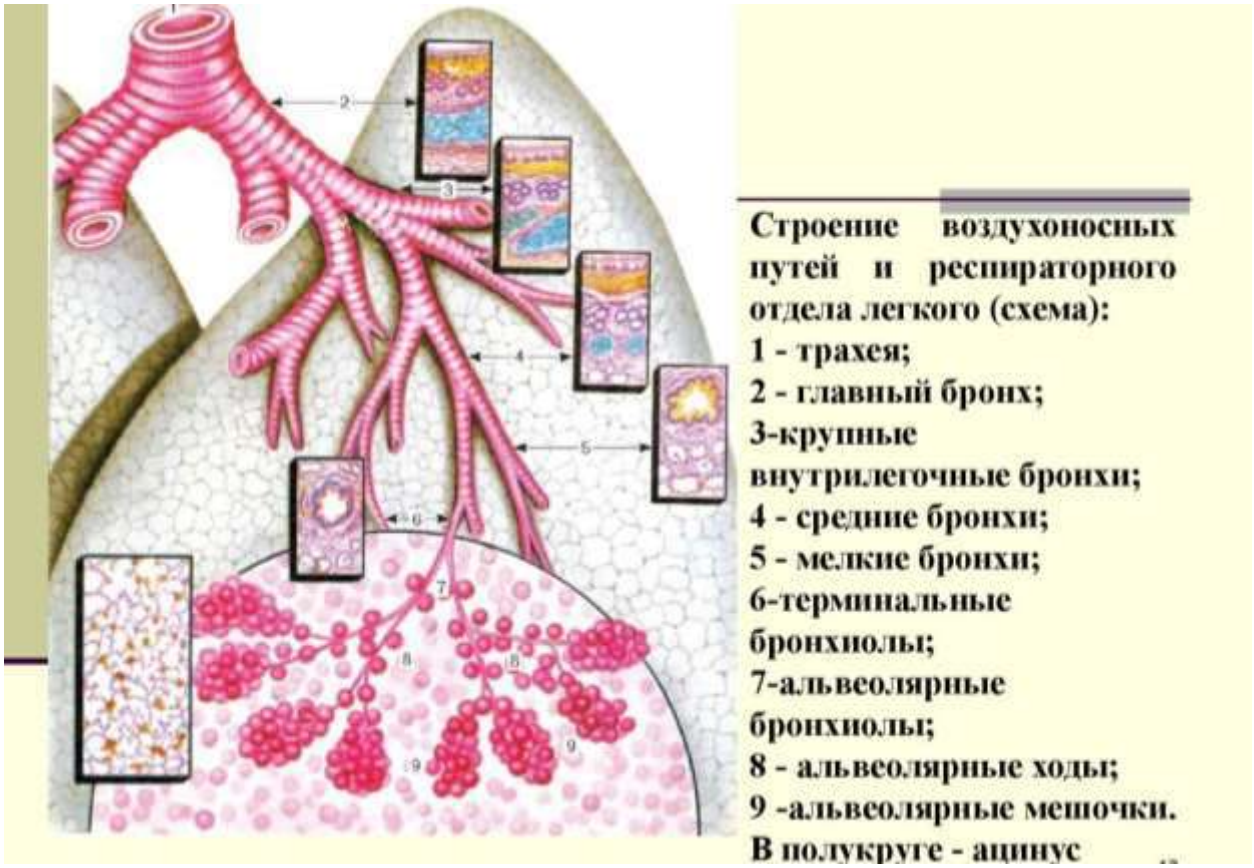
2. *Подслизистая оболочка. Представлена рыхлой неоформленной* соединительной тканью.
3. *Фиброзно-хрящевая оболочка*. Гиалиновая хрящевая ткань, в составе 16-20 незамкнутых полуколец, по задней поверхности для предотвращения травматизации пищевода и спадения трахени.
4. *Адвентициальная (внешняя) оболочка.* Рыхлая неоформленная соединительная ткань.

Легкое состоит из бронхиального дерева и респираторного отдела.

Бронхиальное дерево.

Бронхиальное дерево состоит из видов бронхов:

1. Внелегочные бронхи (бронхи крупного размера). Сюда относят главные и зональные бронхи.
2. Внутрилёгочные бронхи – среднего размера. Сегментарные и субсегментарные.
3. Бронхи малого размера.
4. Терминальные бронхиолы.



Строение воздухоносных путей и респираторного отдела легкого (схема):
1 - трахея;
2 - главный бронх;
3-крупные внутрилегочные бронхи;
4 - средние бронхи;
5 - мелкие бронхи;
6-терминальные бронхиолы;
7-альвеолярные бронхиолы;
8 - альвеолярные ходы;
9 -альвеолярные мешочки.
В полукруге - ацинус

Бронхи крупного и среднего размера. Стенка состоит из 4 оболочек.

1. Слизистая. Состоит из 3 слоев:
a. Эпителий. Многорядный призматический мерцательный. Клетки реснитчатые, бокаловидные, базальные и эндокринные. В бронхах среднего калибра количество рядов клеток уменьшается. Так же уменьшается число бокаловидных клеток.
b. Собственная пластинка. Рыхлая неоформленная соединительная ткань.
c. Мышечная пластина. Состоит из циркулярно расположенных гладких миоцитов. В бронхах среднего калибра толщина ее возрастает.

2. *Подслизистая.* Представлена рыхлой неоформленной соединительной тканью. Содержит концевые отделы белково-слизистых желез.
3. *Фиброзно-хрящевая оболочка.* Она представлена гиалиновой хрящевой тканью в виде незамкнутых колец. Долевые и зональные бронхи, представлены гиалиновой хрящевой тканью в составе пластин. Сегментарные и субсегментарные бронхи среднего размера, представлены эластической хрящевой тканью в виде пластин – островков.
4. Адвентициальная оболочка. Представлена рыхлой неоформленной соединительной тканью.

Бронх малого размера. Стенка состоит из двух оболочек.

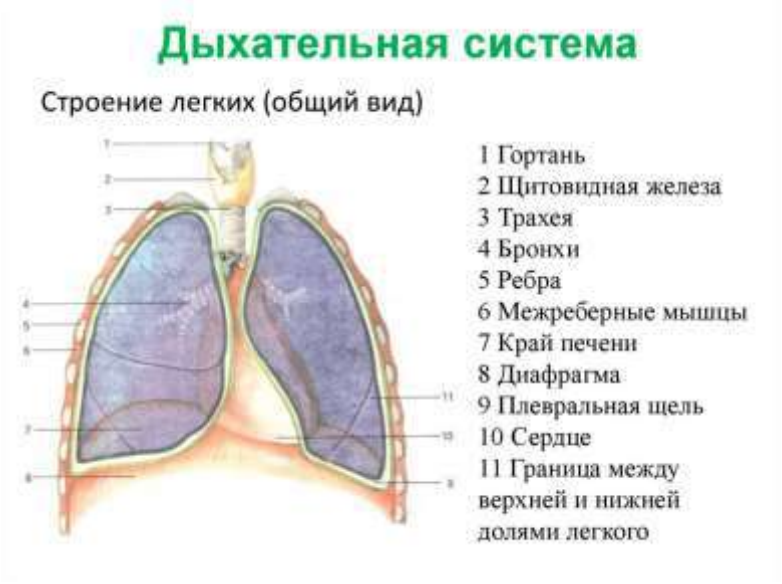
1. *Слизистая.* Представлена двухрядным эпителием. Бокаловидные клетки отсутствуют. Уменьшается количество реснитчатых клеток. За эпителием идет собственная и мышечная пластинки. Представлена циркулярно расположенными гладкими миоцитами. Здесь мышечная пластинка имеет наибольшую толщину. Фиброзно-хрящевой оболочки нет. Каркасная функция отсутствует. Благодаря сильной мышечной пластинке возможен стойкий приступ бронхиального спазма.

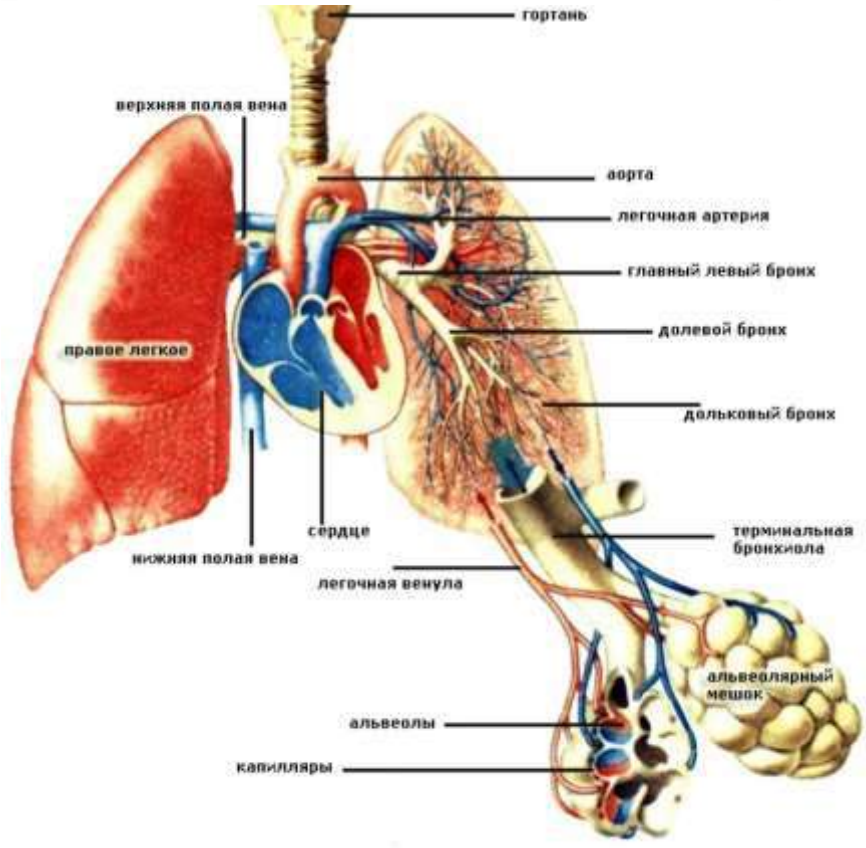
2. Адвентициальная оболочка.

Термиональная бронхиола. Стенка состоит из двух оболочек:

1. *Слизистая.* Эпителий однослойный кубический.
a. Клетки Кларра. Секреторные эпителиоциты, имеют куполообразную форму, округлое ядро, развитый синтетический аппарат, продуцируют гликозоамингликаны, липопротеины и гликопротеины, так же продуцируют дыхательные элементы.
b. Щеточные клетки, имеют призматическую форму. На апикальной (верхушечной) части микровыросты цитоплазмы. Функция этих клеток – обонятельная.
c. Низкодифференцированные клетки.

2. Адвентиция.





Респираторный отдел легких.

Структурно-функциональной единицей респираторного отдела является легочный ацинус.

Ацинус состоит из последовательных ветвлений респираторной бронхиолы, альвеолярного хода и альвеолярных мешочков. Ацинусы отделяются прослойками соединительной ткани и 12-18 ацинусов составляют дольку легкого.

Альвеолы выстланы однослойным плоским эпителием.

Респираторная бронхиола имеет такое же строение как терминальная бронхиола, но в ее стенку открываются единичные альвеолы.

Альвеолярный ход. Образован половинками альвеол, в области контакта которых имеются булавовидные утолщения, которые содержат единичные кубические эпителиоциты и единичные гладкомышечные клетки.

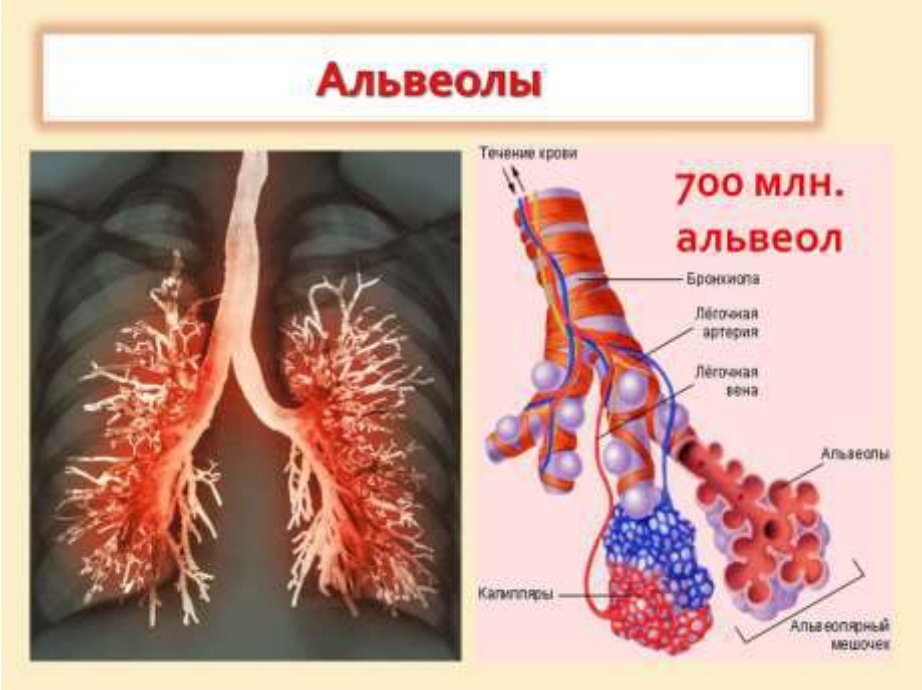
Альвеолярные мешочки – дистальная часть ацинуса. Представлена скоплениями гроздьевидными скоплениями альвеол. Эпителий однослойный плоский. Различают два типа альвеолоцитов:

1. Респираторные. Клетки имеют очень маленькую ядерно-содержащую часть, и продолжительную безъядерную часть. Они растянуты на тонкой базальной мембраны вдоль нее. Функция этих клеток: участие в газообмене. Этих клеток большинство – 95%
2. Секреторные. Около 5%. Имеют кубическую форму, развитый синтетический аппарат. Находится большое количество слоистых пластинчатых телец.
3. Макрофаги легких.

Сурфактант – сложная эмиссия из фосфолипидов(85%), белков и углеводов, которая покрывает альвеолы изнутри. Состоит из 2 фаз: мембранная (апофаза), жидкая (гипофаза). + резервный сурфактант в клетках 2 типа.

Функции:

1. Предотвращает спадение альвеол в конце вдоха.
2. Механическая защита альвеол
3. Препятствует переноса жидкости
4. Активация внутрилегочных макрофагов
5. Способствует опсонизации (выведению) бактерий.



Темы контрольной работы:

1. Что такое дыхательная система? Какие пути она в себя включает?
2. Функции дыхательной системы.
3. Строение носовой полости.
4. Из-за чего возникает кровотечения в носовой полости?
5. Из каких оболочек состоит гортань, как она выглядит?
6. Функции гортани?
7. Из каких оболочек состоит трахея, ее строение?
8. Строение легкого человека. Виды бронхов.
9. Что такое альвеолы и альвеолярные мешочки? Функции.
10. Оболочки разных типов бронхов. Охарактеризуйте оболочки разных типов бронхов у человека.

Требования к выполнению практического задания:

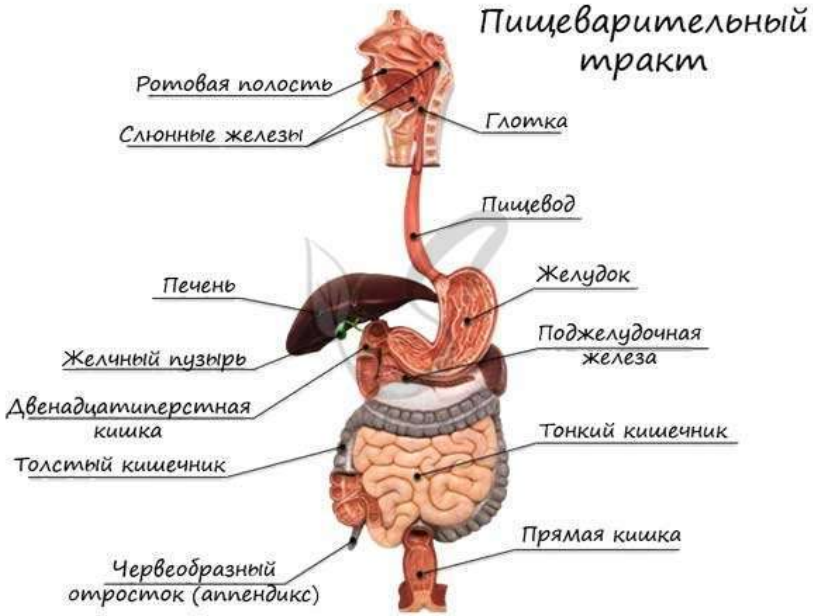
Написать контрольную работы соблюдая требования, время на контрольную работу 40 минут. Необходимо выбрать **два вопроса.**

<u>Ознакомление с материалом 2.</u>

13. Пищеварительный тракт и органы его составляющие: полость рта, язык, зубы, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка.

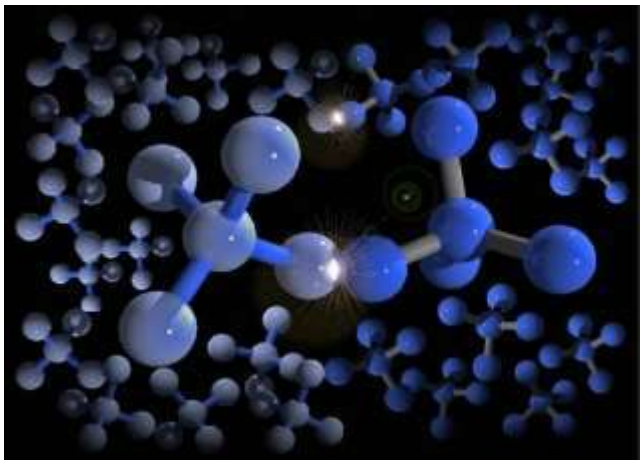
14.

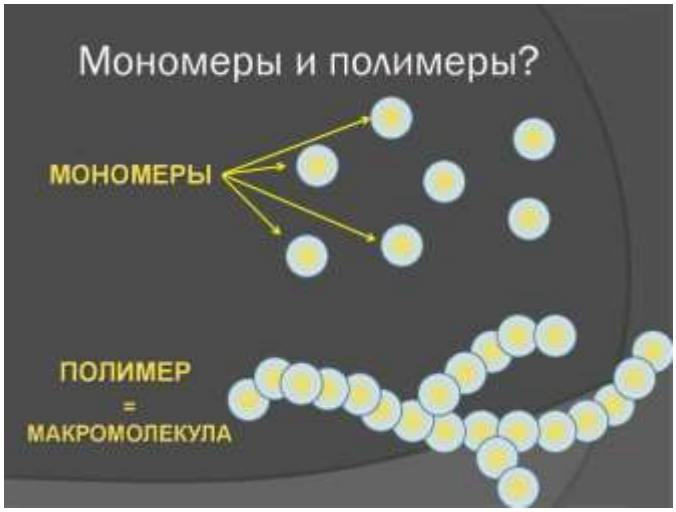
15.



Пищеварение - совокупность физико-химических процессов пищеварительного тракта, в результате которых из пищи образуются питательные вещества. Механическое пищеварение заключается в измельчении пищи, а химическое - расщеплении полимеров до мономеров.

Полиме́ры — вещества, состоящие из «мономерных звеньев», соединённых в длинные макромолекулы химическими связями.





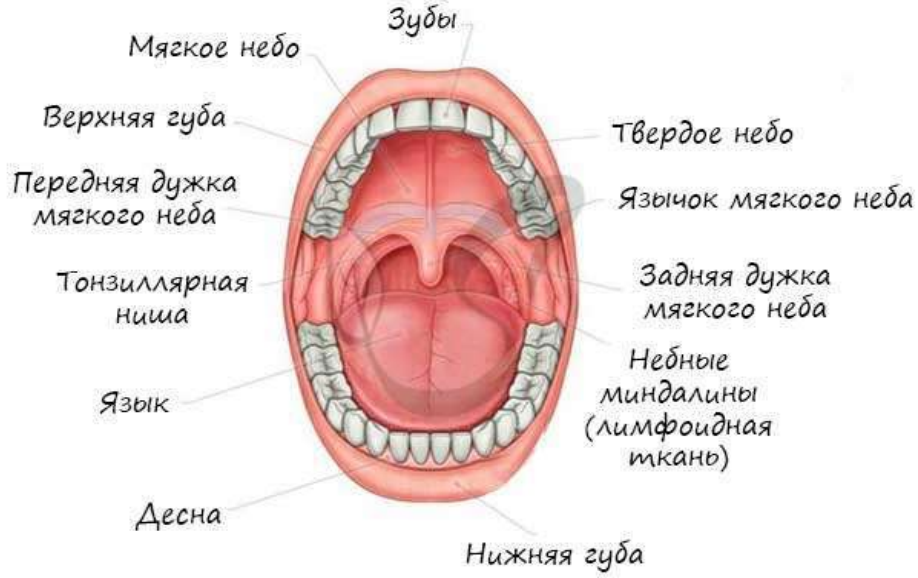
Мономер-низкомолекулярное вещество, образующее полимер в реакции полимеризации; а также повторяющиеся звенья (структурные единицы) в составе полимеров.

Механическая обработка пищи осуществляется с помощью зубов, а также мышечного компонента пищеварительного тракта. Химическая обработка - за счет особых биологически активных веществ - ферментов. Ферменты образуются в клетках железистого эпителия пищеварительных желез.

Ротовая полость.

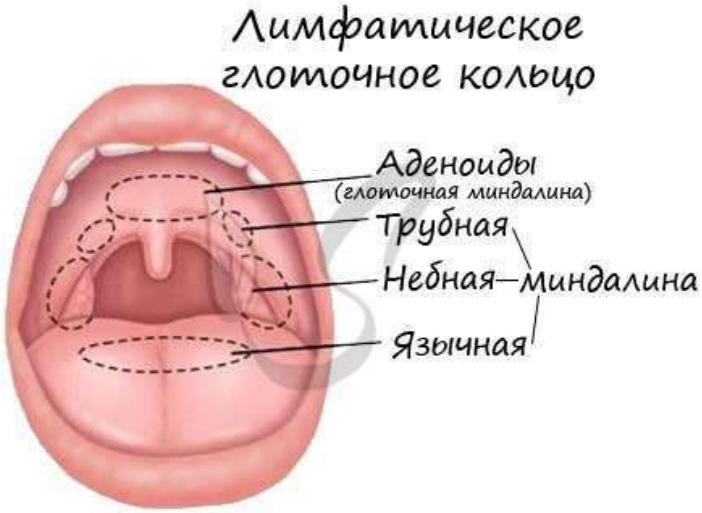
Ротовая полость является началом пищеварительной системы. Верхняя стенка ротовой полости образована мягким небом (складка слизистой оболочки, разделяющая полость рта и глотку) и твердым небом (костная стенка, разделяющая ротовую и носовую полости).

Передние и задние небные дужки мягкого неба ограничивают тонзиллярную нишу (лат. tonsilla - миндалина), в которой располагается орган иммунной системы - небная миндалина, образованная лимфоидной тканью.



На границе ротовой полости и глотки имеется скопление лимфатических структур, в его состав входят различные миндалины (небная, глоточная, трубная, язычная). Миндалины - важная часть иммунитета: они помогают бороться с микробами и могут увеличиваться в размерах при различных заболеваниях.

В совокупности миндалины образуют лимфатическое глоточное кольцо.



Пищеварение начинается в ротовой полости. Здесь в результате жевательных движений нижней челюсти пища измельчается. Тщательное пережевывание пищи является залогом дальнейшего успешного переваривания.

Жевание обеспечивает:

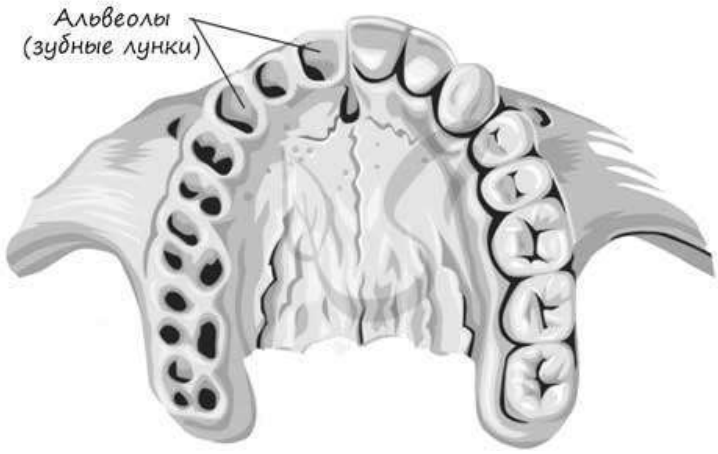
- Измельчение пищи;
- стимуляцию рефлекторного отделение слюны;
- перемешивание пищи и слюны, ослизнение и формирование пищевого комка;
- стимуляцию моторной и секреторной деятельности ЖКТ.

Зубы

В норме у человека от 28 до 32 зубов (отсутствие зубов мудрости является вариантом нормы: зубы мудрости - рудименты). Первый комплект зубов человека называется - молочные зубы, с 6-7 лет до 12-13 они заменяются постоянными зубами.

Зубная формула человека записывается 2123. Такая формула означает, что на одной половине челюсти находятся 2 резца, 1 клык, 2 малых коренных зуба (премоляра) и 3 больших коренных зуба (моляра - от лат. molares - коренные).

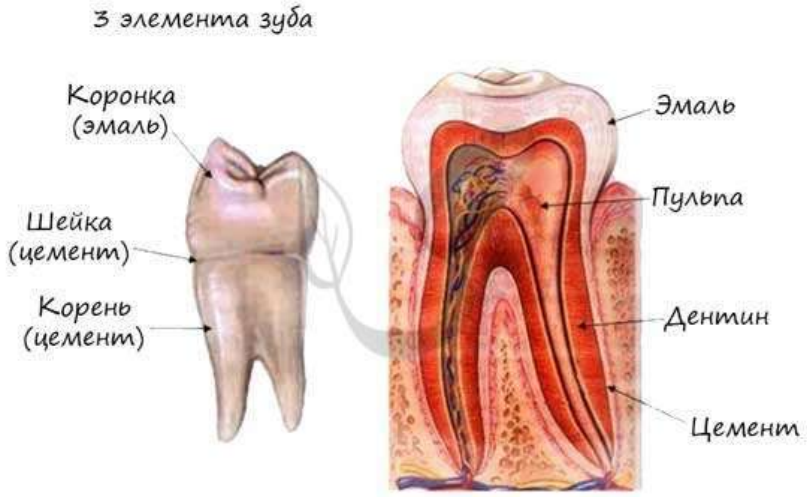
Корни зубов заложены в альвеолярные лунки верхней и нижней челюстей. Альвеола - от лат. alveolus - ячейка, углубление.



Зуб состоит из трех частей: коронки, шейки и корня. Снаружи коронка зуба покрыта эмалью, под эмалью располагается дентин - костное вещество зуба. Цемент (лат. cementum - битый камень) - специфическая костная ткань, покрывающая корень и шейку зуба человека.

Пульпа (лат. pulpa- мякоть, мясистая часть) - рыхлая волокнистая соединительная ткань. Пульпа заполняет полость зуба, содержит большое количество нервных окончаний, кровеносных и лимфатических сосудов.

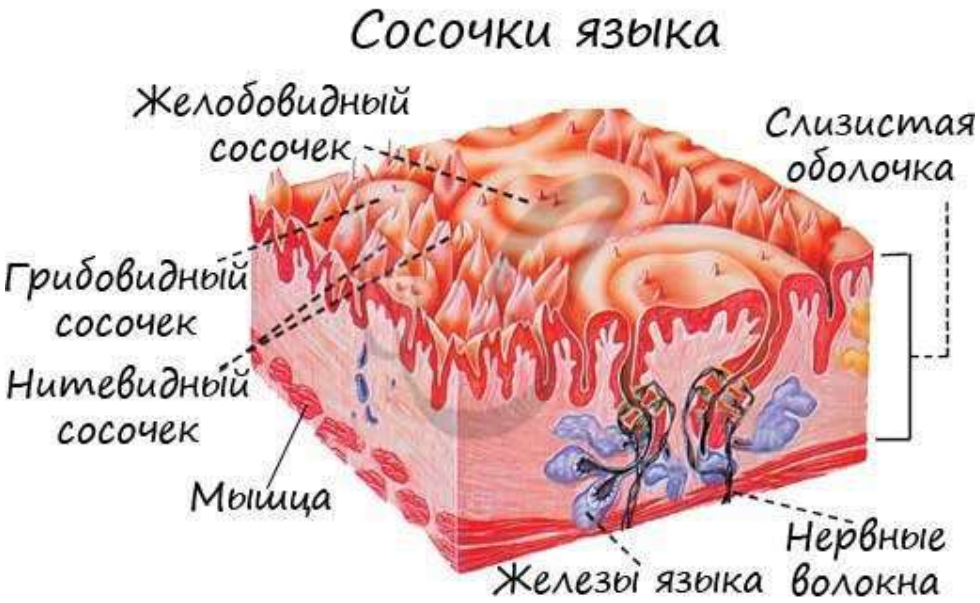
Эмаль развивается из эктодермы; дентин, цемент и пульпа - из мезодермы - из мезенхимы (мезенхима частично образуется из мезодермы).



Эмаль - внешняя защитная оболочка коронковой части зубов человека, представляет собой затвердевшие выделения эпителиальных клеток, покрывающих коронку зуба. Чередование холодного и горячего может привести к нарушению целостности эмали: в ней возникают трещины.

В ротовой полости расположен орган вкуса - вкусовые луковицы. Вкусовые луковицы - комплексы клеток, которые содержат хеморецепторы. На *языке* вкусовые луковицы лежат внутри вкусовых сосочков языка.

Разные участки языка различают определенные вкусовые ощущения - сладкое, горькое, соленое, кислое. Внутри каждого вкусового сосочка имеются разные типы вкусовых луковиц.



Глотка

Сформировавшийся в ротовой полости пищевой комок перемещается языком в направлении ротоглотки. Перемещаясь, пищевой комок попадает на корень языка и раздражает его рецепторы, после чего запускается механизм глотания.

Глотание - сложнорефлекторный мышечный акт, в результате которого пищевой комок проталкивается из ротоглотки в пищевод, после чего достигает желудка.

При глотании надгортанник рефлекторно закрывает вход в гортань, чтобы частицы пищи не попали в дыхательную систему.

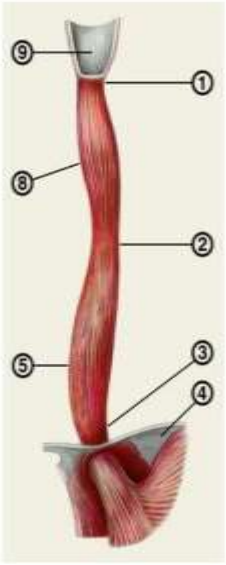
ПИЩЕВОД.

Представляет собой длинную узкую трубку. Начинается он на границе между VI и VII шейными позвонками, оканчивается при впадении в желудок. Длина пищевода у взрослого человека равна 25-30 см. Пищевод имеет три сужения: первое- у своего начала, второе между IV и V грудными позвонками, третье – на уровне пищеводного отверстия диафрагмы. Внутренняя, слизистая оболочка пищевода открыта неороговевающим многослойным эпителием. Он образует продольные складки, которые позволяет пищеводу расшириться при прохождении по нему пищи.

Мышечная оболочка в верхней трети пищевода образована поперечно-полосатыми мышечными волокнами, а в нижних ее отделах - гладкомышечными клетками. Покрывает пищевод наружная оболочка – адвентиция, представленная рыхлой волокнистой соединительной тканью.

Пищевод

Пищевод – это длинная, узкая, подвижная трубка, которая связывает между собой глотку и желудок человека. Строение пищевода способствует быстрому продвижению пищи из ротовой полости в органы пищеварительного тракта. Свое начало пищевод берет в области VI шейного позвонка на уровне нижнего края гортани, затем он проходит через грудную полость и диафрагму, впадая в желудок на уровне X-XI позвонка. Длина пищевода колеблется от 23 до 25 см.



Схематическое изображение пищевода: 1 верхнее сужение; 2 среднее сужение; 3 нижнее сужение; 4 диафрагма; 5 кардиальная часть желудка; 6 брюшная часть пищевода; 7 грудная часть пищевода; 8 шейная часть пищевода; 9 глотка.

ЖЕЛУДОК.

Находиться в верхнем отделе брюшной полости и представляет собой расширенную часть пищеварительной трубки, расположенную между пищеводом и следующей за желудком тонкой кишкой. Форма желудка у здорового человека может быть различной. У лиц коренастых, низкорослых, желудок имеет вид рога (конуса); у высоких желудок удлиненный, имеет форму чулка, у лиц среднего телосложения – форму крючка. Желудок у взрослого человека вмещает 1,5-2,5 литра. Форма и размеры желудка зависят от тонуса мускулатуры его стенок, от количества принятой пищи, положения тела.

Желудок имеет *две стенки* - переднюю и заднюю. Нижний выпуклый край формирует *большую кривизну*, верхний вогнутый – малую кривизну.

Часть желудка, куда впадает пищевод, называют *кардиальной частью (кардией). Слева от кардия* выступает вверх *дно желудка.* Узкая часть желудка перед переходом его в тонкую кишку (двенадцатиперстную) кишку получила название привратника (пилоруса). Слизистая оболочка желудка покрыта однослойным эпителием. Образует многочисленные складки: продольные – в области малой кривизны, косые, и поперечные – в других отделах желудка. На поверхности слизистой оболочки открываются многочисленные *железы желудка* (до 35 млн.), выделяющие желудочный сок. Железистые клетки имеют различное строение и отличаются по функциям. *Главные клетки* вырабатывают пищеварительные ферменты, *париетальные* – соляную кислоту, *слизистые*- слизистый секрет муцин, *желудочные эндокриноциты* – биологически активные вещества (серотонин, эндорфин, гастрин, гистамин и др.).

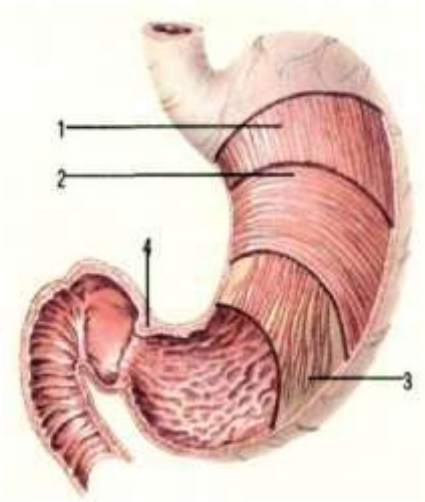
Подслизистая основа у желудка толстая, образована рыхлой волокнистой соединительной тканью.

Мышечная оболочка, в отличие от других органов пищеварения, у желудка трехслойная. Кроме наружного продольного и среднего кругового слоев желудок имеет внутренний косой слой, удерживающий его от перерастяжения.

Строение стенок желудка

Стенка желудка состоит из различных слоев:

- Снаружи проходит слой продольной мускулатуры (1)
- Далее слой кольцевой мускулатуры (2)
- Затем следует слой косо расположенных пучков (3)
- Внутренний – мышечная пластинка слизистой оболочки (4)



В месте перехода пилорического отдела желудка в двенадцатиперстную кишку циркулярный слой сильно уплощен и образует *пилорический сфинктер (жом)*

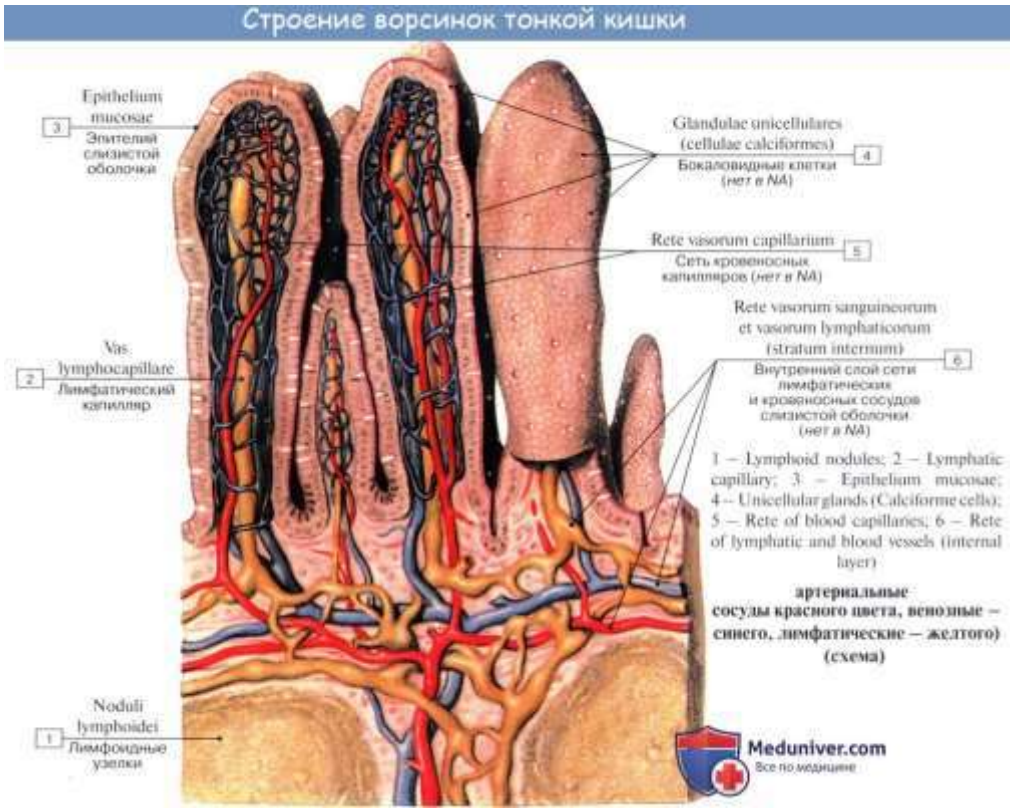
Этот сфинктер перекрывает выход из желудка в тонкую кишку, пока пища не переварится. Снаружи желудок покрыт серозной оболочкой – *брюшиной.*

ТОНКАЯ КИШКА.

У человека длиной от 2,2 до 4,4 м, диаметр – 2,7 – 4,7 см. Начинается она от привратника и заканчивается при впадении тонкой кишки в начальный отдел толстой (слепой) кишки в правой подвздошной области. В тонкой кишке заканчивается переваривание пищи, и продукты ее расщепления в кровь и лимфу. В начальную часть тонкой кишки поступает из печени желчь, из поджелудочной железы – пищеварительные ферменты. Многочисленные кишечные железы выделяют кишечный сок, переваривающий белки, расщепляющий углеводы.

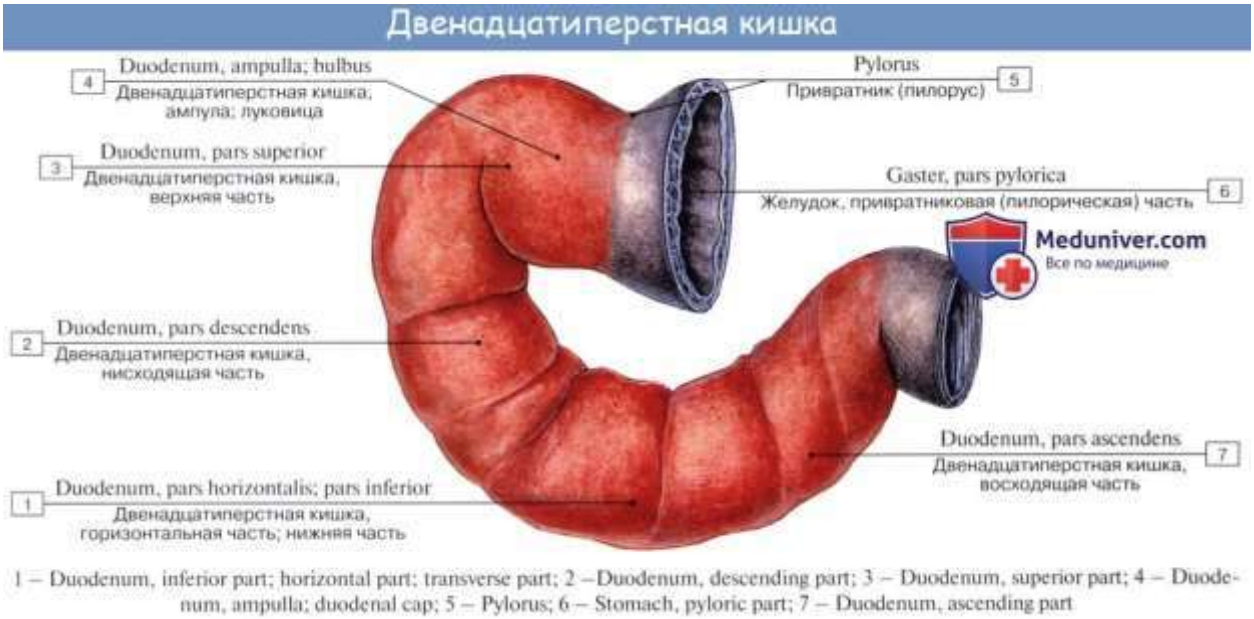
Слизистая оболочка тонкой кишки, покрытая однослойным эпителием, образует 700 круговых складок, которые увеличивают площадь поверхности, соприкасающиеся с пищеварительными массами.

У тонкой кишки имеются микроскопической величины выросты слизистой оболочки – *ворсинки, наличие которых увеличивает всасывающую поверхность (до 10 м² у взрослого человека). В каждой ворсинке имеется густая сеть кровеносных капилляров и лимфатический капилляр, в которые всасываются продукты переваривания пищи.*

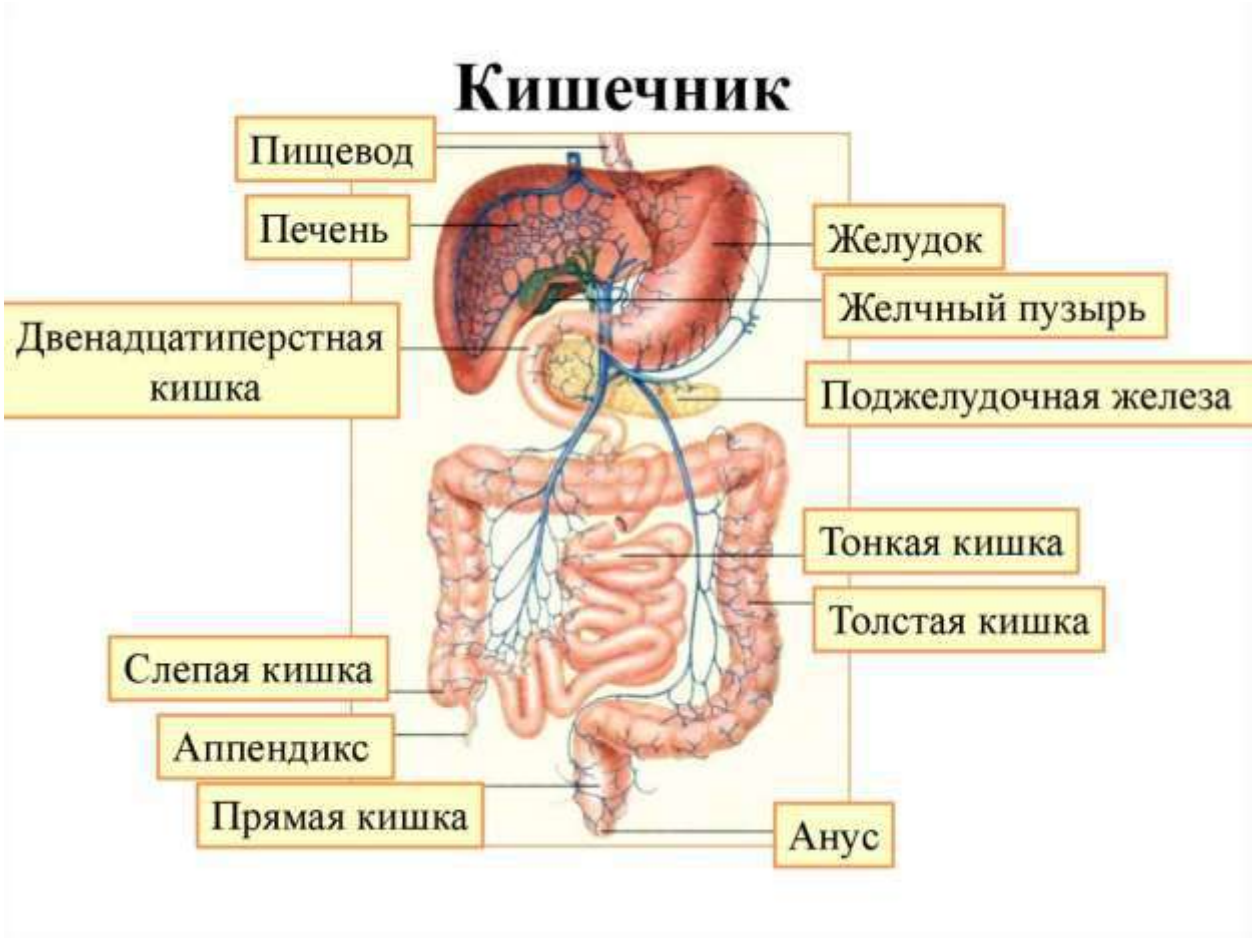


В слизистой оболочке тонкой кишки, особенно у подвздошной кишки, кроме многочисленных одиночных лимфоидных узелков имеются плотные скопления – *лимфоидные бляшки* , являющиеся органами иммунной системы.

Тонкую кишку разделяют на *двенадцатиперстную, тощую и подвздошную кишки.*



1 – Duodenum, inferior part; horizontal part; transverse part; 2 –Duodenum, descending part; 3 – Duodenum, superior part; 4 – Duodenum, ampulla; duodenal cap; 5 – Pylorus; 6 – Stomach, pyloric part; 7 – Duodenum, ascending part

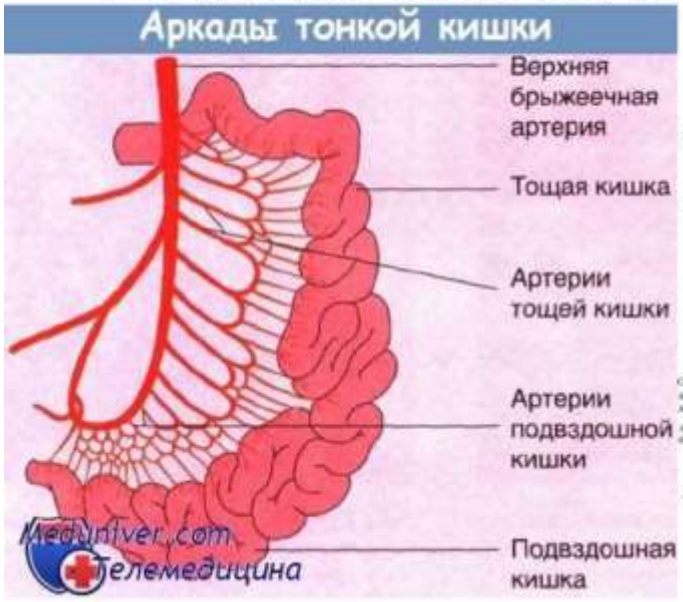


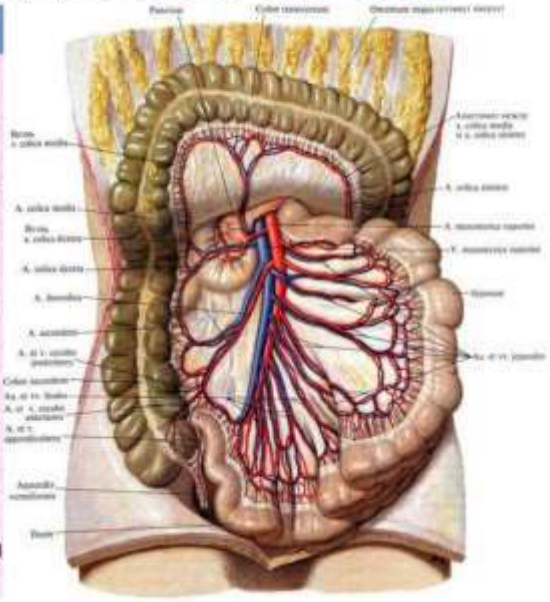
Располагается она позади брюшины. Слизистая оболочка двенадцатиперстной кишки помимо круговых складок, имеет на задней стенке, продольную складку, на вершине которой в кишку впадают общий желчный проток и проток поджелудочной железы.

Тощая и подвздошная кишки

Не имеют видимых границ. Располагаются в средних отделах брюшной полости, где образуют 14-16 петель, прикрытых спереди большим сальником. Петли тощей кишки расположены в левой части живота, петли подвздошной кишки – в правой нижней части брюшной полости, где подвздошная кишка впадает в слепую кишку-начальную часть толстой кишки.

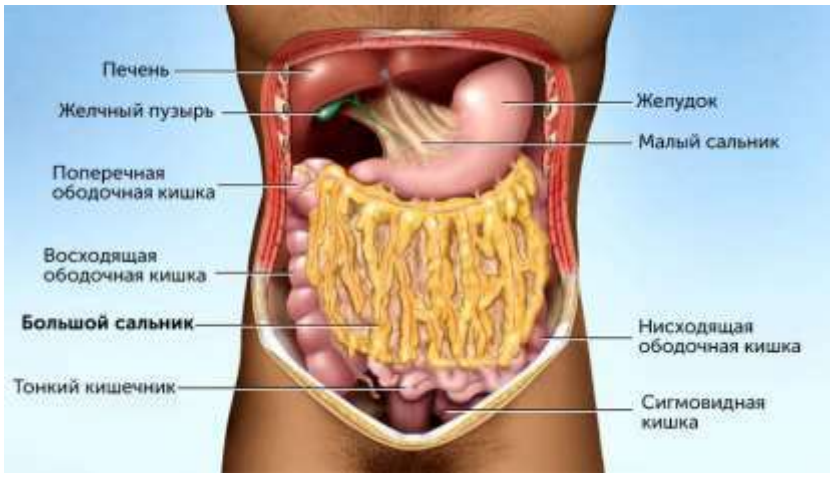
ТОЩАЯ КИШКА И ПОДВЗДОШНАЯ КИШКА





Тощая кишка

- средний отдел тонкой кишки. Так как тонкая кишка вся изогнута, скручена, переплетена и имеет петли.



Тощую и подвздошную кишки называют брыжеечной частью тонкой кишки, в отличие от двенадцатиперстной кишки, не имеющей брыжейки. Тощая и подвздошная кишки со всех сторон покрыты брюшиной, которая двумя листками брыжейки уходит от кишки к задней брюшной стенке, где она переходит в пристеночную брюшину.

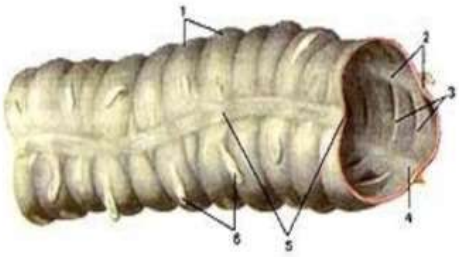
ТОЛСТАЯ КИШКА.

Подразделяют на слепую кишку, восходящую, поперечную, нисходящую, сигмовидную, ободочную и прямую. Длина кишки 1,5-2 м. Из тонкой кишки в толстую попадают не перевариваемые остатки пищи. В ней всасывается вода, пищевые массы уплотняются, образуется кал.

Начинается толстая кишка слепой кишкой, расположенной в правой подвздошной ямке. От нижней стенки слепой кишки отходит червеобразный отросток – орган иммунной системы. Слепая кишка переходит в восходящую ободочную, затем в поперечную ободочную, нисходящую ободочную и сигмовидную, которая переходит в прямую кишку. Восходящая и нисходящая ободочные кишки с трех сторон покрыты брюшиной, а поперечная и сигмовидная – со всех сторон. Прямая кишка располагается в малом тазу и заканчивается заднепроходным (анальным) отверстием.

Толстая кишка отличается от тонкой большим диаметром (4 до 8см), наличием заполненных жиром выпячиваний брюшины – *сальниковых отростков,* а также выпячиваний стенок кишки – гаустр и трех продольных лент, представляющих собой сконцентрированный в ленты продольный мышечный слой кишки.

Толстая кишка (intestinum crasum)



1-гаустры ободочной кишки;
2-сальниковая лента;
3-полулунные складки ободочной кишки;
4-брыжеечная лента;
5-свободная лента;
6-сальниковые отростки

Циркулярная Мускулатура у толстой кишки располагается сплошным слоем. Слизистая оболочка образует полулунные складки и не имеет ворсинок.

У прямой кишки и циркулярный, и продольный слой сплошные. В зоне заднепроходного отверстия циркулярная мускулатура утолщена, *образует сжиматель* – сфинктер, закрывающий выход из прямой кишки. Слизистая

оболочка в зоне заднего прохода образует продольные складки, между которыми имеются впадины – синусы.

Строение стенки толстой кишки

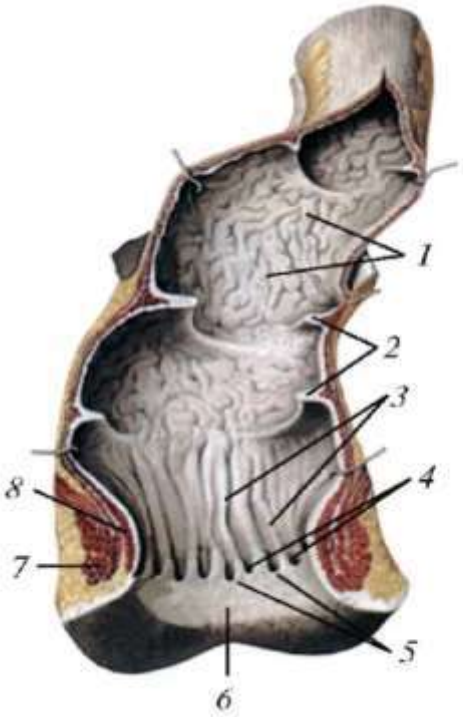
1) слизистая оболочка-эпителий однослойный призматический (кишечного типа),

- Имеют одиночные лимфоидные узелки
- Широкие и глубокие крипты,
- Подслизистая основа – полулунные складки

2)мышечная оболочка-

- Внутренний циркулярный наружный продольный

3) наружная оболочка-серозная или адвентиция



Прямая кишка, вид спереди.
Передняя стенка кишки удалена:
1 - слизистая оболочка;
2 - поперечные складки прямой кишки;
3 - заднепроходные столбы;
4 - зад непроходные синусы;
5 - заднепроходные заслонки
6 - задний проход;
7 - наружный сфинктер заднего прохода;
8 - внутренний сфинктер заднего проход

Перечень контрольных работ по теме «Пищеварительная система»**:**

1. Что такое пищеварение? В чем заключается особенность механической и химической обработки пищи?
2. Особенность строения ротовой полости.
3. Что образуют миндалины в ротовой полости? Его строение.
4. Строение зубов. Зубная формула.

5. Эмаль зубов. Функции. Вкусовые луковицы языка.
6. Каким образом образуется пищевой комок в глотке?
7. Какой фермент содержится в желудочном соке? Какие вещества он расщепляет?
8. Строение пищевода?
9. Какими оболочками покрыт пищевод? Охарактеризуйте их значения.
10. Назовите части желудка.
11. Какие части выделяют у тонкой кишки? В каких отделах брюшной полости эти части располагаются?
12. Какие образования, выступающие в просвет слизистой оболочки тонкой кишки, увеличивают поверхность ее соприкосновения с пищей?
13. Перечислите части толстой кишки и укажите их взаимоотношения с брюшиной.
14. Что такое выросты слизистой оболочки – ворсинки тонкой кишки? Их функции.
15. На какие два вида разделяется тонкая кишка? Значение видов тонкой кишки.
16.
17. Требования к выполнению практического задания:
18. Написать контрольную работы соблюдая требования, время на контрольную работу 40 минут. Необходимо выбрать **два вопроса.**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. Общие основы теории физической культуры	
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	Создать представление о физической культуре как социальном явлении, основных направлениях ее развития в обществе.
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	Создать представление о родовых и социальных функциях физической культуры, их связь с жизнедеятельностью современного человека.
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры	Создать представление о физической культуре как научной дисциплине, ее современных методах исследования
РАЗДЕЛ 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	**охарактеризовать базовые средства физического воспитания, ориентированно их использовать в профессиональной деятельности специалиста в области физического воспитания**
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	сформировать систему знаний о педагогических методах, регламентирующих деятельность специалиста в области физического воспитания и спортивной тренировки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
РАЗДЕЛ 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	сформировать систему профессиональных знаний о физической нагрузке в области физической культуры и физического воспитания
Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.	сформировать систему методических принципов регулирования физической нагрузки в области физической культуры и физического воспитания
РАЗДЕЛ 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств	
Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития	сформировать систему современных знаний по основам развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
Тема 4.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	сформировать современные представления о качестве «сила», «быстрота» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой.
Тема 4.3. Выносливость и гибкость как физическое качество	сформировать современные представления о качестве «выносливости» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой.
Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.	сформировать современные представления о ловкости и координации как психофизических способностях человека, обеспечивающих возможность управлять двигательными действиями.
РАЗДЕЛ 5. Физическая культура в системе образования	
Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.	сформировать систему знаний по основам методики организации и проведения урочных форм занятий по дисциплине «физическая культура».
Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	сформировать первичные умения по основам планирования программного материала по дисциплине «физическая культура»

Тема 5.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	сформировать элементарные умения по основам организации и проведения контрольных занятий по дисциплине «физическая культура»
РАЗДЕЛ 6. Общие основы теории спортивной тренировки.	
Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.	сформировать представления об основных закономерностях спортивной тренировки, принципах поступательного развития тренированности спортсмена.
Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки	сформировать представления о структурных основаниях спортивной тренировки и их взаимосвязи в целостном процессе подготовки спортсмена
Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.	сформировать представления о современных подходах к построению спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать

лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать развернутую характеристику явлению «физическая культура», раскрыть общность и различия с другими явлениями культуры
2. Раскрыть истоки становления физической культуры, ее общекультурные и родовые ценности
3. Обосновать двигательную деятельность как процесс преобразования физической природы человека

Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.

Вопросы для самоподготовки:

1.Дать определение понятию «функция физической культуры»
2.Дать характеристику общекультурным функциям физической культуры
3.Дать характеристику специфическим (родовым) функциям физической культуры
1.

Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризовать общенаучные подходы в исследованиях по физической культуре.

2. Охарактеризовать общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке

3. Охарактеризовать специфические методы исследования в физическом воспитании т спортивной тренировке.

Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания

Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение понятию «физическое упражнение» и охарактеризовать его отличия от понятия «двигательное действие»

2. Что следует понимать под содержанием и формой физического упражнения, характеристика их взаимосвязи

3. Дать современные классификации физических упражнений и раскрыть их основные признаки

2.

Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под терминами «метод», «методический прием», «методика», их общность и различия

2. Охарактеризовать группу **методов словесной информации и их целевую ориентацию в педагогическом процессе**

3. Охарактеризовать группу **методов непосредственной наглядности и их целевую ориентацию в педагогическом процессе**

4. Охарактеризовать специфические методы обучения двигательным действиям и их педагогическое предназначение

5. Охарактеризовать специфические методы развития физических качеств и их педагогическое предназначение

6. Раскрыть общность и различия игрового и соревновательного методов и их педагогическое предназначение.

Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании

Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под «физической нагрузкой», ее внешним и внутренним содержанием

2. Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка

Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под «величиной физических нагрузок».

2. Характеристика физической работоспособности человека.

Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств

Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями

2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности

3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой

Тема 4.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.
2. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
3. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
4. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
5. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
6. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения

Тема 4.3. Выносливость и гибкость как физическое качество

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
2. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
3. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
4. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
5. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
6. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
7. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
8. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
9. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
10. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
11. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение ловкости и охарактеризовать ее взаимосвязь с координационными способностями
2. Раскрыть основные группы координационных способностей и охарактеризовать их специфические признаки
3. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию координационных способностей в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
4. Охарактеризовать методы вариативного упражнения, используемые для развития
5. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

Раздел 5. Физическая культура в системе образования

Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению
2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)

3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры

Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания
2. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обусловливается.
3. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)
4. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала
5. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала

Тема 5.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1.Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение
2. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)
3. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки.

Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.

Вопросы для самоподготовки:

1. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.
2. Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.
3. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного
4. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.

Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена
2. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена
3. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена

Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.

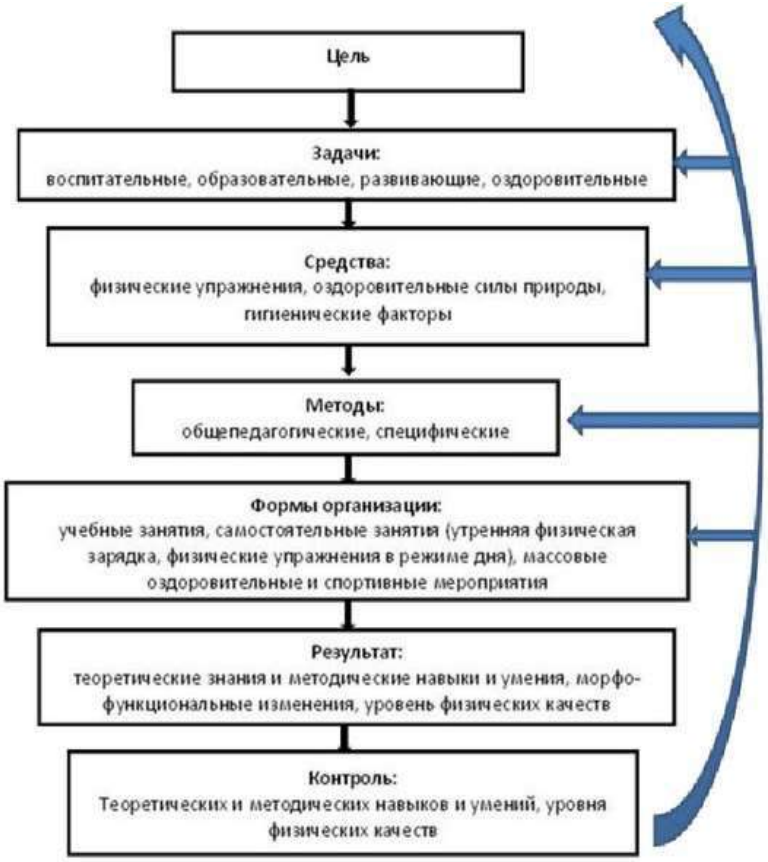
Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой
2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле
3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.



Физическая культура

это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическое воспитание

процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннею развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации,

Спорт

это вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов

Физическая рекреация

вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Физическая подготовка

вид неспециалыюто физкультурного образования: процесс развития, совершенствования двигательных навыков и физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

Физическое развитие

процесс изменения форм и функций организма под воздействием либо естественных условий (питания, труда, быта), либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Физические упражнения

движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков

Двигательная реабилитация

вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Физическое совершенство - такая степень физических возможностей личности, которая позволяет ей наиболее полно реализовать свою сущность, успешно принимать участие в социально-трудовой деятельности, усиливает ее адаптивные возможности и рост социальной активности.

Физическое совершенствование - стремление личности к целостному развитию посредством физкультурно-спортивной деятельности.

Основные направления физической культуры личности:

- Саморазвитие, самосовершенствование (направлено «на себя»)
- Творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе этой деятельности (направлено на отношения, т.е. «на других»)

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Компоненты физической культуры

- ценностные
  - материальные
    - •Спортивные сооружения;
    - •Инвентарь;
    - •Экипировка;
    - •Специальное оборудование
  - духовные
    - •Информация;
    - •Виды спорта;
    - •Игры;
    - •Комплексы упражнений;
    - •Этические нормы деятельности
- деятельностные
  - Массовая физическая культура
    - Физическое воспитание
    - Физическая рекреация
    - Гигиеническая физическая культура
  - Спорт
  - Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина

Теория физической культуры (ТФК) как научная дисциплина представляет собой обобщенную систему научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека

Во второй половине **XIX в. П.Ф. Лесгафт** разработал теорию **физического образования, кото**рая была направлена на формирование знаний, умений, навыков в области двигательной деятельности

Зарубежными и отечественными учеными теории культуры в **1970 — 1980-х гг.** в стране начинает разрабатываться теория физической культуры

(В.М. Выдрин, Б.В. Евстафьев, Л.П. Матвеев, Ю.М. Николаев, НА. Пономарев, Н.И. Пономарев, В.И. Столяров и др.).

Место теории физической культуры в системе наук

Теория физической культуры тесно связана с рядом научных дисциплин.

Она тесно связана с общей педагогикой, общей и возрастной психологией. Философия дает для нее методологическую основу познания.

Связь с биологическими науками продиктована необходимостью изучения реакций организма занимающихся на воздействие средств физического воспитания, что определяет развитие адаптации.

Только учитывая анатомические, физиологические и биохимические закономерности, протекающие в организме человека, можно эффективно управлять процессом физического воспитания.

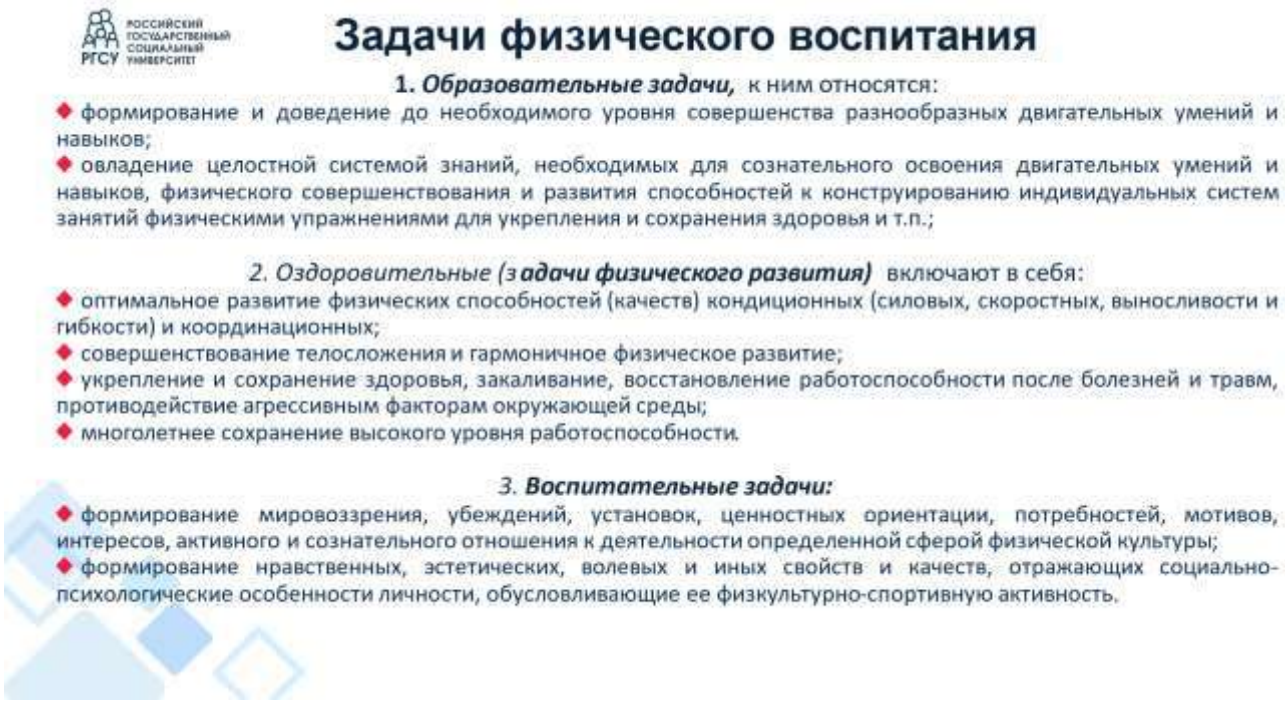
Особенно тесные контакты теории физической культуры со всеми спортивно-педагогическими дисциплинами.

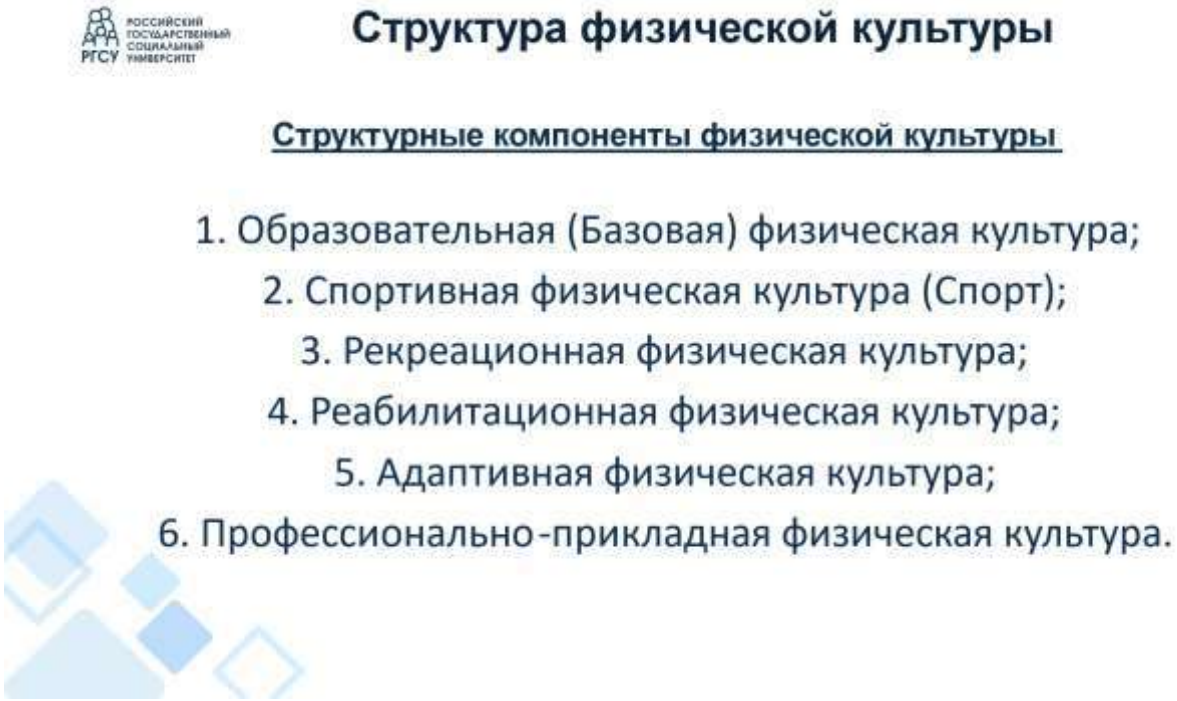
Понятие о системе физической культуры

Система физической культуры представляет собой социально-педагогическое системное образование, состоящее из совокупности компонентов, являющихся концептуальными основами физической культуры, видами физической культуры, процессом физкультурной деятельности и управлением этим процессом.

***Системные признаки* физической культуры:**

1. Существование *системообразующего фактора*
2. Наличие *определенной структуры*
3. *Функциональный аспект*
4. Присутствие *системорегулирующего фактора (Социальные факторы, генетические факторы, индивидуальные факторы)*
5. Наличие *субординационных и координационных связей*
6. *Устойчивость системы* к воздействию внешних факторов





Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.

Общекультурные (социальные) функции физической культуры

- это функции присущие всей культуре в целом, в том числе и культуре физической:

- **образовательная,**
- **воспитательная,**
- **нормативная,**
- **информативная,**
- **познавательная,**
- **экономическая,**
- **ценностно-ориентационная,**
- **эстетическая,**
- **коммуникативная и**
- **функция социальной интеграции.**

Специфические функции физической культуры

- это функции, свойственные ей как особой стороне культуры, которая

- **удовлетворяет естественную потребность человека в двигательной активности;**
- **оптимизирует физического состояния;**
- **обеспечивает гармоничное физическое развитие и**
- **оптимальную физическую дееспособности в жизни.**

Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры

Виды научных исследований

- методическая работа;
- научно-методическая;
- научно-исследовательская.

Отличие методической работы от научно-методической заключается в элементах новизны.

Если при том же самом обобщении в экспериментальных условиях воспроизведены новые закономерности обучения и воспитания, то подобное исследование можно именовать научно-методическим.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Научно-методические работы по существу являются частным случаем научно-исследовательских работ

Методика исследования – это своеобразная программа исследования в целом, результат всесторонней предварительной разработки той или иной проблемы.

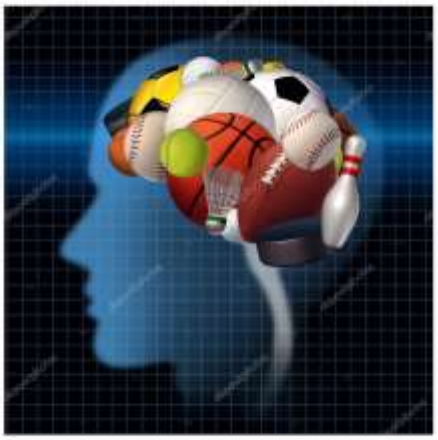
Методы исследования – это пути, способы получения тех или иных данных.

Выбор темы исследования

Недостаточность знаний, фактов, противоречивость научных представлений создают основания для проведения научного исследования.

Постановка научной проблемы предполагает:

- обнаружение существования такого дефицита;
- осознание потребности в устранении дефицита;
- формулирование проблемы.



Этапы научного исследования

1. Выбор темы исследования.
2. Определение объекта и предмета исследования.
3. Определение цели и задач.
4. Формулировка названия работы.
5. Разработка гипотезы.
6. Составление плана исследования.
7. Работа с литературой.
8. Подбор исследуемых.
9. Выбор методов исследования.
10. Организация условий проведения исследования.
11. Проведение исследования (сбор материала).
12. Обработка результатов исследования.
13. Формулирование выводов, предложений.
14. Оформление работы.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Определение объекта исследования

Объект исследования – это процесс или явление, которые избраны для изучения, содержат проблемную ситуацию и служат источником необходимой для исследователя информации.

Объектом исследования могут быть процессы: учебно-воспитательный, учебно-организационный, тренировочный, управленческий и др.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДМЕТА ИССЛЕДОВАНИЯ

Предметом исследования могут выступать:

- совершенствование и развитие учебно-воспитательного процесса;
- формы и методы педагогической деятельности;
- диагностика учебно-воспитательного процесса;
- пути, условия, факторы совершенствования обучения, воспитания, тренировки и др.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Определение цели и задач

- **Цель** формулируется кратко выражая то основное, что намеревается сделать исследователь.

Целью исследований может быть:

- разработка методик и средств обучения, тренировки, воспитания способностей личности,
- развития двигательных способностей, форм и методов физического воспитания в различных структурных подразделениях и возрастных группах,
- содержания обучения, путей и средств совершенствования управле ния учебно-тренировочным и воспитательным процессом и т. д.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Цель конкретизируется в задачах исследования

- Первая - связана с уточнением структуры изучаемого объекта.
- Вторая - связана с анализом реального состояния предмета исследования.
- Третья - с выявлением путей и средств повышения эффективности исследуемого явления.
- Четвертая – с опытно-экспериментальной проверкой эффективности предлагаемых преобразований.

Формулировка названия работы

Название работы необходимо формулировать кратко, точно в соответствии с ее содержанием, должен быть отражен предмет исследования. Часто в ходе исследования возникают более удачные названия.

Разработка гипотезы

Гипотеза – научное предположение, требующее проверки на опыте и теоретического обоснования, подтверждения. Все гипотезы делятся на описательные и объяснительные.

- В первых описывается связь между педагогическими средствами формирования того или иного качества и результатом экспериментальной деятельности.
- Во вторых раскрываются внутренние условия, механизмы, причины и следствия.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Составление плана исследования

- План исследования представляет собой намеченную программу действий, которая включает все этапы работы с определением календарных сроков их выполнения.
- План необходим для того, чтобы правильно организовать работу и придать ей более целеустремленный ха рактер.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Работа с литературой

- Эффективность работы с литературными источниками зависит от знания определенных правил их поиска, со ответствующей методики изучения и конспектирования.
- Под «литературным источником» понимается документ, содержащий какую -либо информацию (монография, статья, тезисы, книга и т.п.).

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Подбор исследуемых

Исследуемые лица должны быть максимально идентичными по своим характеристикам.

Только в этом случае можно будет утверждать, что эффективность педагогического процесса достигнута за счет нового учебно-воспитательного элемента, а не за счет лучшего физического развития исследуемых экспериментальной группы.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Выбор методов исследования

Метод исследования – это способ получения сбора, обработки или анализа данных.

Наибольшее распространение методы:

- анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов;
- опрос (беседа, интервью и анкетирование);
- контрольные испытания (тестирование);
- хронометрирование;
- экспертное оценивание;
- педагогическое наблюдение
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

Сущность педагогического эксперимента

Любой педагогический экспери мент включает в себя один или несколь ко методов сбора текущей информации.

Предшествует им использование методов получе ния ретроспективной информации (опрос, анализ литературных и документальных источников).

Все это служит осно ванием считать эксперимент комплексным методом науч ного познания.

Организация условий проведения исследования

Организация педагогического эксперимента связана с планированием его про ведения:

- Последовательность всех этапов рабо ты.
- Подготовкой всех условий, обеспечивающих полно ценное исследование: приборов, средств, инструктаж помощников, плани рование наблюдения, выбор экспериментальных и контрольных групп, оценка всех особенностей экспериментальной базы и т.д.

Проведение исследования

- На этом этапе работы с помощью выбранных методов исследования собирают необходимые эмпирические данные для проверки выдвинутой гипотезы.
- Исследование проводится на основе общей программы эксперимента, программ ведения занятий в экспериментальных и контрольных группах, а также программы ведения наблюдений.

Обработка результатов исследования

- Обработка результатов исследования начинается с составления сводных таблиц полученных данных.
- И для ручной, и для компьютерной обработки в исходную сводную таблицу заносят начальные данные в форме десятичного числа, т.е. предварительно пересчитать минуты в деся тичные доли часа, секунды – в десятичные доли минуты, количество меся цев – в десятичную долю года и т. д.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Математическая обработка данных

Важнейшими статистическими характеристиками являются:

а) средняя арифметическая

б) среднее квадратическое отклонение

в) коэффициент вариации

Ориентируясь на эти характеристики нормального распределения, можно оценить степень близости к нему рассматриваемого распределения.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Статистические характеристики

- Средней арифметической величиной называется такое среднее значение признака, при вычислении которого общий объем признака в совокупности сохраняется неизменным.

- Среднее квадратичное отклонение определяется как обобщающая характеристика размеров вариации признака в совокупности .

- Коэффициент вариации – это мера относительного разброса случайной величины. Он показывает, какую долю составляет средний разброс случайной величины от среднего значения этой величины.

Корреляционный анализ

Это совокупность основанных на математической теории корреляции методов обнаружения корреляционной зависимости между двумя случайными признаками или факторами.

Он включает следующие основные практические приёмы:

- построение корреляционного поля и составление корреляционной таблицы;

- вычисление выборочных коэффициентов корреляции или корреляционного отношения;

- проверка статистической гипотезы значимости связи.

Критерии для проверки выборок вычисляют по формулам

- **Критерий Фишера** применяется для проверки равенства дисперсий двух выборок. Его относят к критериям рассеяния. Критерий Фишера основан на дополнительных предположениях о независимости и нормальности выборок данных.
- **Критерий** Стьюдента — общее название для статистических тестов, в которых статистика критерия имеет распределение Стьюдента. Наиболее часто критерии применяются для проверки равенства средних значений в двух выборках.
- **Коэффициент** корреляции Спирмена — мера линейной связи между случайными величинами. Корреляция Спирмена является ранговой, то есть для оценки силы связи используются не численные значения, а соответствующие им ранги.
- Коэффициент корреляции Браве -Пирсона применим в том случае, если измерение значений исследуемых признаков производятся в шкале отношений или интервалов и форма зависимости является линейной т.е. при увеличении одной случайной величины другая случайная величина имеет тенденцию возрастать (убывать) по линейному закону.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

оценка достоверности различий

В математической статистике существует ряд способов для ее решения. Компьютерный вариант обработки данных стал в настоящее время наиболее распространенным.

Во многих прикладных статистических програм - мах есть процедуры оценки различий между параметрами одной выборки или разных выборок.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Формулирование выводов

- Выводы – это утверждения, выражающие в краткой форме содержатель ные итоги исследования, они в тезисной форме отражают то новое, что по лучено самим автором.
- Решение каждой из перечисленных во введении задач должно быть определенным образом отражено в выводах.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Оформление работы

- Задача данного этапа работы представить полученные результаты в общедоступной и понятной форме, позволяющей сравнивать их с результатами других исследователей и использовать в практической деятельности.
- Оформление работы должно соответствовать требованиям, предъявляемым к работам, направляемым в печать.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Рекомендации для студентов по ведению научно-исследовательской работы (НИР)

Работа с научным руководителем обычно начинается с решения несколько пробных задачек и/или чтения нескольких статей по теме.

Получив очередное задание, не стесняйтесь обратиться за дополнительными разъяснениями. Гораздо хуже, если вы, закопавшись, надолго пропадёте, так ничего и не сделав.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

рекомендации

Другая распространённая ошибка — откладывать научную работу на потом.

Обычно руководитель рассчитывает, что ваша работа вольётся в общее исследование и ожидает определённых результатов к определённым срокам.

Если вы справляетесь с первой задачкой быстро, то получаете усложнение, потом следующее, и к концу учёбы набегают ощутимые результаты.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

рекомендации

НИР надо заниматься постоянно. Хорошие идеи появляются в результате многократных совместных обсуждений, причём не сразу.

Необходимо время, чтобы разобраться в причинах неудач первых экспериментов, придумать лучший алгоритм, что -то понять и доказать о его свойствах.

Поэтому хорошую работу объективно можно сделать только за пару семестров .

рекомендации

Ваш руководитель имеет право быть занятым, не находить времени прочитать присланный вами материал. Это нормально.

Израсходуйте образовавшееся время на то, чтобы самостоятельно понять, что делать дальше или заняться самообразованием. Никто не даст студенту тему, по которой в мире нет ни одной публикации.

Появятся правильные вопросы. Откопайте самые последние работы по вашей теме.

Не бойтесь ошибаться. Вы учитесь сложному делу, поэтому никто Вас не осудит, если будет получаться не всё и не сразу.

алгоритм, как не топтаться на месте

Составьте полный список вопросов, что вам не понятно, чтобы дойти до цели.

Напишите три варианта ваших ответов на каждый вопрос. Обсудите их с научным руководителем.

Выберите для каждого вопроса из трёх вариантов самый простой с точки зрения реализации.

Выполните всё задание от начала до конца, чтобы заработало хоть что-то.

Тема, задача, материал

Тема — это довольно широкое направление исследований. Предполагается, что по этой теме вы защитите выпускную работу. Постановки задач внутри темы могут слегка изменяться в процессе работы.

Задача — это нечто более конкретное. Задача имеет четкую постановку.

Материал — что угодно в электронном виде по теме.

Изучение литературы

Любое исследование базируется на каких-то уже известных результатах, и вы обязаны не просто с ними ознакомиться, а внимательно их проработать, постаравшись понять в них всё.

Важное правило: как только вы прочитали статью, обязательно напишите по ней реферат. Сделайте это сразу, потом будет труднее всё вспомнить и систематизировать.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Изучение литературы

Реферат — это немного больше, чем просто аннотация, взятая из самой статьи. Аннотация всего лишь говорит, о чём статья, и называет главный результат. В реферате надо перечислить все основные идеи и результаты статьи.

Это тренировка умения отличать важное от второстепенного.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Эксперимент

В науке почти каждое исследование содержит элементы как теории, так и эксперимента. Во многих задачах с эксперимента стоит начинать.

Если у вас есть гипотеза, но вы не знаете, как её доказать, попробуйте сначала убедиться экспериментально, что она верна.

Изобретайте различные способы визуализации одних и тех же данных, «покрутите» вашу задачу с разных сторон.

Случается, что именно эти, казалось бы, бесполезные, упражнения, как раз и приводят к наиболее важным открытиям.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Стадия осмысления результатов

Задавайте себе больше вопросов.

Верны ли исходные гипотезы? Если не верны, то, может быть, верны какие-то похожие?

Что произойдёт, если я поменяю этот или другой параметр?

Чем объясняется это странное скопление точек на графике? Нет ли на графике аномалий, не имеющих очевидных объяснений?

Все ли интересные частные случаи проверены?

Как насчёт крайних случаев и «пограничных» ситуаций (там всегда скапливаются сюрпризы)?

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Документирование

Во-первых, пока вы помните все детали, сумеете сделать это лучше. Записать рано или поздно придётся, но потом времени будет потрачено больше, и качество документа окажется ниже.

Во-вторых, словесное формулирование приводит мысли в порядок и магическим образом повышает эффективность следующего этапа работы.

Текущие отчёты

- что нового удалось узнать из литературы;
- что сделано за этот период;
- что из этого является результатом, о котором можно написать в тексте курсовой (статьи, диссертации);
- что не понятно, какие проблемы возникли;
- какие есть идеи их решения, включая возможность изменения постановки всей задачи или её частей;
- план работ на следующий период (например, две недели).

Эта работа прививает привычку структурировать своё мышление, а вечно занятому научному руководителю экономит время.

Алгоритм НИР

погружение в современную научную литературу, в основном англоязычную;

вывод теории (даже если работа экспериментальная, это помогает понять метод и приспособить его под свою задачу);

проведение экспериментов (даже если работа теоретическая, это помогает открывать новые эффекты);

анализ простых частных случаев и крайних случаев, даже если они кажутся вырожденными;

Алгоритм НИР

- изменение самой постановки задачи и решение более простых близких задач;
- письменное изложение постановки задачи, обзора статей или уже найденных частичных решений;
- обсуждения с руководителем и коллегами, участие в научных семинарах и конференциях.

Порядок этих работ не важен и выбирается по ситуации, но ни одна из них не должна систематически пропускаться — в этом суть алгоритма, и только в этом случае он гарантирует успешное продвижение.

Наиболее актуальные темы научных исследований в области физической культуры и спорта

- влияние оздоровительных, образовательных и воспитательных воздействий средств физической культуры и спорта на различные по возрасту, полу, уровню образования, образу жизни, учебной, трудовой деятельности категории занимающихся;
- совершенствование методики стимулирования естественного созревания функций организма, психики у детей различных возрастных групп, формирование правильной осанки, повышение общей физической подготовленности, неспецифической устойчивости к воздействию внешней среды обитания, лечебные возможности физических упражнений при различных видах заболеваний, продление жизни.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Наиболее актуальные темы научных исследований в области физической культуры и спорта

- разработка и совершенствование методик повышения уровня теоретической подготовленности занимающихся; обогащение их двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным опытом, опытом общения; обучение занимающихся методам познания самих себя, своих способностей, достоинств и недостатков; стимулирование глубоко осознанного и активного отношения к занятиям физическими упражнениями и спортом, к учебе, трудовой деятельности и др.;
- поиск эффективных методик применения средств физической культуры и спорта в целях активного отдыха, восстановления работоспособности после умственных, физических и эмоциональных напряжений, постепенного вхождения в процесс учебной, спортивной и профессиональной деятельности.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РГСУ

Наиболее актуальные темы научных исследований в области физической культуры и спорта

- возможности средств и методов физической культуры и спорта при занятиях с людьми среднего и пожилого возраста;
- содержание физического воспитания различных групп населения по формированию здорового стиля жизни, по спортивной подготовке в детско-юношеском, массовом спорте, спорте высших достижений;
- совершенствование методики проведения школьного урока и его частей;
- проблемы, связанные с физическим воспитанием детей дошкольного возраста.

Методы педагогических исследований
Методы педагогического исследования
Эмпирические
наблюдение
беседа
опрос
анкетирование
изучение продуктов деятельности
изучение школьной документации
метод экспертных оценок
педагогическое тестирование
сопоставление независимых характеристик
педагогический эксперимент
констатирующий
формирующий
Теоретические
методы изучения литературы по предмету исследования
конспектирование
реферирование
составление библиографии
аннотирование
цитирование
теоретический анализ
индукция и дедукция
педагогическое моделирование
Математические
изображение педагогических явлений в количественных показателях
регистрация
ранжирование
шкалирование
вычисление элементарных статистик
математическое выявление связей, зависимостей
графопостроение
метод корреляций
факторный анализ

Научными методами эмпирического исследования являются:
наблюдения
описания
измерения
эксперименты
целенаправленное восприятие явлений объективной действительности
фиксация средствами естественного или искусственного языка сведений об объекте
сравнение объекта по каким-либо сходным свойствам или сторонам
наблюдение в специально создаваемых и контролируемых условиях, что позволяет восстановить ход явления при повторении условий

Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания

Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.

Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Общепедагогические методы

- Метод слова
- Метод обеспечения наглядности:
  - 1. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся).
  - 2. Методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, киноограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.).
  - 3. Методы направленного прочувствования движений.
  - 4. Методы «срочной информации».

Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании

Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.

Виды физических нагрузок

- **Аэробные нагрузки (кардионагрузки)** направлены на повышение выносливости.

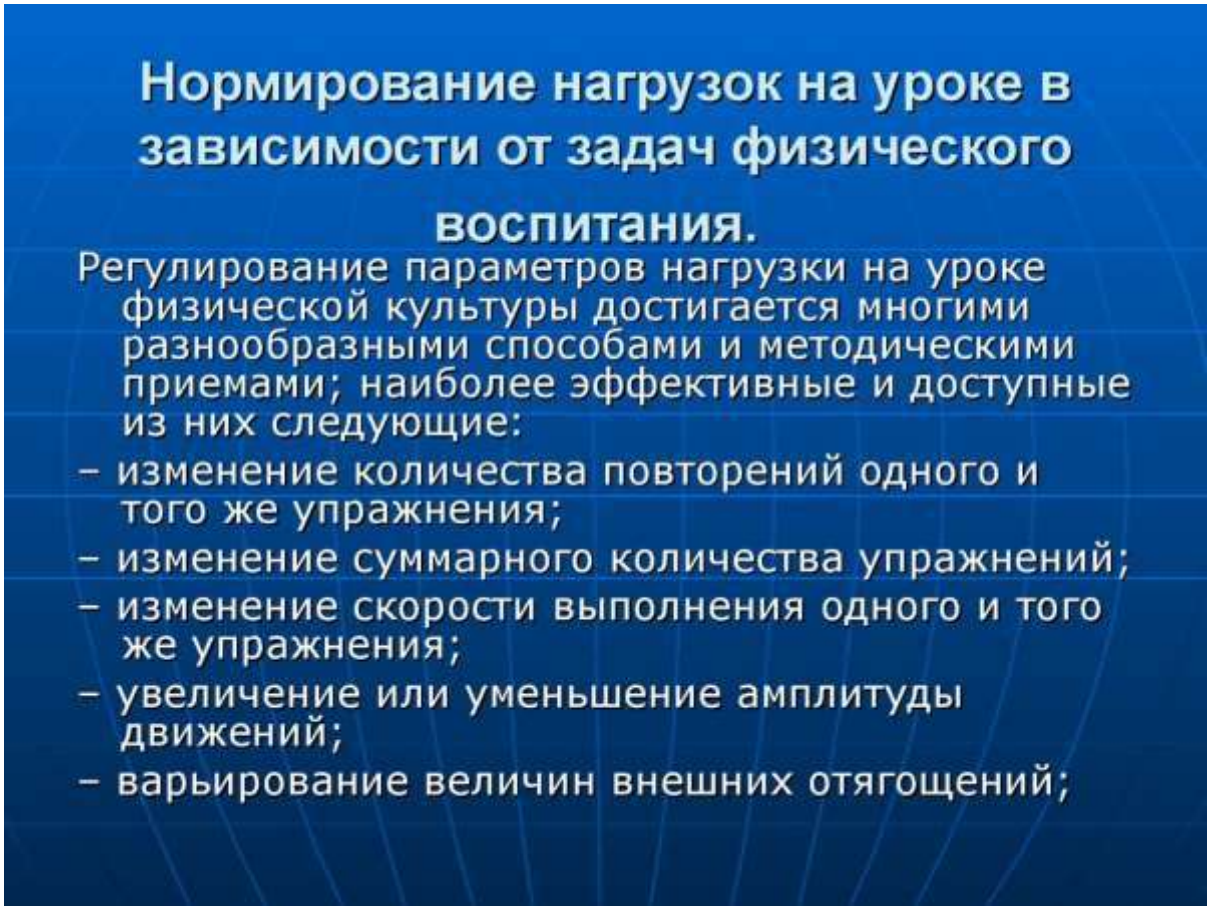
- **Анаэробные нагрузки** направлены на развитие силы и скорости, за что их также называют **силовыми нагрузками**.

- **Упражнения на растяжку мышц** способствуют сохранению и увеличению эластичности мышц и связок организма.

Физические нагрузки

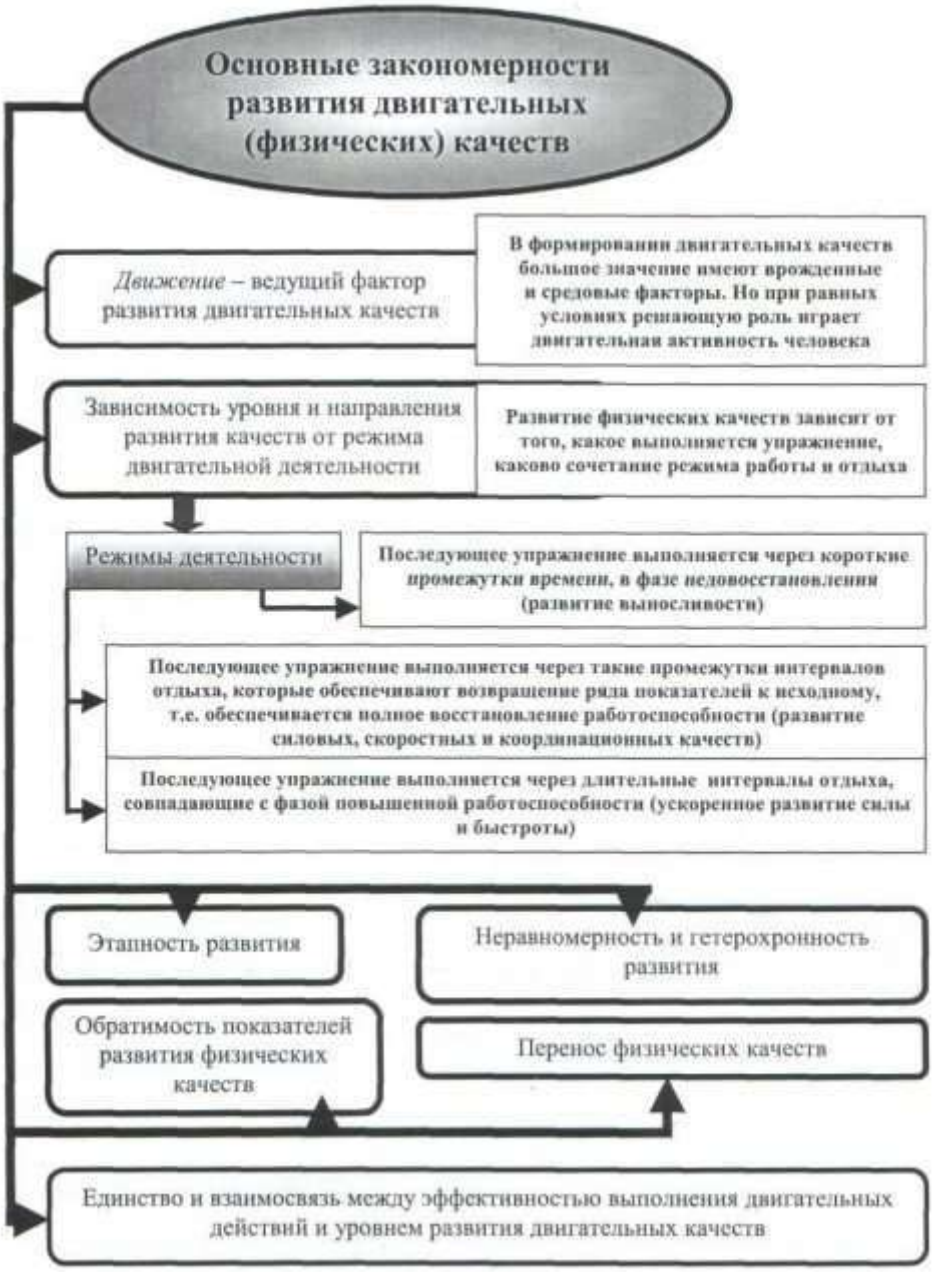
- Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность,

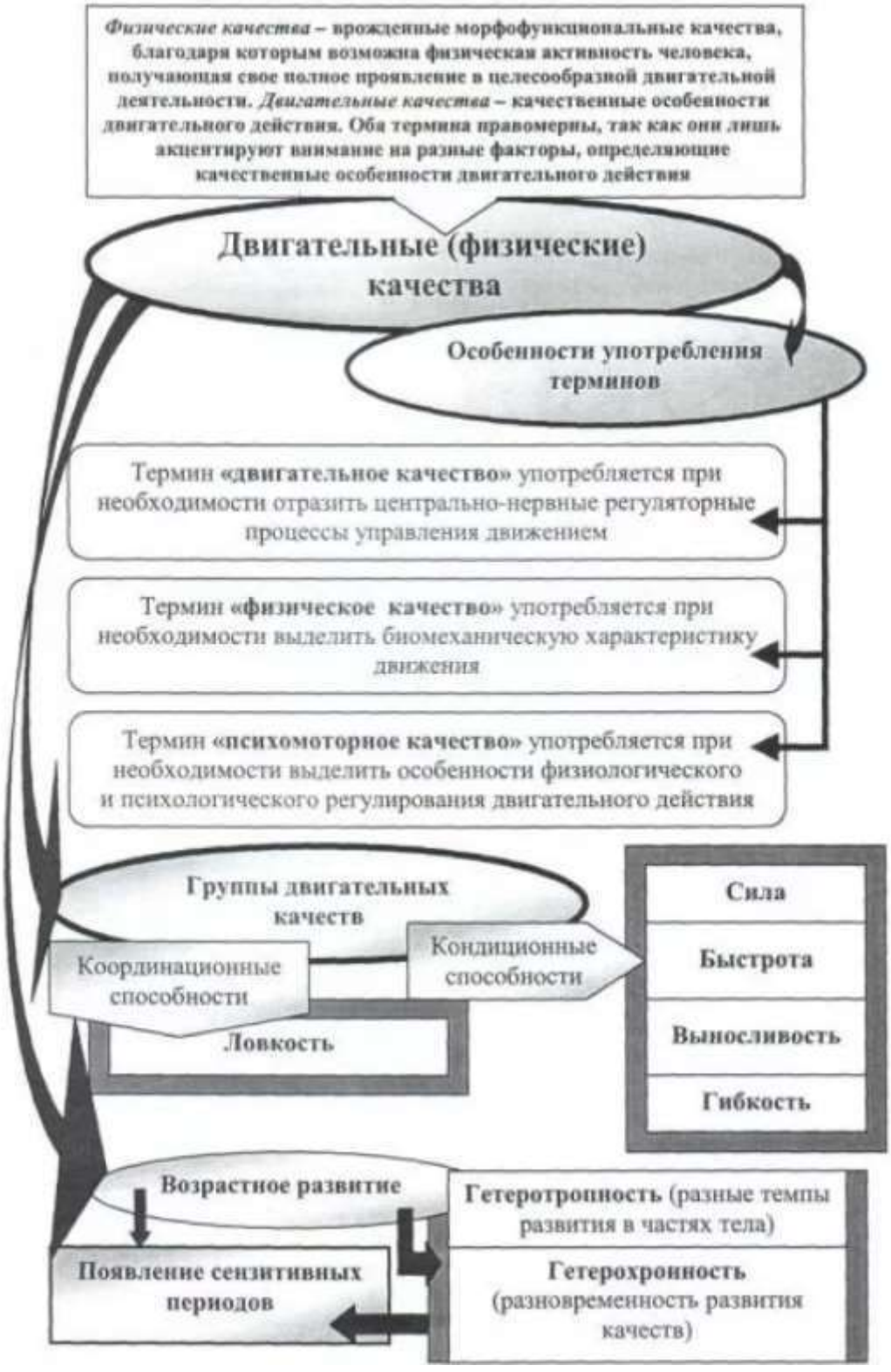
Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.



Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств

Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития

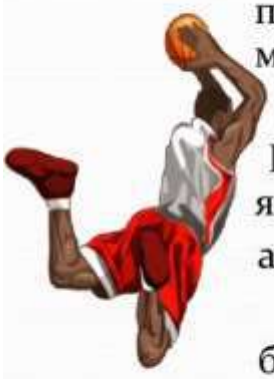

Основные закономерности развития двигательных (физических) качеств
Движение – ведущий фактор развития двигательных качеств
В формировании двигательных качеств большое значение имеют врожденные и средовые факторы. Но при равных условиях решающую роль играет двигательная активность человека
Зависимость уровня и направления развития качеств от режима двигательной деятельности
Развитие физических качеств зависит от того, какое выполняется упражнение, каково сочетание режима работы и отдыха
Режимы деятельности
Последующее упражнение выполняется через короткие *промежутки времени*, в фазе *недовосстановления* (развитие выносливости)
Последующее упражнение выполняется через такие промежутки интервалов отдыха, которые обеспечивают возвращение ряда показателей к исходному, т.е. обеспечивается полное восстановление работоспособности (развитие силовых, скоростных и координационных качеств)
Последующее упражнение выполняется через длительные интервалы отдыха, совпадающие с фазой повышенной работоспособности (ускоренное развитие силы и быстроты)
Этапность развития
Неравномерность и гетерохронность развития
Обратимость показателей развития физических качеств
Перенос физических качеств
Единство и взаимосвязь между эффективностью выполнения двигательных действий и уровнем развития двигательных качеств



Тема 4.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.

Физическое качество – сила

- **Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.



Наилучшим временем для развития силы являются:

а) средний школьный возраст (от9-10 до 11-12 лет)

б) старший школьный возраст (от 14-15 до 17-18 лет)

Физическое качество – быстрота

- **Быстрота** - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью
- Наилучшим временем для развития быстроты являются:

а) младший школьный возраст (от 7 до 8 лет)

б) средний школьный возраст (от 10-11 до 12-13 лет)

в) старший школьный возраст (от 15-16 до17-18 лет)

Физическое качество – выносливость

- **Выносливость** – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

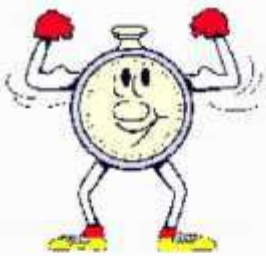
Наилучшем временем для развития выносливости являются:

а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)

б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)

Физическое качество – гибкость

- **Гибкость** - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой



Наилучшим временем для развития гибкости являются:

а) дошкольный возраст (от 3 до 7 лет)

б) младший школьный возраст (от 7 до 9-10 лет)

в) средний школьный возраст (от 10 до 14 лет)

Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.

Ловкость ⇨ способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки

⇩

Это комплекс психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.

Виды ловкости:

- телесная ловкость;
- ловкость при передвижениях;
- ловкость при единоборствах;
- синхронная ловкость (ритмическая);
- предметная ловкость(локомоторная);
- ловкость при коллективных взаимодействиях

Тестовое упражнение: варианты челночного бега (5 х 6 м).

Важно знать:

упражнения на развитие ловкости надо выполнять до силовых упражнений.

Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.

Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

Планирование физического воспитания

– это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Виды планирования

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок, обычно на несколько лет. В образовательных учреждениях на год.

Текущее (этапное) планирование охватывает периоды средней продолжительности (месяц, четверть, семестр, мезоцикл).

Оперативное (краткосрочное) планирование осуществляется на ближайшее время (микроциклы и отдельные занятия).

Требования к планированию в физическом воспитании

1. Целевая направленность педагогического процесса,
2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса,
3. Учет закономерностей физического воспитания,
4. Конкретность планирования

Основные документы планирования в физическом воспитании

Учебная программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе – курса физического воспитания, в ДЮСШ – спортивной тренировки по избранному виду спорта;

Требования к планированию в физическом воспитании

1. Целевая направленность педагогического процесса

Содержание педагогического процесса (средства, методы и формы организации), должно обеспечивать достижение поставленной цели.

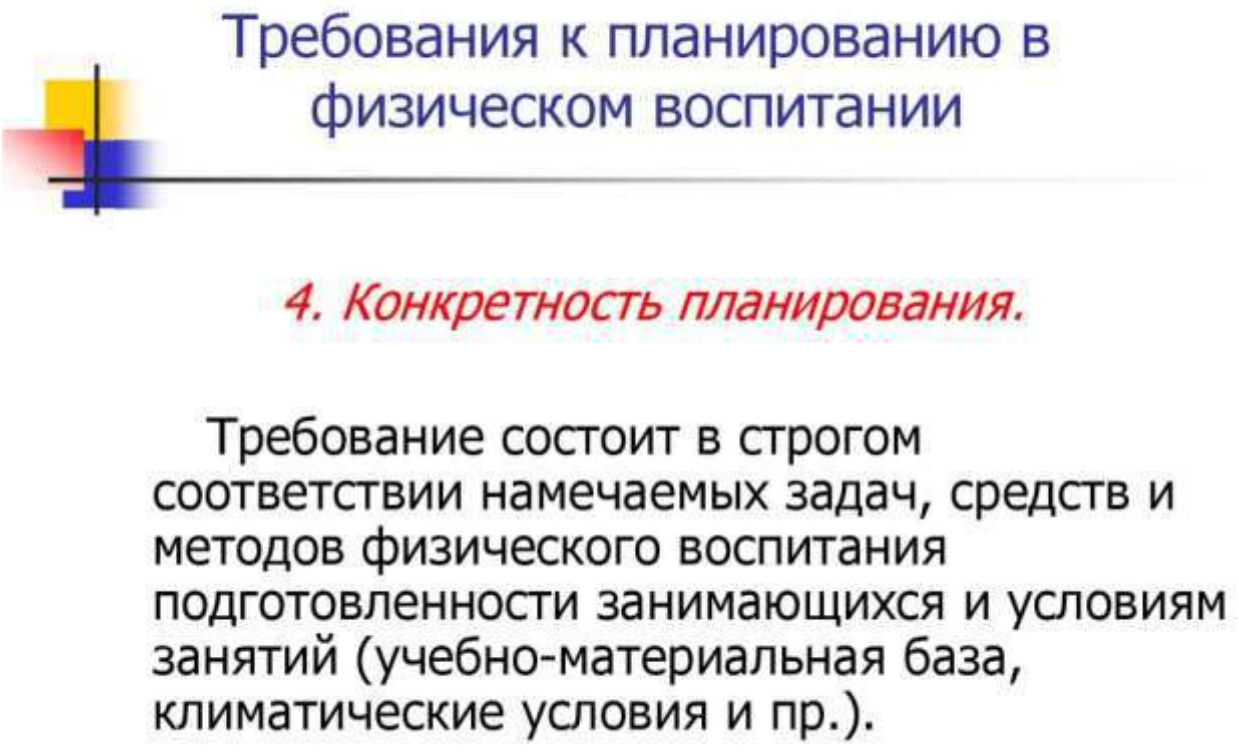
Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому необходимо трезво оценить возможности для ее достижения.

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения).

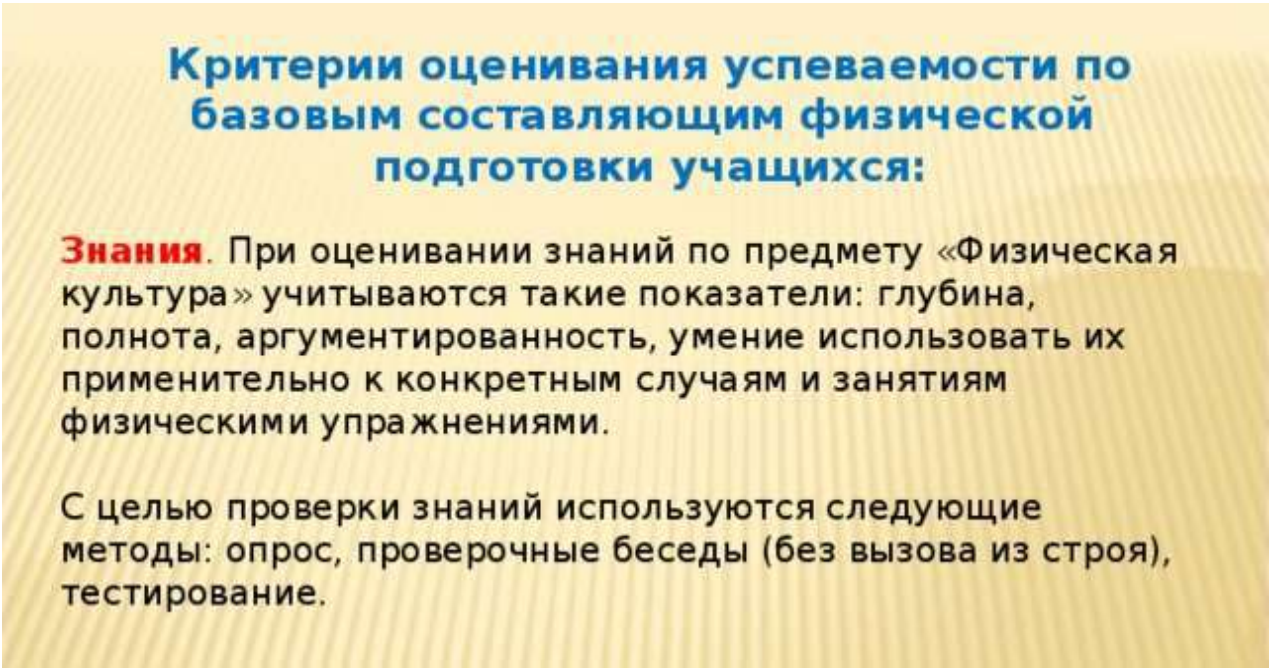
Требования к планированию в физическом воспитании

2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса. В плане рекомендуется предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. Учет закономерностей физического воспитания. Необходимо учитывать объективные закономерности формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей и усвоения знаний.



Тема 5.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.



Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки.

Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.

- **Принцип постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам. Нагрузки в спортивной тренировке должны нарастать постепенно. Это связано с физиологией человеческого организма. Резкое увеличение нагрузок при недостаточных функциональных возможностях спортсмена, могут привести к перетренированности. В то же время весь тренировочный процесс должен быть направлен к выполнению максимальных тренировочных нагрузок, так как именно нагрузки близкие к предельным и приводят к увеличению функциональных возможностей спортсмена. Максимальные нагрузки позволяют достигать эффекта перехода количества в качество, или "скачков"**

Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки

Структура годичного цикла подготовки. Задачи и длительность.

- Подготовительный период
  - Общеподготовительный этап
  - Специально – подготовительный этап
- Соревновательный период
  - Ранний соревновательный этап
  - Соревновательный отборочный этап (как правило, Чемпионат Страны)
  - Контрольно – подготовительный этап
  - Главный соревновательный этап.

Переходный период

Структура тренировочного процесса

- **Микроциклы** – серии занятий, проводимых от 3 до 14 дней. Выделяют втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные микроциклы.
- **Мезоциклы** – этапы тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Выделяют втягивающие, базовые, контрольно – подготовительные, предсоревновательные и соревновательные мезоциклы.
- **Макроциклы** – их продолжительность может быть от нескольких месяцев до 4 лет.
- **Олимпийский** – 4 года, годичный, сезонный макроциклы.

Задачи главного соревновательного этапа

- определить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств;
- установить оптимальное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха;
- научиться представлять тренировочные нагрузки, восстановительные мероприятия и питание в виде единого процесса;
- усовершенствовать диагностику оценки функционального состояния спортсменов, их реакций на нагрузки с целью индивидуального планирования и коррекции тренировочного процесса;
- разработать комплекс физиотерапевтических и психологический мероприятий, позволяющих наилучшим образом подготовить спортсмена к конкретному старту уже в процессе соревнований

Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

− внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

− ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

− внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Теория и методика физической культуры и спорта**.

2. **Общие основы теории физической культуры.**

3. Цели занятия: создать представление о физической культуре как социальном явлении, основных направлениях ее развития в обществе.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей.	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Общие основы теории физической культуры.

1. Тема лекционного занятия.

Этапы развития теории и методики физ. воспитания

В своем развитии теория и методика физического воспитания прошли несколько этапов:

1 – ый этап. Накопление эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм человека.

Движения живого организма интересовали человека с давних времен. Механикой движений животных и человека интересовались древнегреческие естествоиспытатели и философы в частности – Аристотель (384 – 322 г.г. до н. э.) Клавдий Гален (130-201 г.г. до н.э.) – римский врач школы гладиаторов, экспериментально доказал, что движения в суставах производят мышцы, которые напрягаются и сокращаются под влиянием импульсов, получаемых из мозга по нервам. Он ввел понятие о мышечном тонусе. Авиценна, знаменитый учёный, философ, врач, живший в Средней Азии и Иране (980-1037. г. г. н. э.), изучил мышцы человека и применял физические упражнения с лечебной целью. Он признавал занятия физическими упражнениями самыми главными для сохранения здоровья; он дал определение и классификацию физических упражнений и необходимость индивидуального подхода при их выполнении. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта упражняемости, к познанию способов передачи опыта и создало предпосылки для возникновения физического воспитания.

2 – ый этап. Создание первых методик физического воспитания в эпоху античных рабовладельческих государств (средние века). В этот период об эффективности занятий физ. упражнениями судили, по внешним результатам (выносливость, сила, приобретения умений и навыков). Наиболее известные методики созданные в Древней Греции и дошедшие до наших дней, предусматривали современные методы развития силы, выносливости например в сфере обучения единоборствам и вошедшие в единую систему. Появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука и т.д.

3 – ый этап. Интенсивное накопление теоретических знаний о физическом воспитании. Эпоха Возрождения и конец XIX в. Развитие науки о человеке, о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов обращать внимание на проблемы физ. воспитания. Они рассматривали физическое воспитание как обязательная часть общего воспитания. Леонардо да Винчи, итальянский художник, математик, механик уделял много вниманию анализу положений и движений человека. Примером разработки системы физических упражнений служит «Суставная гимнастика», созданная швейцарским педагогом – И. Г. Песталоцци (1746-1827). Третий этап развития является основоположником теории физического воспитания; формированием дисциплины как самостоятельной области научных знаний.

4 – ый этап. Создание отечественной теории методики физ. воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Ведутся специальные исследования проблем физ. воспитания. Большое значение для развития научной мысли о роли физ. воспитания сыграла разработанная врачом-педагогом Лесгафтом (1837-1909) «Теория телесных движений». Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии легли в основу современной теории и методики физического воспитания.

5 – ый этап. Подключение целых коллективов учёных, специализированных научных и учебных учреждений по проблематике физ. воспитания. Рост фактического материала, открытие новых закономерностей пед. процесса привели к дифференциации ранее единой научной и учебной дисциплины. Появляется новые дисциплины: организация физ. культуры, биомеханика физ. упражнений и др. Отдельные отрасли знаний в сфере физ. культуре предполагает широкое использование сведений всех смежных наук. Например, проблема спорт. специализации детей требует не только спортивно-педагогического подхода, но и социального - социологического и биологического. Такой процесс интеграции не случаен. Физическое воспитание не может существовать самостоятельно, само по себе. Со своими функциями, целями, задачами физ. воспитание является составной частью в более широкое понятие - физ. культура, как процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической природы,

используя совокупность и уровень развития материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физ. совершенствования людей.

Строение системы физич. воспитания.

Система физического воспитания, как и другая любая, состоит из частей, элементов. Взаимосвязь, способ организации этих частей составляет структуру системы. Одно из качеств системы-это целостность элементов, составных частей, которые должны обеспечить её функционирование. Ими являются следующие элементы:

1. ***Цель***-системообразцующий фактор, без цели и понятие «система» теряет смысл. Цели конкретизируются в различных показателях, по степени выполнения которых судят об эффективности физ. воспитания.
2. ***Задачи-*** обеспечивают реализацию целей (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3. ***Основы-*** создают предпосылки достижения цели. Сюда входят социально-экономические, программно-нормативные, научно-методические, организационно-управленческие основы.
4. ***Принципы-*** определяют направленность системы (формирование личности, оздоровительная направленность, связь с жизнью, с практикой).
5. ***Направления*** **–** практическая сторона системы (базовая физ. культура, профессиональная физ. культура, спорт. подготовка, реабилитационная и лечебная).
6. ***Обучение*** **–** предполагает методы, принципы и средства воздействия на человека (*методы*-словесные, наглядные, практические; к *принципам*-сознательность, активность, ситематичность, индивидуальность, прогрессивность, научность, прочность; к *средствам* – упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы).
7. ***Организационные формы реализации физ. воспитания (***дополнительные, школьные, внешкольные, в Вузах, в производственных коллективах, подготовка спортсменов, в вооружённых силах).
8. ***Непрерывное физкультурное образование*** предполагает этапы подготовки кадров (довузовский, вузовский, поствузовский).
9. ***Материально-техническое и финансовое обеспечение (***спортивные сооружения, оборудование, инвентарь, экипировка занимающихся, финансирование).

Общекультурные социальные функции физической культуры

- - функции присущие всей культуре в целом, в том числе и культуре физической.
  К ним можно отнести:
  образовательные, воспитательные, нормативные, информативные, познавательные, экономические, ценностно-ориентационные, эстетические, коммуникативные и функции социальной интеграции.

Специфические функции физической культуры

- это функции, свойственные ей как особой стороне культуры:
  удовлетворение естественной потребности человека в двигательной активности; оптимизация физического состояния; гармоничное физическое развитие; обеспечение физической дееспособности, необходимой в жизни.

3. Цели занятия: рассказать о функциях физической культуры.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	*Понятие «функции» в гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах. Понятие родовых и социальных функций физической культуры, их общность и различие.* *Характеристика родовых функций физической культуры истоки становления и развития:* *- телесно-ориентированная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании и преобразовании культуры телосложения (понятие пропорциональная, гипертрофированная и гипертрофированная форма телосложения);* *- адаптационно-преобразовательная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости), повышении функциональных и адаптационных свойств жизнеобеспечивающих систем организма;* *- двигательно-формирующая функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании двигательного опыта, овладении жизненно важными двигательными навыками и умениями.* *Социальные функции физической культуры, истоки становления и развития. Понятие общекультурные и специфические функции физической культуры, их общность и различие.* *Характеристика общекультурных функций:* *- эвристическая функция (получение новых знаний, совершение научных открытий, создание новых теорий);* *- воспитательная функция (воспитание личностно-значимых качеств, формирование целостной личности, социализации подрастающего поколения);* *- образовательная функция (формирование системы знаний и двигательных действий, ориентированных на физическое совершенствование; воспитание интереса и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, организации здорового образа жизни; развитие творческой активности в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве);* *- зрелищная функция (развитие интереса к спортивным состязаниям, содействующим активному вовлечению человека в разнообразные формы соревновательной деятельности; активное воздействие на формирование эмоциональной и духовной сферы личности, воспитание эстетических и нравственных качеств, проявляющихся в правилах и нормах поведения в экстремальных условиях противоборства и соперничества);* *- экономическая функция (повышение производительности труда, коммерциализация физической культуры и спорта).* *Характеристика специфических функций:* *- прикладно-ориентированная функция (подготовка к предстоящей жизнедеятельности, связь с профессиональной и военно-оборонной деятельностью);* *- оздоровительно-рекреативная функция (укрепление здоровья и профилактика заболеваний: лечение и реабилитация; восстановление и оптимизация работоспособности);* *- соревновательно-достиженческая функция (познание максимальных возможностей человека, факторов их развития в условиях подготовки и участия в соревновательной деятельности; активное вовлечение в регулярные занятия спортом подрастающее поколение, пропаганда и популяризация олимпийских идеалов; укрепление мира и дружбы между народами, привитие уважительного отношения к странам с различным экономическим укладом, вероисповеданием и культурными традициями).*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Тема лекции 1.2. Функции физической культуры в обществе.

Структура физической культуры

Под структурой понимается, во-первых, состав того или иного явления, т.е. его компонентов (частей, видов), и, во-вторых, строение - взаимосвязи и отношения между этими компонентами, их внутренняя организация, упорядоченность.

В структуру физической культуры входят следующие ее виды: неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт, двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура. Эта структура сформировалась исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей.

Образование в сфере физической культуры осуществляется, в основном, в трех аспектах:

Первый аспект - общее "двигательное образование", или базовое физкультурное образование, которое предполагает совершенствование природных, естественных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне.

Второй аспект - профессионально-прикладное физкультурное образование, которое направлено на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя высокую работоспособность достаточно длительное время. В содержание этого аспекта включаются средства и методы укрепления здоровья, противодействия неблагоприятным воздействиям условий и характера труда.

Третий аспект - образование, целью которого является овладение знаниями для раскрытия биологических резервов и адаптационных возможностей человека на субпредельных и предельных уровнях двигательной деятельности.

Физическая рекреация - это относительно самостоятельная форма функционирования физической культуры, удовлетворяющая потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в общении.

Спорт - это вид физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в спортивной деятельности, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или около предельных уровнях.

Двигательная реабилитация направлена на восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей.

Адаптивная физическая культура — это область физкультурной деятельности, в сфере которой решаются задачи адаптации и социализации лиц с ограниченными возможностями с помощью средств и методов физической культуры.

Социальные функции физической культуры Физическая культура как вид культуры отражает культурные вариации развития общества, поэтому ей присущи как общекультурные функции, так и специфические. Общекультурные функции затрагивают ее опосредованно, через культурный пласт развития общества, специфические — отражают нюансы компонентного состава в роли социальной значимости.

В группе общекультурных выделяют следующие функции:

• *социализирующая функция,* которая предполагает интеграцию человека в общественном производстве, отражает процесс приобщения человека к жизни в обществе;

• *коммуникативная функция,* обеспечивающая создание условий для расширения сферы общения и межличностных контактов;

• *интегративная функция,* способствующая объединению людей в различные социальные группы;

• *зрелищная функция,* являющаяся формой массовых коммуникаций и служащая целям интеграции, обмена ценностями между людьми;

• *индивидуализирующая функция,* обеспечивающая проявление индивидуальных склонностей и задатков человека в социальном многообразии;

• *образовательная функция,* связанная с формированием специальных знаний, умений и навыков;

• *воспитательная функция,* направленная на воспитание духовных основ, способствующих в целом личностному развитию человека;

• *защитная функция,* связанная со снижением и ликвидацией гиподинамии у определенной части населения, подчеркивающая оздоровительный эффект;

• *нормативная функция,* обеспечивающая создание норм, правил, законов, регулирующая деятельность людей;

• *духовная функция,* включающая в себя мировоззренческие, идеологические, научные, правовые, религиозные, познавательные, творческие, ценностные, оценочные позиции, способствующие развитию творческих возможностей человека.

К группе *специфических функций* относятся:

• *оздоровительно-рекреативные функции,* нацеленные на сохранение здоровья человека;

• *реабилитационные функции,* направленные на восстановление частично утраченных функций организма;

• *профессионально-прикладные функции,* направленные на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;

• *адаптивные функции,* обеспечивающие процесс социализации современным требованиям производства, идентификации общественной жизни, социального слоя, индивидуализации профессионального статуса.

Специфические функции физической культуры имеют многоуровневое строение. Каждый структурный элемент в своем круге деятельности объединяет ряд функций, для которых характерна определенная частная специфическая роль.

Например, в сфере физкультурного образования реализуются главным образом *функции* освоения и ретрансляции ценностей физической культуры. В спорте реализуются, преимущественно, *функции* раскрытия резервного фонда возможностей человека в процессе его духовного и телесного совершенствования посредством зрелищности, состязательности, престижности. Физическая рекреация осуществляет, в основном, *функции* гедонистические И гомеостатические по оптимизации сущностных сил человека. В двигательной реабилитации осуществляются преимущественно восстановительные *функции.*

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Теория и методика физической культуры и спорта**.

2. Тема практического занятия: **Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.**

3. Цели занятия: сформировать систему знаний по основам методики организации и проведения урочных форм занятий по дисциплине «физическая культура»

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и содержательная направленность: - основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; физкультминутки; физкульт паузы; занятия по выполнению домашних заданий).	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, диалог, контрольные измерения.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формы организации физ. воспитания.

1) Государственная форма реализуется в дошкольных детских учреждениях в соответствии с программой. На двигательную активность в режиме дня отводят в группе до 1 года 18-25 мин. в день, в группе 2 года 30-45 мин., 3-го года 35-50 мин., 4-5 г.г. 45-55 мин., 5-6 г.г. – 50-70 мин под руководством воспитателя.

2) Самодеятельная форма применяется в семье, учитывается роль индивидуального подхода по сравнению с яслями и детским садом.

Основными **формами** занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкульпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3—4 упражнения игрового и подражательного характера), 6—8 мин — для детей 4—5 лет, 8—10 мин — для детей 6 лет.

Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду. Цель занятий — обучение новым движениям,

закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся не менее 2—3 раз в неделю под руководством воспитателя. Продолжительность занятий для детей 3—4 лет 15—20 мин, 4—5 лет — 20—25 мин, 5—6 лет — 25—30 мин.

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела.

Физкультурные праздники. Их назначение — демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2—3 раз в год.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий.

ЗАДАНИЕ. Составить конспект урока с детьми дошкольного возраста на основе измерений ЧСС (частота сердечных сокращений).

Конспект урока. Подготовительная группа. Пример.

Задачи: 1) Способствовать развитию быстроты или

2) Способствовать развитию координации движений

Типы занятий: 1) Учебный; 2) Тренировочный; 3) Контрольный; 4) Смешанный

Хронометраж занятий (контроль занятий)

Содержание занятий	**Пульс за 10 с**	**Пульс за 1 мин**	**Время урока**
Ходьба 10-15 с, Бег 3 мин	**130**	**150**	**25-30 мин**

Требования к выполнению практического задания:

Написать содержание занятий, обозначить тип занятий, измерить пульс за 10 с, 1 мин после выполнения упражнений студентами, обозначить время выполнения упражнеинй.

2. Тема практического занятия.

Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

Вопросы к обсуждению:

Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления:

ПЛАНИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

5.1. Разновидности и требования к планированию в физическом воспитании

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно – воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок: например, на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения.

Текущее планирование охватывает этапы работы на отдельный отрезок времени, например, на учебную четверть.

Оперативное планирование осуществляется на предстоящее занятие.

Требования к планированию в физическом воспитании

Целевая направленность педагогического процесса

Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели.

Основой для разработки целевых установок служат программно – нормативные положения системы физического воспитания: требования Стандартов, программ по физическому воспитанию, другие нормативно – методические документы.

Всесторонность планирования задач педагогического процесса

Требование состоит в том, чтобы, исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

Учёт закономерностей физического воспитания

Планирование только тогда эффективно, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и параллельно усвоения знаний по данному предмету) и на соответствующих им педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

Конкретность планирования

Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно – материальная база, климатические условия и прочее). Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. План – это заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным планом является план – конспект урока.

Практические задания:

3.

- разработка плана-конспекта урока.
расчетное практическое задание
4.

Примерный план-конспект урока физической культуры

План-конспект урока физической культуры № …, дата проведения ……..
Вид подготовки: *гимнастика* Класс: 1-ый
Продолжительность урока: 45 минут Место проведения: спортивный зал
Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, скамейки.
Тема урока: «Начальное разучивание перекатов в группировке»
Задачи урока:
1. Добиться выполнения двигательного действия в общих чертах
2. Предупредить значительные искажения в технике двигательного действия.
3. Воспитание координационных способностей.

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 10 мин.			
Проведение вводного ритуала	Построение в шеренгу Выполнение команд «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» Сообщение задач урока	1 мин.	Равнение по носкам. Следить за правильным выполнением команд.
Выполнение разминки **Общая разминка** ***Ходьба и ее разновидности***	«Напра - во!» «Налево в обход шагом – марш!» «Руки на пояс – ставь! На носках – марш!» «Обычным шагом – марш!» (ОШМ) «Руки на пояс – ставь! на пятках марш!»	5-6 м 5-6 м	Дистанция 2 шага! Спина прямая Спина прямая
	«ОШМ!» «Руки на пояс – ставь!» «На наружной части стопы – марш!» «ОШМ!» «Руки на пояс – ставь!» «На внутренней части стопы – марш!» «ОШМ!»	 5-6 м. 5-6 м.	 Соблюдать дистанцию
ОРУ в движении	1. «Руки вперед – в стороны ладонями вниз – ставь!» Ходьба с отведением рук в стороны. «ОШМ!» 2. «Руки к плечам – ставь!» Круговые движения в плечевых суставах. «ОШМ!»	8-10 раз 10-12 раз	Постепенно увеличивать амплитуду. Выполнять под счет. Постепенно увеличивать амплитуду.
Бег и его разновидности	«Бегом – марш!» «Приставными шагами левым боком – марш!» «Приставными шагами правым боком – марш!» «Обычным бегом – марш!» (ОБМ) «Руки на пояс – ставь!	2-3 круга 10-12 м. 10-12 м.	Спина прямая. Соблюдать дистанцию. Выполнять на носках.

	С высоким подниманием бедра – марш!» «ОБМ!» «Руки за спину – ставь! Со сгибанием ног назад – марш!» «ОБМ!» «Короче шаг!» «Реже!» «Шагом – марш!» «Направляющий – на месте!» «Стой!»	5-6 м. 5-6 м.	Выполнять на носках. Спина прямая. Выполнять на носках. Небольшой наклон вперед. Соблюдать дистанцию.
Выполнить перестроение	Выполнить перестроение в колонну по 4-е на заранее установленные места для проведения ОРУ		
Выполнить комплекс ОРУ по показу и рассказу			
Упражнение на ощущение правильной осанки	**1) *Потягивания*** И.П: стойка руки на пояс 1-левую назад на носок, руки вверх; 2-И.П.; 3-то же, правой; 4-И.П.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть на кисти рук.
Упражнение общего воздействия	**2) *Повороты*** И.П. – упор стоя на коленях. 1-поворот направо, правую руку в сторону; 2-И.П.; 3-то же другой рукой; 4-И.П.	6-8 раз	Сохранять равновесие, рука прямая.
Упражнение общего воздействия	**3) *Наклоны*** И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-наклон вперед. 2-И.П.; 3-то же, к правой; 4-И.П.	6-8 раз	Ноги не сгибать. Коснуться пальцами рук носка левой (правой) ноги.
Упражнение общего воздействия	***4) Движения в седе*** И.П. – упор сидя. 1- сед углом; 2- сед согнув ноги; 3- сед углом; 4- И.П.	6-8 раз	Ноги на пол не опускать.
Упражнение для мышц ног	**5) *Приседания*** И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-Присед, руки вперед; 2-И.П.; 3-4-то же.	девочки –15 р. мальчики–20 р	Пятки от пола не отрывать.
Упражнение с повышенной интенсивностью	***6) Движения в упоре*** И.П.: О.С. 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-И.П.	девочки – 8 р. мальчики–10 р	Постепенно повышать темп.
Упражнение для мышц рук	**7) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*** И.П. – упор лежа; 1 – упор лежа согнув руки; 2 – И.П.; 3-4 = 1-2	девочки – 5 р. мальчики – 10р	Сохранять положение упора.

Упражнение на растягивание мышц ног *Прыжки с переходом на ходьбу*	**8) *Махи ногами*** И.П.: стойка руки в стороны 1-мах левой вперед, руки вперед; 2-И.П.; 3-4-то же другой ногой. ***9) Прыжки на месте*** И.П.: стойка руки на пояс 1-4-прыжки на правой; 5-8- на левой; «На месте шагом – марш!» «Стой!»	6-8 раз 6-8 раз	Голенью касаться пальцев рук. Приземляться на носок.
Провести специальную разминку	Из положения О.С. – принять положение упор – присев, подбородок прижать к груди	6 – 8 раз	Следить за тем, чтобы деть прижимали подбородок к груди
Основная часть – 30 мин.			
Осуществить подготовку зала к выполнению основной части урока	Разместить в зале скамейки и гимнастические маты на указанные преподавателем места.		Первая и вторая колонны ставят гимнастические скамейки. Третья и четвертая укладывают гимнастические маты.
Обучение перекатам в группировке **Создать представление о двигательном действии (ориентировочная основа действия)**	Осуществить показ двигательного действия преподавателем. Осуществить подробный рассказ и детальный показ двигательного действия.	1 раз	Занять удобное для просмотра положение Следить за порядком выполнения и сменой занимающихся
Выполнить подводящие упражнения **Выполнить целевое упражнение**	*Выделить основные опорные точки* - колени плотно прижаты к плечам - голова опущена на грудь, спина округлена. - руки захватывают середину голеней, локти прижаты. 1) Из положения лежа на спине руки вверх, по сигналу вернуться в исходное положение 2) Из положения лёжа на спине, принять группировку и удерживать Из седа в группировке выполнить перекат, сохраняя группировку	 3 раза 5 раз 5 раз	Сочетать словесный и наглядный методы Выполнять упражнения поточным способом, по два человека на одном гимнастическом мате Фиксация не более 3 сек. Следить за сохранением группировки, исправлять грубые ошибки.
Осуществить уборку оборудования и инвентаря **Провести подвижную игру**	Распределить детей для уборки гимнастических скамеек и матов. Игра «Белые медведи». «В одну шеренгу становись!» Выбрать водящих, объяснить правила игры. Провести игру. Подвести итоги игры.	 5 мин	Следить за техникой безопасности. Следить за соблюдением правил по ходу игры.
Заключительная часть – 5 мин.			
Снизить функциональную активность организма	«Налево в обход шагом марш!» Выполнить дыхательные упражнения.	4-6 раз	Вдох глубокий, резкий выдох
Подвести итоги урока	«Направляющий на месте!» «Стой!» «Нале-во!» Указать на основные ошибки. Отметить лучших. Дать домашнее задание. Вывести класс из зала.		

5.
6.

Требования к выполнению практического задания:

Составить план-конспект урока по физической культуре в ДОУ, в школе основываясь на образец написания конспекта урока.

3. Тема практического занятия.

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

2. Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление

3. Цели занятия**:** *ознакомить студентов с основными понятиями ФК и спорта, изучить физическую культуру как социальное явление.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	*Физическая культура как системно-функционирующее явление, активно развивающееся в структуре культуры общества. Общность и различия физической культуры с другими видами культуры. Потребность в физическом совершенстве как отличительный признак физической культуры и фактор ее развития.* *Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей.* *Двигательная деятельность как основа физической культуры, ее структурные компоненты и целевая направленность. Характеристика предметно-содержательного наполнения двигательной деятельности (информационный, операциональный и мотивационно-ценностный компонент).*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Форма практического занятия - доклад:

Перечень тем докладов:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры
3. Основные понятия теории физической культуры
4. Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина
5. Системные признаки физической культуры
6. Концептуальные основы системы физической культуры
7. Определение системы физического воспитания как исторически обусловленного типа социальной практики.
8. Теоретико-методические основы и программно-методические основы в физическом воспитании.
9. Потребность в физическом совершенстве как отличительный признак физической культуры и фактор ее развития.
10. Характеристика предметно-содержательного наполнения двигательной деятельности

Требования к выполнению практического задания:

Оценивается алгоритм работы над докладом и его выполнение строго по требованиям написания доклада.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. История физической культуры	
Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.	Предмет, задачи дисциплины. Основные теории возникновения ФК и спорта: -теория войны -теория магии -теория «излишней» энергии -теория игры -теория труда
Тема 1.2. Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах	Особенности развития физической культуры и спорта в Древнем Египте, Месопотамии, Древней Индии, Древнем Китае.
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ	
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Древней Греции	Особенности развития физической культуры и спорта в Спарте, в Афинах, в Агонистике. Зарождение Олимпийских Игр.
Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.	Физическое воспитание в воинской службе древних римлян. Организация легионов ветеранов военной службы. Капитолийские игры. Гладиаторские бои.
Тема 2.3. Физическая культура и спорт в Древней Руси	Народные формы физического воспитания. Условия жизни славян. Охота. Самобытные игры. Государство Киевская Русь.
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЫЦАРСКОМ ОБЩЕСТВЕ, РУССКОМ КНЯЖЕСТВЕ	
Тема 3.1. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе	Особенности жизни и особенности военной подготовки рыцаря. Рыцарские турниры. Особенности периодов раннего и развитого феодализма. Представители раннего Гуманизма.
Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Русском княжестве	Физическое воспитание в русском княжестве. Особенности воинской службы.
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ	
Тема 4.1. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.	Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII В. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры. Образование современных видов спорта. Зарождение предпринимательского и профессионального спорта.

Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание. Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа,

основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности

Вопросы для самоподготовки:

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.

Тема 1.2. Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах

Вопросы для самоподготовки:

1. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
2. Физическая культура в странах Древнего Востока.
3. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте? Почему?

4. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
5. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?
6. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?
7. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Древней Греции и Риме

Вопросы для самоподготовки:

1. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
2. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?
3. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?
4. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?
5. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?
6. Что обозначают слова: «колокогатия», «элланодик»?
7. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:

Название системы	Авторы Системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка

При составлении таблицы необходимо учитывать, что в течение 1168 лет было проведено 293 Олимпиады. О многих аспектах древних Олимпийских Игр судить довольно сложно. История донесла до наших дней не так много фактов, поэтому из рекомендованной литературы надо выбрать все возможные данные для заполнения таблицы.

Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.

Вопросы для самоподготовки:

1. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
2. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?
3. Физическая культура в древнем Риме.
4. Чем характеризовалось развитие спорт в Древнем Риме? Какие виды двигательной активности получили наибольшее развитие в Древнем Риме?

Тема 2.3. Физическая культура и спорт в Древней Руси

Вопросы для самоподготовки:

1. **Народные формы физического воспитания на Руси.**
2. **Воспитание в семье.**
3. **Кулачные бои.**
4. **Казачество.**

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЫЦАРСКОМ ОБЩЕСТВЕ, РУССКОМ КНЯЖЕСТВЕ

Тема 3.1. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе

Вопросы для самоподготовки:

1. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
2. Рыцарская физическая культура.
3. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
4. Физическая культура эпохи Возрождения.
5. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
6. Заполнение таблицы: «Развитие физической культуры в средние века».

Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды гуманистов эпохи Возрождения

1.

2.

3. **Тема 3.2.** Физическая культура и спорт в Русском княжестве

4.

Вопросы для самоподготовки:

1. **Народные формы физического воспитания в Русском княжестве.**
2. **Воспитание в княжествах.**
3. **Особенности воинской службы в Русском княжестве.**

РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ

Тема 4.1. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
2. Особенности европейских национальных систем физического воспитания.
3. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян).
4. Шведская гимнастика (Пер и Ялмар Линг).
5. Сокольская система физического воспитания.
6. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.

5.

Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада
2. (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).

3. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII –XIX вв.

4. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

5. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами.

6. Милитаризация физической культуры и спорта перед Второй мировой войной.

7. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Второй мировой войны.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. История физической культуры.

Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

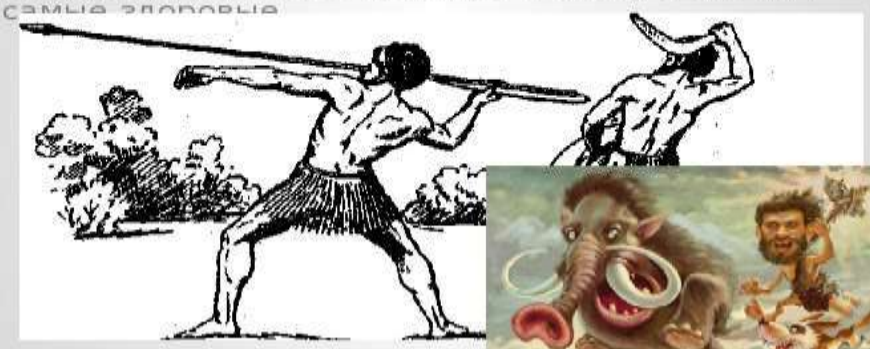
История физической культуры — научная отрасль, изучающая закономерности возникновения и развития физической культуры в человеческом обществе.

Теория и методика физического воспитания имеет научно-познавательное и практическое значение. *Научно-познавательное значение* ТМФВ заключается в изучении закономерностей процесса физического воспитания, а *практическое* — в разработке средств, методов и методических подходов к содержанию этого процесса, а также в обеспечении студентов и специалистов необходимым уровнем теоретических и методических знаний профессиональной деятельности.

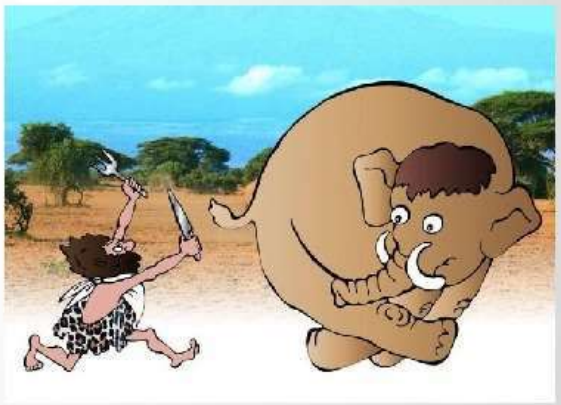
- Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Так постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

культуры

- Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников. Выживали наиболее сильные, ловкие, а значит, самые здоровые



- Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Повторение движений помогает не только лучше выполнять само движение, но и совершенствовать весь организм.



1.1. Возникновение и развитие физической активности в первобытном обществе

- Происхождение физических упражнений и игр;
- Примитивные физические упражнения становятся самостоятельным видом человеческой деятельности;
- Игры и физические упражнения в родовом обществе

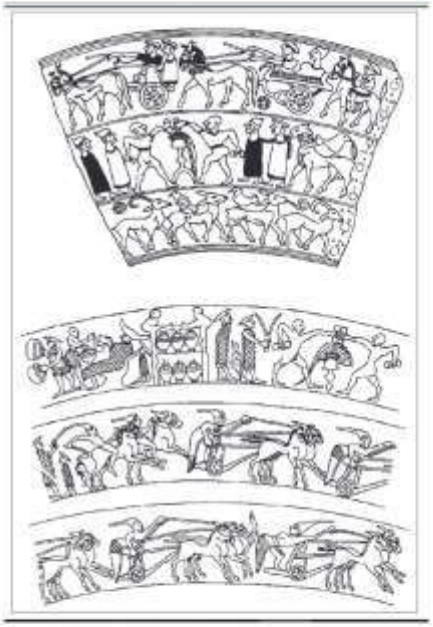


Рис. Изображения упражнений с отягощениями, состязаний на колесницах и скачек на бронзовом котле из Васа и бронзовом ведре из Куфферна (V тыс. до н.э.)

Физические упражнения и игры в период разложения первобытного общества (XII–IV тыс. до н.э.)

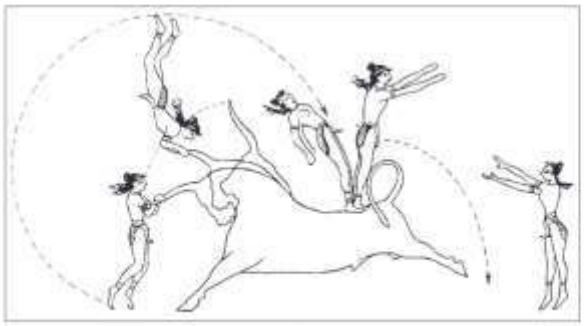


Рис. Несколько фаз акробатической игры с быком, изображенной на настенной росписи в Кносе (Крит) (II тыс. до н.э.)

Рис. Упражнения индейцев Южной Америки в ловкости, меткости и силе

Раздел 1. Физическая культура и спорт в Древнее время. Бакулина Е.Д.

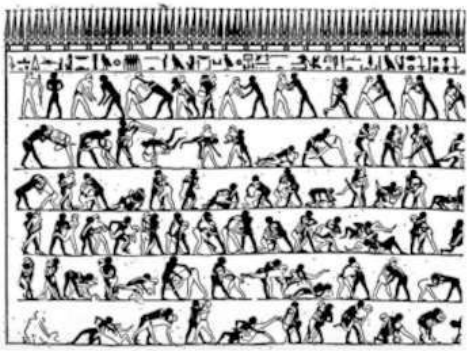
Тема 1.2. Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах

Физическая культура в странах Древнего Востока

Характерной чертой физической культуры стран Древнего Востока была ее военная направленность. Широко применялись различные военные упражнения, верховая езда, борьба, плавание, охота. Так, например, в Египте в могильнике вельможи обнаружены изображения многочисленных приемов вольной борьбы и фехтования на палках.

Сохранилось изображения царской охоты на диких зверей. Эта охота не имела практической ценности, но она должна была прославлять силу и смелость монарха.

Вместе с тем в странах Древнего Востока среди народа широко были распространены различные акробатические и другие зрелищные виды физических упражнений. Сила и ловкость ценились очень высоко, интерес к проявлению физических сил у населения всегда был большим.



Месопотамия

Двуречье Тигра и Евфрата - *шумеро-аккадская цивилизация* или современная территория Ирана - считается первой в мире *письменной культурой городского типа*. Письменность и городской уклад жизни здесь впервые стали основополагающими факторами формирования культуры.

Месопотамия – это культурно-цивилизационный комплекс близлежащих, относительно самостоятельных *городов-полисов*: Шумер, Аккад, Ур, Урук, Киш, Вавилония, Ассирия и др., имеющих собственную культуру.

На протяжении истории центр Месопотамии постоянно смещался. Города-полисы соперничали друг с другом, воевали, но обмен культурными достижениями шел непрерывно.

- Мозаичная плита «Штандарт из Ура».
- На плите изображено шумерское войско 2700 г. до н.э. Лондон. Британский музей.

1.2. Древний Восток

- Месопотамия
- Египет
- Индия
- Китай

Барельеф, изображающий кулачный бой (Вавилон, II тыс. до н.э.)

Форсирование реки ассирийскими воинами. Первое известное изображение плавания стилем «кроль»

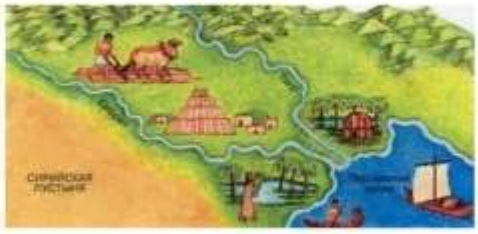
Боевая колесница в Древнем Египте

- О многочисленных видах физических упражнений свидетельствуют памятники материальной культуры и древние рукописи Индии, Китая, Египта, Персии, Вавилона, Ассирии.

Междуречье

Большие города Междуречья были центрами государств, которые появились более 5 тысяч лет назад.

Во время раскопок в Междуречье археологами было найдено множество глиняных табличек, покрытых значками в виде клинышков, которые оказались древнейшей на Земле системой письма. Оказывается, шумеры открыли эру письменной истории, нашли средство выражения речи в виде символов. Шумеры использовали в качестве материала для письма таблички из мягкой глины, на которых выдавливали значки – "клинышки" специальной палочкой. Каждый значок обозначал целое слово. Для прочности таблички обжигали. В клинописи использовалось 700 знаков, поэтому владели ей немногие люди. Профессия писца была очень уважаема.

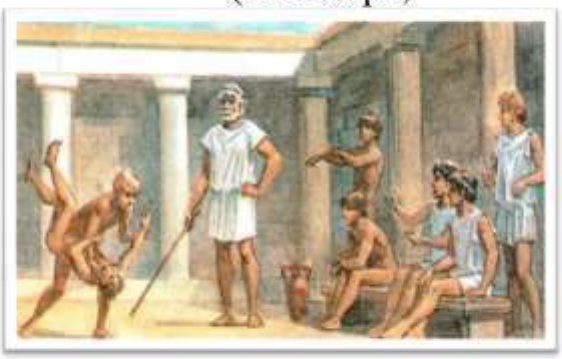


1.3. Древняя Греция

- Наивысшего развития физическая культура достигла в VIII–IV вв. до н.э. во время расцвета рабовладельческих отношений.

Физическое воспитание в Спарте

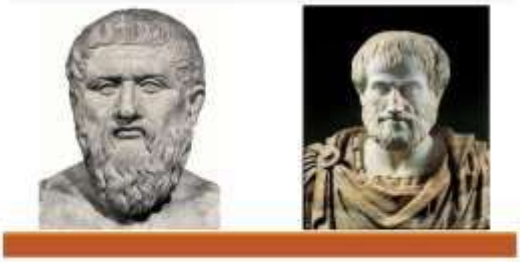
Физическое воспитание в Афинах (Палестра)



1.3. Древняя Греция

- Зарождение педагогической и научной теории физического воспитания
- В трудах древних философов и ученых – Платона, Аристотеля и других – высказано немало суждений и ценных мыслей о физическом воспитании как составной части общего воспитания и образования

ПЛАТОН И АРИСТОТЕЛЬ



✓ *«Хорошая гимнастика тоже будет простой, и прежде всего гимнастикой военной».* – *Платон*

✓ *«Слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как недостаточные и излишние пища или питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье* – *Аристотель.*

1.3. Древняя Греция

Олимпийские праздники и другие гимнастические агоны

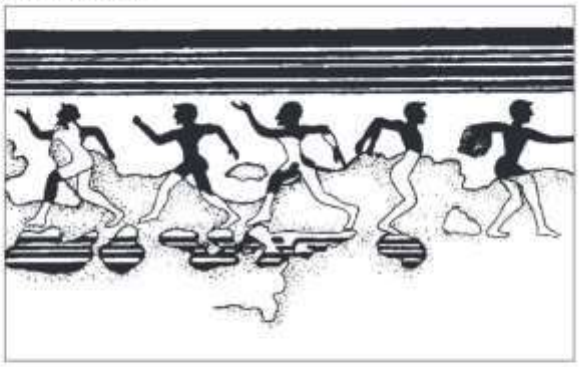
- Олимпия – центр зарождения Олимпийских игр
- Мифы и легенды о происхождении Игр
- Игры и герои древней Олимпии
  - Дельфийские игры
  - Панафинейские игры
  - Истмийские игры
  - Гереи
- Физическая культура и спорт в период упадка Греции

Реконструкция сооружений Древней Олимпии

1.4. Древний Рим

- **Ранний период Римской истории** (VIII–VI вв. до н.э.)
- **Республиканский Рим** (VI–I вв. до н.э.)
- **Императорский период.** В конце I в. до н.э. в истории Рима начался императорский период, который продолжался до падения Рима в V в.

Бои гладиаторов в Древнем Риме



Этрусские атлеты («Олимпийская гробница», VI в. до н.э., Тарквиния)

Раздел 1. Физическая культура и спорт в Древнее время. Бакулина Е.Д.

РАЗДЕЛ 2. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ**

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Древней Греции и Риме

Во времена рабовладельческого строя физическая культура теряет связь с трудовой деятельностью и становится самостоятельною частью культуры общества и широко применялась в семейном воспитании

учебных заведениях

армии

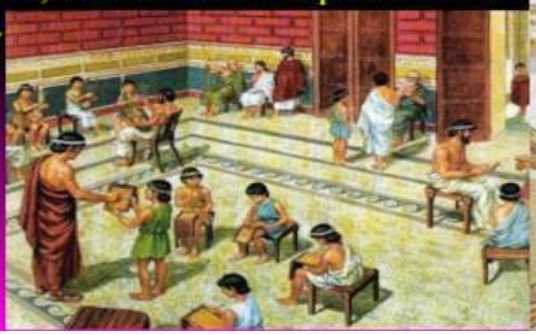
быту, культовых обрядах. Появились специальные учреждения, стали складываться зачатки науки о физическом воспитании.

Наивысшего развития физическая культура и спорт достигли в VIII – IV вв. до н.э. во время расцвета рабовладельческих отношений в Греции.

Наиболее типичными в этом отношении были Спарта и Афины.
Центральной задачей физического воспитания Спарты было формирование подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного, настойчивого и слепо подчиняющегося взрослым.

По иному осуществлялось физическое воспитание в Афинах.

Афиняне считали, что гармоническое развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания.



Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Древнем Риме

Капитолийские игры были учреждены императором Домицианом в 86 году н.э. Название новый фестиваль получил в честь Юпитера Капитолийского, а распорядителем был сам император. По образцу Олимпийских игр Капитолийские проводились раз в четыре года в конце мая.

Фестиваль включал атлетические и конные соревнования, а также музыкальные конкурсы и конкурсы чтецов на греческом языке и латыни. Для Капитолийских игр были построены одеон (концертный зал) и стадион на Марсовом поле.

Капитолийские игры были популярны, в том числе, потому что Рим становился центром атлетической жизни Средиземноморья. Во II веке н.э. в Рим была переведена штаб-квартира ассоциации атлетов Средиземноморья.

К услугам гостей из Греции, Малой Азии и Египта, готовящихся к Капитолийским играм, были современные палестры. Капитолийские игры проходили через два года после игр в Олимпии. Зимой атлеты съезжались в Рим и готовились к Капитолийским играм и другим состязаниям, проходившим в Италии.

Римские зрители полюбили спортивный фестиваль. Но участие римлянина в атлетических состязаниях было редкостью. Римляне тренировались в палестрах вместе с греками, но немногие из них становились профессионалами. Интерес римских граждан к спорту помогал найти работу атлетам, завершившим карьеру. Они могли стать тренерами.

Большинство участников атлетических состязаний принадлежали к провинциальной элите греческих полисов, потому что профессиональный спорт требовал досуга и финансовых вложений. Победа на Капитолийских играх позволял атлету еще больше укрепить положение своей семьи, потому что призом было римское гражданство.

Популярность Капитолийских игр стимулировала появление своих фестивалей в городах Италии. Свои игры были учреждены в Неаполе, Таренте и Путеолах. По образцу игр в Риме учреждались атлетические фестивали в городах западных провинций империи.

Больше века Капитолийские игры оставались единственными регулярными состязаниями в столице. Иногда проводились разовые игры в честь военных побед. Одиозный император Каракалла в 214 году н.э. учредил игры Антонинии, но они прекратились после его убийства.

Другой император, Гордиан III, в 242 году н.э. учредил спортивные игры, которые должны были проводиться каждые четыре года после Капитолийских. Новые игры были посвящены Афине и приурочены к готовящемуся походу на персов. Наконец, в 274 году Аврелиан учредил в Риме еще одни игры, проводившиеся 25 декабря в честь культа Непобедимого Солнца. Так в столице стало проходить три спортивных фестиваля.

В IV веке атлетическая культура начала приходить в упадок. Игры, зачастую, прекращались сами собой, потому что у властей не было средств на их содержание.

Нет точной даты, когда перестали проводиться Капитолийские игры. Свидетельства, относящиеся к IV веку, показывают, что Капитолийские игры проводились как минимум до времен Константина Великого. С 399 году поэт Клавдиан написал панегирик в честь нового консула. В тесте упоминаются спортивные игры и атлеты, развлекающие жителей города.

Последние свидетельства об атлетических состязаниях в столице империи относятся ко второй половине 420-х годов. Это конторниаты (медальоны), изображающие атлетов-победителей. Ко второй половине V века спортивные фестивали стали прошлым во всей империи.

Тема 2.3. Физическая культура и спорт в Древней Руси

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИЕ ВЕКА

Католическая церковь способствовала укреплению феодального строя, всячески поощряла систему воспитания дворянства, физическую подготовку рыцарей, но запрещала заниматься физической культурой крестьянам и ремесленникам.

Рыцари должны были уметь: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, играть в шахматы, искусно фехтовать, читать стихи, знать основные танцевальные движения.

Несмотря на королевские и церковные запреты, народ продолжал развивать свою систему гимнастических упражнений. Многие физические упражнения освободились от элементов ритуального характера и легли в основу современного европейского спорта.

К физическим упражнениям сельского населения можно отнести народные игры. Физические упражнения в этот период были разнообразными – борьба, метание камней, бег, борьба с палками, бег на коньках, скачки, танцы, разнообразные игры с битой, лаптой, чучелами.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЫЦАРСКОМ ОБЩЕСТВЕ, РУССКОМ КНЯЖЕСТВЕ

Тема 3.1. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе.

Система рыцарского воспитания

Рыцарское воспитание включало обучение **семи рыцарским добродетелям**:

верховой езде;
фехтованию;
владению копьем и луком (арбалетом);
плаванию;
соколиной охоте;
сложению стихов в честь дамы сердца (сюзерена);
игре в шахматы;
а также придворному этикету.

Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Русском княжестве.

Достижения российского спорта в начале 20 века

Начиная с первой половины 20 века, спорт получает широкое распространение среди студентов. На правительственном уровне в стране разрешена организация спортивных кружков для занятий физическими упражнениями в высших учебных заведениях. В крупных городах, таких как Томск, Москва, Петербург появляются студенческие спортивные лиги, что дает очередной толчок развитию спорта в России. Преимущественно это – фехтование, гимнастика, силовая борьба, гребля, плавание, легкая атлетика, конькобежный и лыжный виды спорта.

Российский спорт в 19 веке

В начале 19 века развитие спорта в России получает дополнительный стимул благодаря появлению в стране частных спортивных заведений для представителей российской аристократии. Выходят различные учебные пособия, посвященные освоению техниками фехтования, плавания, стрельбы и других видов спорта. Строятся специальные спортивные сооружения – манежи, тиры, ипподромы. Проводятся соревнования между членами спортивных обществ и клубов, организации и развитию которых активно способствуют передовые деятели страны. Появляются первые специализированные журналы, ориентированные на распространение идей спорта. В частности, это «Охотник» (1887), «Циклист» (1895), «Спорт» (1900) и другие периодические издания, посвященные российскому спорту (к 1915 году их было уже более трех десятков).

6.

РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ

Тема 4.1. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВОЕ ВРЕМЯ

В Новой истории выделяют два периода: первый – от английской буржуазной революции 1640 г. до Парижской коммуны 1871 года; второй – от Парижской коммуны до Октябрьской революции 1917 года

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРВЫЙ ПЕРИОД НОВОГО ВРЕМЕНИ (с XVII в. до 1871 года)

Буржуазные революции XVII – XVIII веков подорвали основы феодального строя и обеспечили победу и утверждение капитализма Буржуазия, будучи на данном этапе новой истории классом прогрессивным, нуждалась в людях, способных укреплять ее военное и политическое господство. Для этого требовались сильные, настойчивые, предприимчивые люди. Чтобы воспитывать таких людей, буржуазия создает ряд новых передовых для своего времени средств, форм и методов общего, и в том числе и физического воспитания.

Развитие спортивного движения

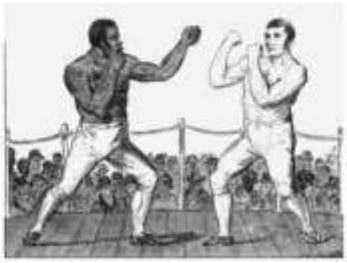
В конце XIX – начале XX веков происходит возникновение спортивных клубов, международных объединений.

Первая организация была создана в 1858 г. – Национальная федерация бейсбола Соединенных Штатов.

Интерес к спорту содействовал проведению международных состязаний.

СПОРТ В СРЕДНИЕ ВЕКА

- С ослаблением феодального гнёта в Западной Европе в период высокого Средневековья и позже в эпоху Возрождения сформировалась схожая для разных стран простонародная физическая культура, включавшая бег, прыжки, метание тяжестей и борьбу. Уже в XIII веке появляются беговые дорожки и начинается организованное производство коньков, а в XIV веке встречаются описания разнообразных игр с мячом — тенниса, бендибола, футбола, боулинга. С началом эпохи Возрождения в Западной и Центральной Европе возвращается интерес к гармоничному развитию человеческого тела.



Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ

Среди других форм культуры физическая культура завоевала для себя статус и признание. Физическое воспитание во всем мире получило статус учебного предмета.

В медицине признали лечебную физическую культуру, началось изучение психических явлений, происходящих под влиянием физических упражнений и соревнований.

Спортивные мероприятия стали оказывать на человека такое же эмоциональное воздействие, как и искусство.

Современная система физического воспитания и спорта в Российской Федерации

В 1991 г., после распада СССР, начала свое формирование современная российская система физического воспитания и спорта, унаследовавшая основные черты советской системы. Управление физической культурой и спортом осуществляется через государственные и общественные органы.

***Государственные органы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации*:**

- *Министерство спорта РФ* (Минспорт России) — является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также правоприменительные функции и функции по контролю и надзору в сфере физической культуры и спорта. Минспорт России осуществляет свою деятельность во взаимодействии с другими федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления, общественными объединениями и иными организациями.

Организации и ведомства, входящие в структуру Минспорта России, занимаются вопросами подготовки спортивного резерва через системы СДЮШОР, научно-методическим обеспечением физической культуры и спорта, строительством и эксплуатацией спортивных сооружений, подготовкой педагогических кадров через специализированные вузы, осуществляют научно-исследовательскую деятельность через систему НИИ и Центров физической культуры и спорта.

- *Министерство просвещения и Министерство высшего профессионального образования и науки РФ* — имеет ту же структур-

ную подчиненность, что и система спорта: федеральное министерство — региональные министерства — муниципальные управления, комитеты. В основном, деятельность системы образования в рамках физической культуры и спорта выражается в подготовке спортивного резерва через систему ДЮСШ (как правило, на уровне массовых спортивных разрядов), педагогических кадров (педагогов, учителей физкультуры для системы образования) через систему вузов и ссузов педагогической направленности, в обеспечении функционирования базового спорта через систему образования (уроки физической культуры, внеурочная деятельность, спортивно-массовые мероприятия и др.), в строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.

- *Училища олимпийского резерва* (*УОР*) — являются средними специальными учебными заведениями отрасли физической культуры и спорта с дневной формой обучения и имеют в своем составе общеобразовательную и учебно-спортивную структуру интернатного типа, которые обязаны обеспечивать соответствующую подготовку специалистов по спорту среднего звена и спортсменов — членов резервного состава национальных команд. Они комплектуются из числа наиболее перспективных спортсменов по различным видам спорта.

УОР создаются на основании решений исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации по представлению федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и Олимпийского комитета России и могут находиться в ведении федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта и (или) Олимпийского комитета России.

- *Силовые ведомства РФ*: *Министерство обороны* (*МО России*), *Министерство внутренних дел* (*МВД России*), *Федеральная служба безопасности* (*ФСБ России*), *Федеральный следственный комитет* (*ФСК России*), *Федеральная служба охраны* (*ФСО России*) — занимаются в основном профессионально-прикладной подготовкой сотрудников, развитием профессионально-прикладных видов спорта, организацией и проведением соревнований, строительством и эксплуатацией спортивных сооружений.
- *Министерство здравоохранения РФ* — федеральный орган исполнительной власти РФ, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. В субъектах РФ существуют свои региональные органы управления здравоохранением. В их распоряжении имеются кабинеты лечебной физкультуры (ЛФК), которые являются структурным подразделением поликлиник и предназна-

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

− ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

− внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. История физической культуры и спорта.
2. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ**.
3. Цели занятия.

(сформировать представление *знания о физической культуре в новое время*.

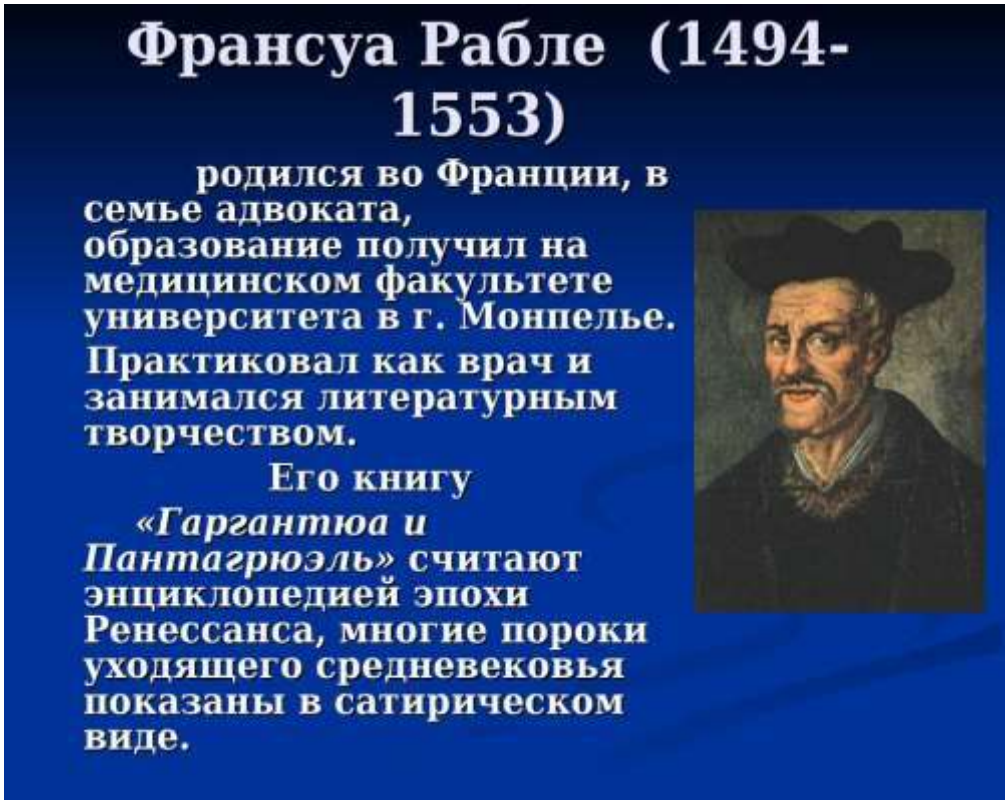
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII В. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

В эпоху Возрождения гуманисты стали придавать большое значение всестороннему воспитанию молодежи. В занятиях гимнастикой они видели лучшее средство укрепления здоровья и развития физических сил человека. В XVI в. появился ряд произведений по физическому воспитанию. Наиболее известным из них был труд И. Меркуриалиса об искусстве гимнастики. Автор делил гимнастику па три вида: военную, врачебную и атлетическую. Оздоровительную гимнастику, т. с. не связанную со стремлением побеждать соперника, он считал основным средством физического воспитания.



В это же время развивалось и другое направление в гимнастике, основой которого было приобретение занимающимися ловкости. В произведении французского писателя-гуманиста Франсуа Рабле (ок. 1494—1553 гг.) «Гаргантюа и Пантагрюэль» говорится о том, что воспитанники занимались многими видами упражнений, в том числе на перекладине, деревянном коне, лазали по канату, выполняли акробатические упражнения. В связи с этим следует считать, что уже в XV в. в школах дворянской молодежи использовались отдельные гимнастические снаряды и упражнения, которые в дальнейшем легли в основу спортивной гимнастики.

Труды Я. А. Каменского и система его дидактических принципов способствовали развитию взглядов классиков педагогики XVIII в. Жан-Жака Руссо (1712—1778 гг.) и особенно Песталоцци (1746— 1827 гг.). Их заслуга в физическом воспитании состоит в том, что они дали толчок к подлинному возрождению гимнастики. Руссо считал, что физические упражнения укрепляют и закаливают тело, создают необходимые условия для развития сил и двигательных возможностей человека, готовят к жизни, содействуют умственному развитию и укреплению здоровья.

Песталоцци главную цель физического воспитания видел в развитии сил и способностей, заложенных в ребенке, путем упражнений. Он полагал, что важно развивать способность мыслить и действовать. Лучшими упражнениями для этого были простейшие движения в суставах, поскольку из них складываются любые сложные движения. Дополнять же суставную гимнастику должны подвижные игры и ручной труд. Песталоцци — один из основоположников теории, и методики гимнастики, а «суставные движения» — прообраз современных вольных упражнений.

Педагогические идеи Руссо, Песталоцци и других деятелей педагогики того времени поддерживались буржуазной интеллигенцией западноевропейских стран. Практические шаги

Идеи Песталоцци об обучении и воспитании

- Идея развивающего обучения
- Теория элементарного образования (для малышей) – начальное обучение письму, счету, музыке, гимнастике
- Развитие мышления и наблюдательности
- Использование наглядности в обучении для облегчения понимания и запоминания
- Нравственное, трудовое, физическое воспитание личности, развитие чувства справедливости
- «**Глаз** хочет **смотреть**, ухо - слышать, нога - ходить, а рука - хватать. Также и сердце хочет верить и **любить**, а ум хочет мыслить»

Я. А. Коменский

«Кто успевает в науках, но отстаёт в добрых нравах, тот больше отстаёт, чем успевает».

Жан-Жак Руссо
французский философ, писатель (1712-1778)

- **«Истинное воспитание состоит не столько в правилах, сколько в упражнениях»**

Гутс-Мутс разработал технику многих гимнастических упражнений, в том числе упражнений на снарядах. В этих упражнениях большое значение придается форме движений. Его книга «Гимнастика для юношества» получила распространение в ряде стран, в том числе и в России, и способствовала развитию гимнастики. В ней описаны примитивные упражнения на перекладине, брусьях, бревне. При проведении занятий стимулировалось соревнование между учениками, были выработаны требования к точности исполнения движений.

Создание национальных систем гимнастики относится к началу XIX в., что обусловлено было общественными запросами. Способы ведения войны требовали одновременности действий, четкого выполнения команд, перестроений на поле боя и т. п. Педагогам и врачам того времени гимнастика представлялась единственно правильным методом физического воспитания молодежи.

В первой половине XIX в. наметились три направления в развитии гимнастики:

-гигиеническое (гимнастика рассматривалась как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека);

-атлетическое (гимнастика расценивалась как средство развития двигательных возможностей человека путем применения сложных упражнений, в том числе и на гимнастических снарядах);

-прикладное (гимнастика использовалась как средство обучения солдат преодолению различных препятствий, встречающихся на войне).

Немецкая система гимнастики складывалась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона. Основателем этой системы был **Ф. Ян** (1778—1852 гг.). Он стремился использовать гимнастику для военной подготовки молодежи в целях освобождения страны от оккупации. Основу системы составляли упражнения на снарядах и военные игры, так как они, по мнению Яна, лучше развивали физические силы и укрепляли волю человека. Он назвал свою гимнастику «турнкунст» (искусство изворотливости), а учеников— «турнерами». Позднее немецкую гимнастику стали называть «турнен».

Совместно с **Фризеном и Эйзеленом Ян** разработал технику гимнастических упражнений. Был издан учебник «Немецкая гимнастика», в котором описывались все известные в то время упражнения на снарядах.

А. Шписс (1810—1858 гг.) приспособил немецкий «турнен» к преподаванию в школе и составил схему урока. В 1840 г. он опубликовал труд «Учение о турнерском искусстве». Урок гимнастики Шписса содержал порядковые упражнения (строевые упражнения и перестроения), затем следовали вольные упражнения (движения из суставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита), подготавливающие к упражнениям на снарядах. Шписс ввел групповые снаряды: длинную перекладину и брусья, ряды лестниц, шестов и т. п. В последней части урока проводились игры и массовые упражнения. Гимнастика Шписса содействовала воспитанию дисциплинированных детей, хорошо выполняющих команды и имеющих достаточную физическую подготовку для военной службы. Однако она подавляла инициативу детей, мешала развитию их индивидуальных способностей и, главное, расходилась со многими положениями естественных и педагогических наук того времени. Эти недостатки вызывали многочисленные возражения, наиболее обоснованными из которых были возражения П. Ф. Лесгафта.

Шведская система гимнастики возникла вслед за немецкой гимнастикой. В ней удачно разработано было гигиеническое направление. **П. Линг** (1776—1839 гг.) начал изучать гимнастику в Дании в первой половине XIX в. В 1813 г. по инициативе П. Линга в Стокгольме был открыт специальный институт. Там П. Линг применял свои методы и средства физического воспитания. Он считал, что нужно использовать такие упражнения, которые укрепляют и развивают тело человека. Педагогическое значение гимнастики он не учитывал.

Его сын **Я. Линг** (1820—1886 гг.), продолжая дело, начатое отцом, разработал схему урока, систематизировал упражнения, ввел специальные снаряды и выдвинул ряд методических положений. Упражнения классифицировались по анатомическому признаку. Основой их были симметричность, прямолинейность и напряженность. Точному положению частей тела придавалось большое значение.

Урок шведской гимнастики строился по схеме, состоящей из 16 частей, следовавших в строгом порядке одна за другой. Она связывала инициативу преподавателя, хотя многим казалась научно обоснованной, что явилось причиной большой популярности шведской гимнастики и ее распространения во многих странах, в том числе и в России.

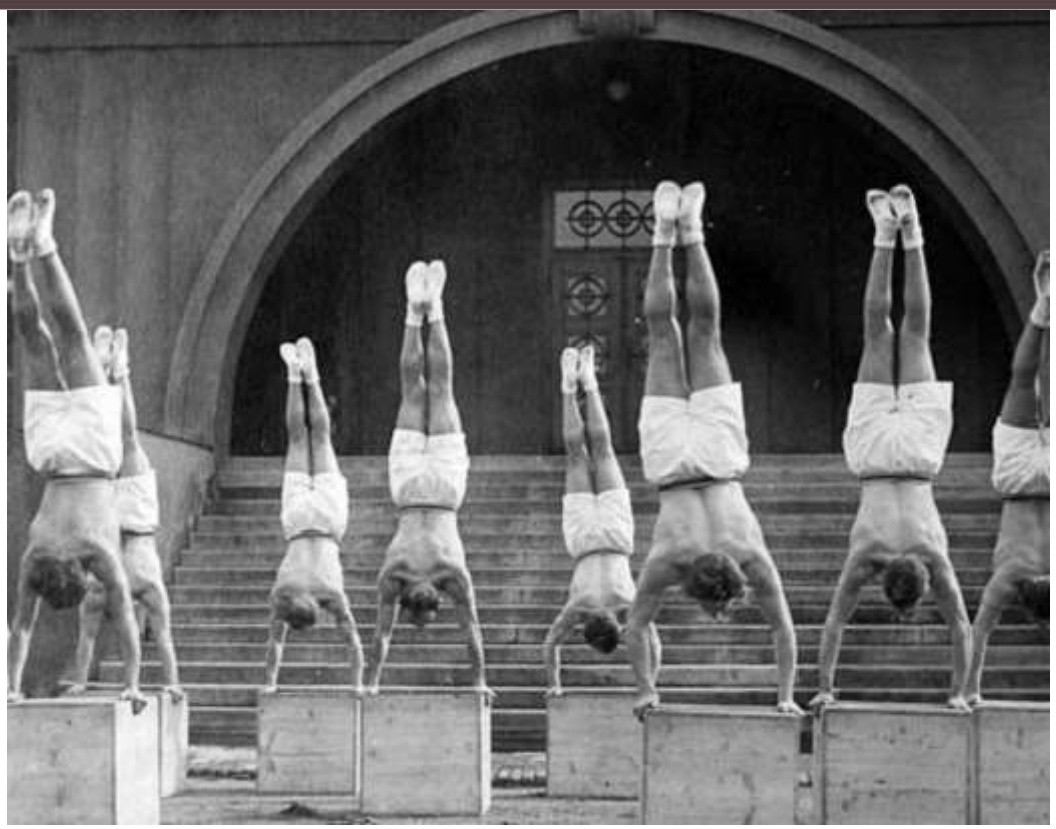
Французская система гимнастики, имевшая в основном военно-прикладную направленность, формировалась почти одновременно со шведской. Создателем гимнастической системы во Франции был **Аморос** (1770—1848 гг.). Он был знаком с системой военно-физической подготовки А. В. Суворова и использовал ее при создании своей системы. Лучшими он считал такие упражнения, которые помогают приобрести навыки, необходимые в жизни и военных условиях — ходьба и бег на местности с препятствиями, всевозможные прыжки в снаряжении, переноска груза или «раненого», плавание и ныряние, борьба, метания, стрельба, фехтование и вольтижировка. Применялись снаряды, которые следовало преодолевать с наибольшей скоростью и экономией сил (лестницы, канаты, шесты, заборы).

Проводя урок, Аморос не придерживался определенной схемы. Он установил лишь общие принципы: упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты; проводить их надо последовательно, от легких к трудным, от простых к сложным; на занятиях учитывались индивидуальные особенности учеников. Были указания на то, что действие одного и того же упражнения можно усилить или ослабить, изменяя скорость, направление и амплитуду движений. Иногда упражнения исполнялись под военные песни, что содействовало развитию дыхания и возбуждало патриотические чувства. Это была первая попытка введения своеобразного музыкального сопровождения на занятиях.

ФРАНЦУЗСКОЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

- Основоположник французской системы ФВ Франциско Аморос (1770-1848), офицер испанской армии. Ему было поручено осуществлять контроль за «регламентом военной гимнастики» в учебных заведениях Министерства обороны Франции и организовать в Париже спортивный центр. Им было написано «Руководство по физическому, гимнастическому и моральному воспитанию» (1830), которое многократно переиздавалось. Аморос составил схему ФУ военно-прикладного характера, которая имела большое практическое значение для подготовки солдат и офицеров, но не была популярна у народа. Тогда же он создает органы самоуправления занимающихся гимнастикой для оценки их поведения, качества выполнения упражнений. Он ввел специальный физиологический листок, отражавший внешний вид и некоторые данные физической подготовленности в естественных движениях. Аморос разделил гимнастику на гражданскую, военную, лечебную и сценическую (артистическую, ныне художественную).

- В естественной гимнастике Амороса уделялось внимание нравственному воспитанию, изучению зарубежного опыта, особенно военного искусства русской армии. Среди дворян популярны были фехтование на рапирах и шпагах, а в буржуазных кругах – игры и технические виды спорта.



Сокольская система гимнастики возникла в середине XIX в. в связи с национально-освободительной борьбой славянских народов, находившихся в составе Австро-Венгрии. В Чехии возникло «сокольское движение» и стала создаваться сокольская система гимнастики. Ее основателем был профессор эстетики и истории искусств Пражского университета **М. Тырш** (1832—1884 гг.)— представитель патриотически настроенной либеральной буржуазии, стремившейся к освобождению своей родины из-под австрийского гнета. Тырш был знаком со всеми системами гимнастики первой половины XIX в., но ни одну из них не, считал пригодной для организации в Чехии массового гимнастического движения в целях подготовки народа страны к национально-освободительной борьбе.

Сокольская гимнастика по своему содержанию была близка к немецкой, но имела свои особенности. Тырш стремился придать всем положениям и движениям такую форму, которая вызывала бы у исполнителей и зрителей эмоциональный подъем, чувство радости и эстетическое наслаждение. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предметами и без них, пирамиды, упражнения с элементами фехтования, бокса, борьбы (боевые).

Взамен многократного повторения одного и того же упражнения на снарядах «соколы» ввели комбинации различных движений, а с 1862 г. стали проводить соревнования по гимнастике по специально разработанным правилам. Особое внимание в комбинациях вольных упражнений и на снарядах обращалось на логичность перехода от одного элемента к другому. «Соколами» была сделана классификация упражнений по внешнему признаку и разработана терминология гимнастических упражнений, в которой почти каждое упражнение называлось одним - двумя словами, что было удобно.

Урок сокольской гимнастики состоял из трех частей:

В первой (подготовительной) части выполнялись порядковые упражнения, общие вольные или упражнения с предметами (палкой, гантелями и др.).

Во второй (основной) части выполнялись упражнения на снарядах, прыжки, так называемые «разности», боевые упражнения и др.

В третьей (заключительной) части обычно применялись ходьба, умеренный бег, игры.

Занятия в единообразных костюмах, под музыкальное сопровождение, четкость выполнения упражнений, организация соревнований и массовых выступлений обеспечили успех сокольской гимнастике во многих странах. Она явилась основой современной спортивной гимнастики.

Отрицательным было то, что их авторы не понимали педагогического значения гимнастики, им характерен эмпиризм.

1. **История физической культуры и спорта**.

2. Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

3. Цели занятия: изучить исторические аспекты Фк и спорта, задачи и место в жизни общества и личности

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

1.	Изучить: *Предмет, задачи дисциплины. Основные теории возникновения ФК и спорта:* *-теория игры* *-теория труда*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Тема 1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

Учебная дисциплина «История физической культуры и спорта (история ФКиС)». Понятия и термины дисциплины. Спорт как составная часть физической культуры. История физической культуры и спорта – неотъемлемая часть общегражданской истории.

Предмет изучения. Связь предмета истории с научными дисциплинами. История ФКиС как наука. История ФКиС – основа гуманитарного образования в спортивной науке. История физической культуры и спорта и ее значение. Задачи Истории физической культуры и спорта.

Место Истории ФКиС в системе теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в университетах, академиях и институтах физической культуры. Профилирующая дисциплина, помогающая будущим специалистам освоить профессию и повысить педагогическую культуру, подготавливает их к практической деятельности. Методология Физической Культуры и Спорта. Методы изучения и исследования предмета. Процесс формирования истории ФКиС. Научно-теоретическая, методологическая основа истории ФКиС.

Тема 2. Возникновение и первоначальное развитие физической активности в первобытном обществе

Время эволюции древнейшего «человека умелого» (homo habilis) к более позднему «человеку разумному» (homo sapiens). Происхождение физических упражнений и игр. Первобытная родовая община. Примитивные физические упражнения становятся самостоятельным видом человеческой деятельности.

Биологическая, культовая и трудовая теории. Проблема происхождения игр и физических упражнений.

Игры и физические упражнения в родовом обществе. Родовая община – новая форма общественной организации. Развитие производительных сил и расширение трудового опыта привело к усложнению воспитания вообще и физического воспитания в частности. Воспитание, как и труд, носит коллективный характер. Зачатки военного воспитания. Обряд инициации. Существенные отличия в воспитании мальчиков и девочек. Физические упражнения и игры как важное средство воспитания подрастающего поколения. Физическая культура с элементами физических упражнений – составная часть общей культуры древнего человека.

Физические упражнения и игры в период разложения первобытного общества (XII–IV тыс. до н.э.). Физическое воспитание приобретает все большую военную направленность. Военно-физическая подготовка юношества. Утрата связи физического воспитания с трудом.

Тема 3. Древний Восток

Изменения в структуре общественных отношений нашли отражение во всех сферах материальной и духовной культуры, в том числе и в области физической активности.

Месопотамия. Возникновение небольших шумерских городов-государств, каждое из которых было вполне самостоятельным социально-историческим образованием. Продолжение развития культуры шумеров. Физическое воспитание имеет военно-прикладной характер. Важная роль изобретения в начале II тыс. до н.э. колесницы на конной тяге. На службу государственной организации были впервые поставлены не только письменность и искусство, но и физическая культура. Возникновение специальных школ «воспитательных домов».

Египет. Расширение физического воспитания египетского общества в период Среднего Царства. В периоды Нового и Позднего царства (1562–332 гг. до н.э.) физическая культура египтян обогащается новыми элементами.

Индия. Археологические раскопки дали возможность ознакомиться с традициями в области укрепления здоровья. Ритуальная оздоровительная гимнастика, самооборона без оружия, танцы, система массажа. В этот период стали закладываться основы системы йоги. Система каст Индии: священно-служители – брахманы, военное дворянство – кшатрии; ремесленники, тор-говцы – шудры и неприкасаемые (парии) – бывшие рабы, люди тяжелого физического труда.

Китай. Система военно-физической подготовки в Китае. Факторы формирования системы. Боевые искусства являлись важной частью материальной и духовной жизни и общественных отношений китайского этноса в стадии его становления и развития.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Тема практического занятия.

1. История физической культуры и спорта.

2. **Тема 1.1.** История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

3. **Цели занятия:** *ознакомить студентов с предметом, задачами дисциплины*.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	*Ознакомить студентов с предметом, задачами дисциплины. Основные теории возникновения ФК и спорта: теория игры, теория труда*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

7. Подготовить реферат**, презентационный доклад по темам:**

Задание 1.

1. Предмет и содержание курса ИФКиС.
2. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы ее развития, истоки зарождения.
3. Физическая культура в родовом обществе, его связь с трудовой деятельностью.
4. Составные части античной гимнастики.
5. Спартанская система физического воспитания.
6. Афинская система физического воспитания
7. Первые древние олимпийские игры.

8.

9. **Задание 2. Перечень тем рефератов, презентационного доклада**

10.

1. Физической воспитание в древнем Риме.
2. Взгляды древнегреческих философов на физическое воспитание
3. Военно-физическое воспитание в древнем Риме.
4. Особенности физического воспитания в странах ближнего востока (Египет, Ассирия, Вавилон и др.)
5. Военно-физическое воспитание в древнем Риме.

Требования к выполнению практического задания: подготовить реферат с выступлением презентационного доклада получить аттестующую оценку по теме.

Тема практического занятия 2.

1. История физической культуры и спорта.

2. **Тема 3.2.** Физическая культура и спорт в Русском княжестве.

3. Цели занятия: *формирование знаний о физической культуре в Русском княжестве*

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическое воспитание в русском княжестве. Особенности воинской службы.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

1. Заполнение таблицы: «Развитие физической культуры в средние века».

Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды гуманистов эпохи Возрождения

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять кейс-задание, заполнить все пункты задания в таблице.

Тема практического занятия 3.

1. История физической культуры и спорта.
2. **Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах**.
3. Цели занятия: *формирование знаний о физической культуре* Новейшее время в зарубежных странах.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание. Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

1. Составить таблицу основных систем физического воспитания в Новое время:

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка

2. Заполнить таблицу.

Задания

1. Определите важнейшие составляющие (компоненты) развития российского общества (древнеславянского, феодального, буржуазного, советского и современного), повлиявшие на становление и развитие систем ФК в указанные эпохи. *Варианты выполнения*: преподаватель самостоятельно вводит компоненты сравнения (например, «религия», «физические упражнения»); преподаватель вводит один-два компонента, а студенты вводят дополнительные компоненты самостоятельно; студенты вводят все компоненты самостоятельно.
2. По выявленным компонентам осуществите сравнительную характеристику отечественной системы ФК в перечисленных этапах развития общества.
3. Сформулируйте выводы по практической работе.

Форма для выполнения работы

Компоненты сравнения	Исторические периоды				
	древние славяне	период Феодализма	период конца XIX — начала XX в.	советская система ФК	современная система ФК в России
Выводы					

Требования к выполнению практического задания:
Необходимо выполнять кейс-задание, заполнить все пункты задания в таблицах.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. Раздел 1. Биохимия человека	
Тема 1.1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	учить идентифицировать вещества, входящие в состав организма, и их функциональные группы, с помощью описания формул понимать строение макрокомпонентов организма – полипептидов, полисахаридов, липидов и нуклеотидов, научить на основе лекционного курса применять на практике принципы методов определения ферментативной активности.
Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.
РАЗДЕЛ 2. Тема 1. Обмен углеводов. Обмен липидов.	
Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен липидов.	научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов, применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.
Тема 2.2. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.
РАЗДЕЛ 3. Биохимия спорта.	
Тема 3.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.
Тема 3.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы	научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.
РАЗДЕЛ 4. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола	
Тема 4.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.
Тема 4.2. Биохимические основы рационального	научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул,

питания при занятиях физической культурой и спортом.	характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).

- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике

управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Биохимия человека

Тема 1.1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.

Вопросы для самоподготовки:

1. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.
2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.
3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.
4. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
6. Амфиболические превращения.
7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
11. Общие принципы регуляции обмена веществ.
12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
13. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
14. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
15. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
16. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
17. Белковая природа ферментов.
18. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
19. Апофермент и кофермент.

20. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
21. Специфичность действия ферментов.
22. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
23. Биохимические механизмы действия ферментов.
24. Образование ферментных комплексов.
25. Понятие об изоферментах.
26. Общие представления о классификации ферментов.
27. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
28. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
29. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
30. Роль витаминов в образовании коферментов.
31. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
32. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.

Вопросы для самоподготовки:

1. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
2. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
3. Организм как открытая система.
4. Источники энергии организма человека, их характеристика.
5. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
6. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
7. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
8. Дыхательная цепь.
9. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
10. Кислород как акцептор электронов и протонов.
11. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
12. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
13. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
14. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
15. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
16. Свободное окисление.
17. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
18. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
19. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
20. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
21. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
22. Депонирование воды.
23. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.

24. Выделение воды из организма.
25. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
26. Жажда.
27. Осмотическая природа истинной жажды.
28. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
29. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
30. Ионная регуляция ферментативной активности.
31. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
32. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и. функционального состояния.
33. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
34. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
35. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

РАЗДЕЛ 2. Обмен углеводов. Обмен липидов.

Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен липидов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения.
2. Гидролиз ди- и полисахаридов.
3. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия.
4. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме.
5. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов.
6. Использование углеводов в качестве источника энергии.
7. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
8. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумулирование энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
9. Энергетический эффект гликолиза.
10. Аэробная стадия превращений углеводов.
11. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
12. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
13. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
14. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
15. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
16. Использование углеводов в пластических целях.
17. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.

18.Общие представления о глюконеогенезе.

19.Превращения липидов в процессе пищеварения.

20.Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.

21.Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.

22.Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.

23.Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.

24.Образование липопротеидов и их роль в организме.

25.Роль печени в обмене липидов.

26.Использование жиров в качестве источника энергии.

27. Мобилизация резервного жира.

28.Липолиз и его регуляция.

29.Транспорт глицерина и жирных кислот.

30.Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.

31.Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетоновых тел и образовании холестерина.

32.Использование кетоновых тел в качестве источника энергии.

33.Энергетический эффект окисления жиров.

34.Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

Тема 2.2. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Химические превращения белков в процессе пищеварения.
2. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
3. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.
4. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.
5. Пути использования аминокислот в организме.
6. Внутриклеточный синтез белка.
7. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.
8. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.
9. Биохимические основы генетического кода.
10. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.
11. Активация аминокислот при синтезе белка.
12. Сборка белковых молекул в рибосомах.
13. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
14. Регуляция синтеза белка.
15. Катаболические превращения аминокислот.
16. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
17. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
18. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
19. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.
20. Транспорт аммиака.
21. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
22. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
23. Образование мочевой кислоты.
24. Химический состав мышечной ткани.

25. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.
26. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.
27. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.
28. Молекулярное строение миофибрилл.
29. Последовательность химических реакций мышечного сокращения.
30. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.
31. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.
32. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.
33. Химические реакции при расслаблении мышц.
34. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.
35. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

РАЗДЕЛ 3. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.

Тема 3.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.

Вопросы для самоподготовки:

1. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
3. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
4. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
5. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
6. Ресинтез креатинфосфата.
7. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
9. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
10. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
11. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
12. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
13. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
14. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
15. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.

16. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
17. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
18. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
19. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
21. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
22. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
23. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.
24. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
25. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
26. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
27. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
28. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.
29. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: исчерпание энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.
30. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.
31. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.
32. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

Тема 3.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы

Вопросы для самоподготовки:

1. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
2. Гетерохронность восстановления.
3. Анаболическая фаза обмена веществ.
4. Подготовить презентацию по теме.
5. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.
6. Кислородный долг.
7. Биохимические механизмы его образования и оплаты.
8. Подготовить презентацию по теме.
9. Явление суперкомпенсации.
10. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

11. Подготовить презентацию по теме.

РАЗДЕЛ 4. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.

1.

Тема 4.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.

Вопросы для самоподготовки:

1. Биохимические особенности растущего организма.
2. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме.
3. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма.
4. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.
5. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
6. Подготовить презентацию по теме.

7.Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.

8.Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.

9.Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.

10. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.

11.Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.

12.Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.

13.Подготовить презентацию по теме.

Тема 4.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.

Вопросы для самоподготовки:

1. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
2. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
3. Понятие о сбалансированном питании.
4. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
5. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых

добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.

6. Биохимические основы эргогенической диететики.
7. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
8. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
9. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Раздел 1. Биохимия человека.

Химический состав тела человека

Вес 70 кг

- **Вода 42 кг**
- **Неорганические вещества 3 кг**
- **Органические вещества 25 кг**
  - **белки ≈15 кг**
  - **липиды ≈ 10 кг**
  - **углеводы ≈ 0,7 кг**

Обмен веществ и его регуляция

•Превращения веществ идут на ферментных системах клеток печени

Взаимное превращение веществ в организме

Белки

Жиры ⟷ Углеводы

Регуляция обмена веществ

Нервная	Гуморальная
Гипоталамус	Эндокринные железы
Регуляция обмена белков, жиров, углеводов, воды, солей, обмена тепла и потребление пищи	Гормоны участвуют в регуляции ОВ и Е, влияя на проницаемость мембран, активируя ферментные системы организма

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ
способствуют поддержанию осмотического давления в клетках и биологических жидкостях
участвуют в обеспечении постоянства внутренней среды организма, в протекании химических процессов обмена веществ и энергии
ВИТАМИНЫ
Регулируют реакции обмена веществ
Влияют на рост и развитие организма
Способствуют свертываемости крови
Повышают сопротивляемость инфекционным заболеваниям

Обмен веществ
Метаболизм
Катаболизм
Диссимиляция
Энергетический обмен
Анаболизм
Ассимимляция
Пластический обмен
Энергия
Ферменты

Биокатализ то же, что ферментативный катализ) — ускорение химических реакций в живых клетках специальными белками — ферментами. В основе биокатализа лежат те же самые химические закономерности, что и в основе небиологического катализа, используемого в химическом производстве. Вместе с тем биокатализ на основе ферментов отличается ускорением реакций в десятки-сотни и даже тысячи миллиардов раз в сравнении с лабораторными и промышленными химическими реакциями, специфичностью и регулируемостью, т. е. изменением активности ферментов в зависимости от потребностей организма

Биоэнергетика

- это раздел биохимии, изучающий преобразования и использование энергии в живых клетках.

Освобождение энергии при катаболизме питательных веществ происходит в три этапа

- Первый – *подготовительный.*
- Второй – *промежуточный.*
- Третий – *окончательный.*

Первый этап

- Происходит расщепление биополимеров до мономеров.
- Энергетическая значимость низкая (1% Е).
- Энергия рассеивается в виде тепла.

Второй этап

- Частичный распад мономеров до более простых составляющих.
- Высвобождается 20% энергии.
- Происходит в анаэробных условиях.
- Энергия аккумулируется в виде АТФ (*субстратное фосфорилирование*) и рассеивается в виде тепла.

Третий этап

- Окончательный распад метаболитов до оксида углерода и воды.
- Протекает в аэробных условиях (*окислительное фосфорилирование*) в митохондриях.
- Высвобождается 80% энергии.

Обмен воды и минеральных веществ

Функции воды:

- **Участвует в обменных процессах. Она хороший растворитель (только в жидкой среде протекает обмен);**
- **Транспорт газов;**
- **Пищеварение (вода в составе пищеварительных соков);**
- **Удаление продуктов обмена;**
- **Теплорегуляция;**
- **Структурный компонент тела.**

Без воды человек может прожить не более **7-10 дней** (без пищи 30-40 дней). Суточная потребность человека в воде 2,0-2,5 л (очень полезен низко-калорийный томатный сок)

Функции минеральных веществ:

- **Структурный компонент тела;**
- **Поддерживают постоянство осмотического давления, реакции крови и тканевой жидкости;**
- **Участвуют в процессах секреции, всасывания, выделения.**

Кальций, фосфор – построение костей, зубов.

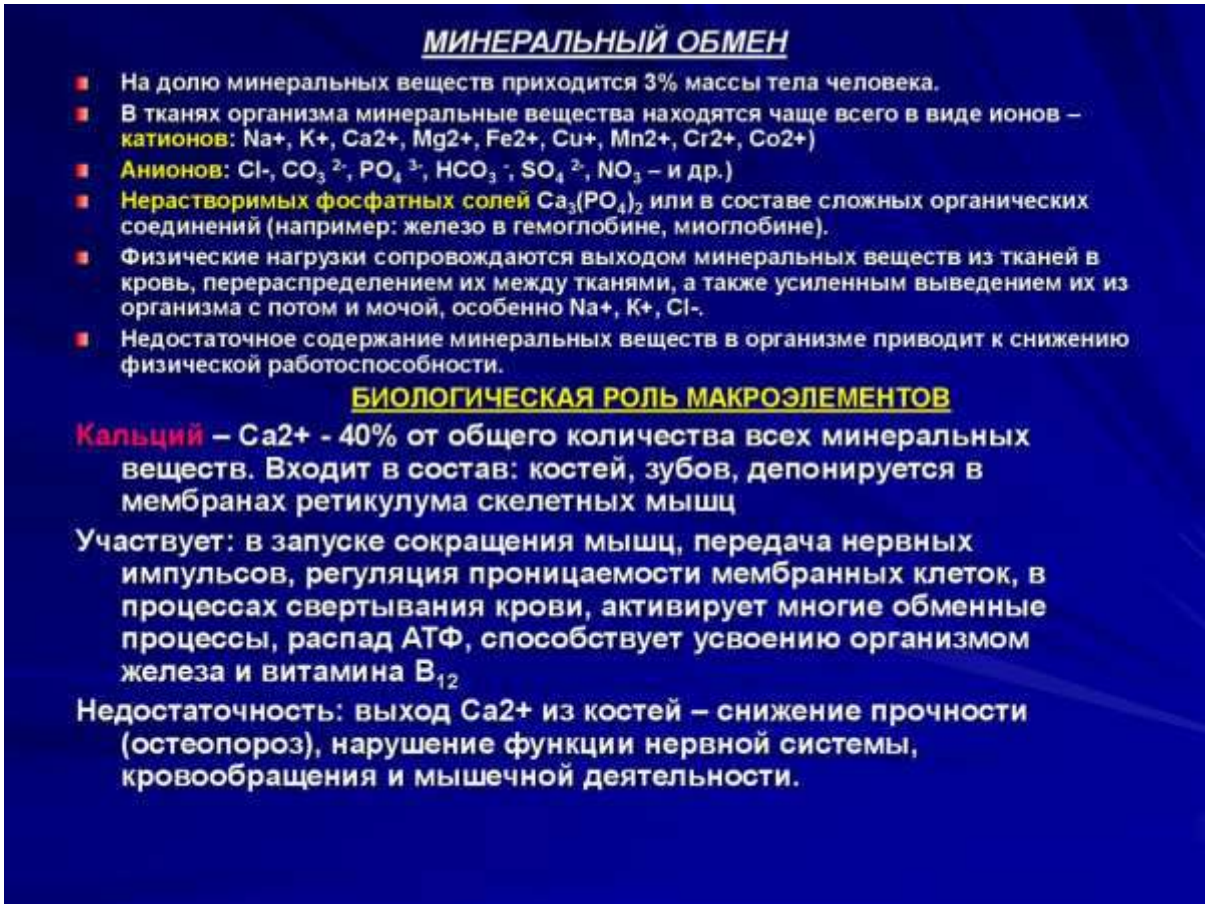
Натрий – рост и развитие организма, передача возбуждения.

Хлор – пищеварение.

Железо – (недостаток – малокровие).

Йод – регуляция обмена веществ.

Калий – передача возбуждения.



Раздел 2. Обмен углеводов. Обмен липидов.

Обмен углеводов
Амилаза
Мальтаза
сахараза
амилаза
Углево
ды
пищи
Пищеварительная
система
Ротовая
полость
12-перстная
кишка
моносахара
Синтез
углеводов
Запас в виде
гликогена
кровь
CO2, H2O,
+ энергия
Клетки и
ткани
кровь
печень

Обмен углеводов
Углеводы
пищи
1 г глюкозы при
расщеплении
дает 17,6 кДж
энергии.
CO2+ H2O
Ферменты
птиалин,
мальтаза
в ротовой
полости
Распад с
образованием
энергии
E
Фермент
амилаза
Синтез
в клетках
Солодовый
сахар +
глюкоза
Глюкоза
Гликокаликс
гликоген
в тонком
кишечнике
тела и
печени

Обмен углеводов

это совокупность процессов превращения углеводов в организме

Суточная потребность: 400-500гр

Липидный обмен

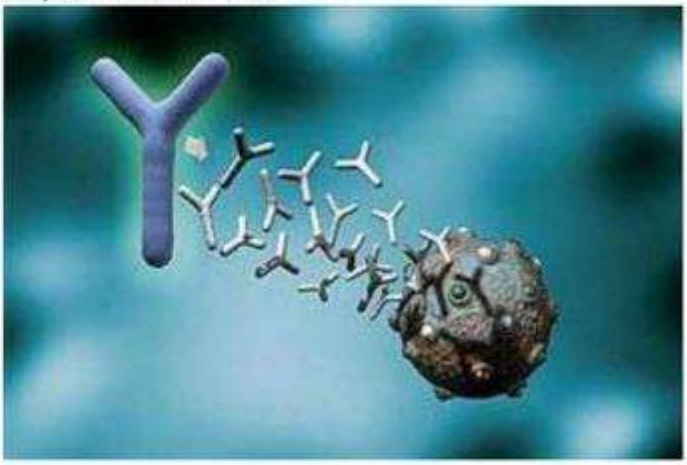
- Липиды плазмы крови представлены в основном холестерином (ХС) и триглицеридами (ТГ).
- ХС выполняет следующие физиологические ф-ции:
- Во-первых, он является пластическим материалом, так как он обязательный структурный компонент любых клеточных мембран, обеспечивающий их стабильность.
- Во-вторых, из ХС в печени синтезируются желчные кислоты, которые необходимы для эмульгации и абсорбции жиров в тонком кишечнике.
- В-третьих, ХС является предшественником стероидных гормонов коры надпочечников (гидрокортизона и альдостерона), а также половых гормонов (эстрогенов и андрогенов).

Нарушения липидного обмена

- Дислипидемии имеют важное клиническое значение, поскольку ассоциированы с развитием и прогрессированием атеросклероза, ишемической болезни сердца (ИБС) и других заболеваний.
- Практически у всех лиц с гипотиреозом диагностируются те или иные нарушения жирового обмена.
- Характер нарушений липидного обмена при субклиническом гипотиреозе принципиально не отличается от такового при явном гипотиреозе.

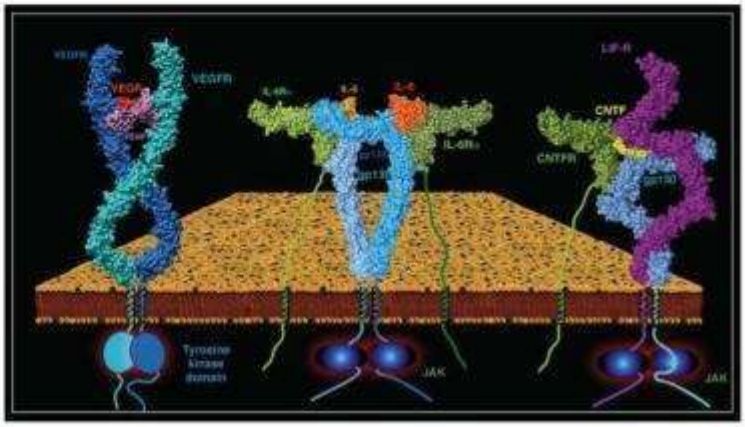
Защитная функция.

В ответ на проникновение в организм чужеродных белков или микроорганизмов (антигенов) образуются особые белки — **антитела**, способные связывать и обезвреживать их.



Рецепторная функция

- Являются рецепторами мембран, участвуют в восприятии и передаче сигналов



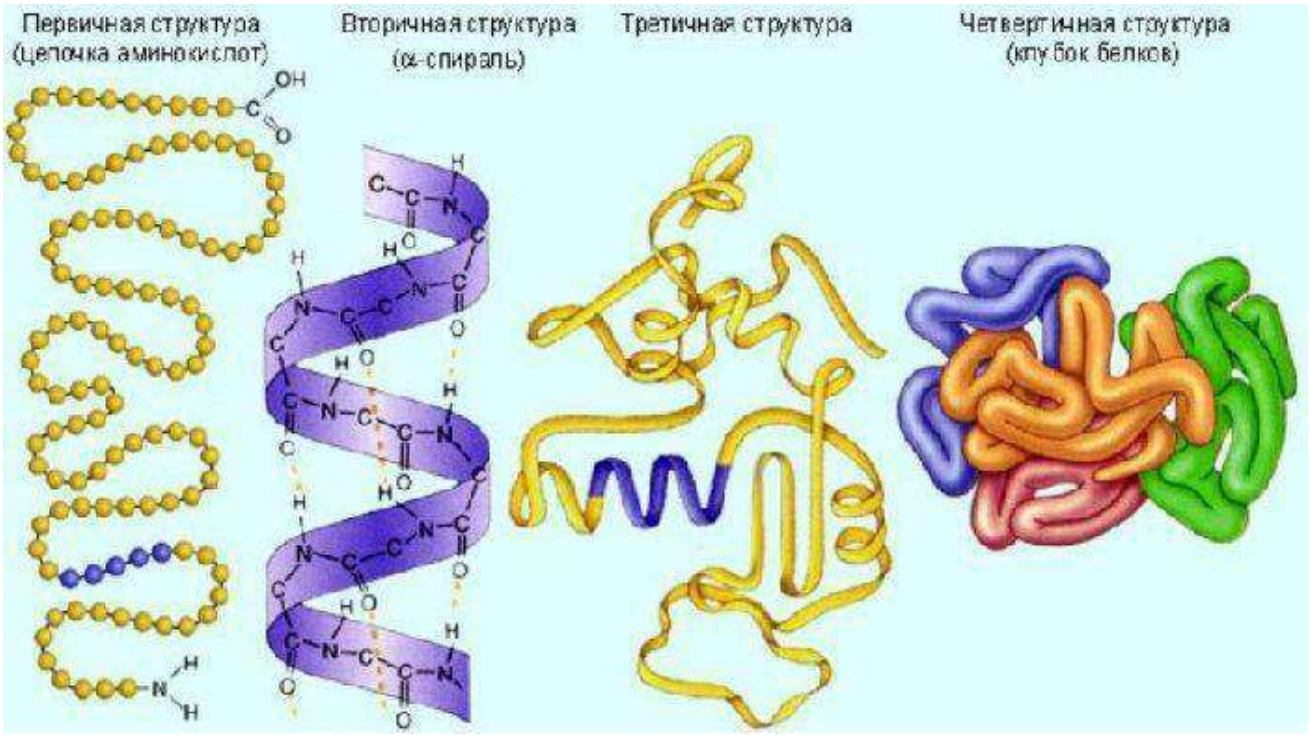
Функции белков

Функция	Определение	Пример	Место нахождения
1. Строительная	Материал клетки	Коллаген	Волосы, ногти, кожа
2. Транспортная	Переносят различные вещества	Гемоглобин, альбумин	В эритроцитах; в крови
3. Защитная	Обезвреживают защитные вещества	Иммуноглобулин, интерферрон	В органах иммунной системы
4. Каталитическая (ферментативная)	Ускоряют протекание химических реакций в организме	Ферменты: амилаза, пепсин, липаза	В пищеварительной системе
5. Двигательная	Выполняют все виды движений	Миозин, актин	В мышцах
6. Регуляторная	Регулируют обменные процессы	Гормоны: инсулин, соматотропин, пролактин	Поджелудочная железа, гипофиз, молочные железы
7. Энергетическая	Обеспечивает клетки энергией	Все белки (1грамм = 17,6 кДж)	В клетках, в пищеварительной системе
8. Запасная	Запасается впрок	казеин,	В молоке, в семенах

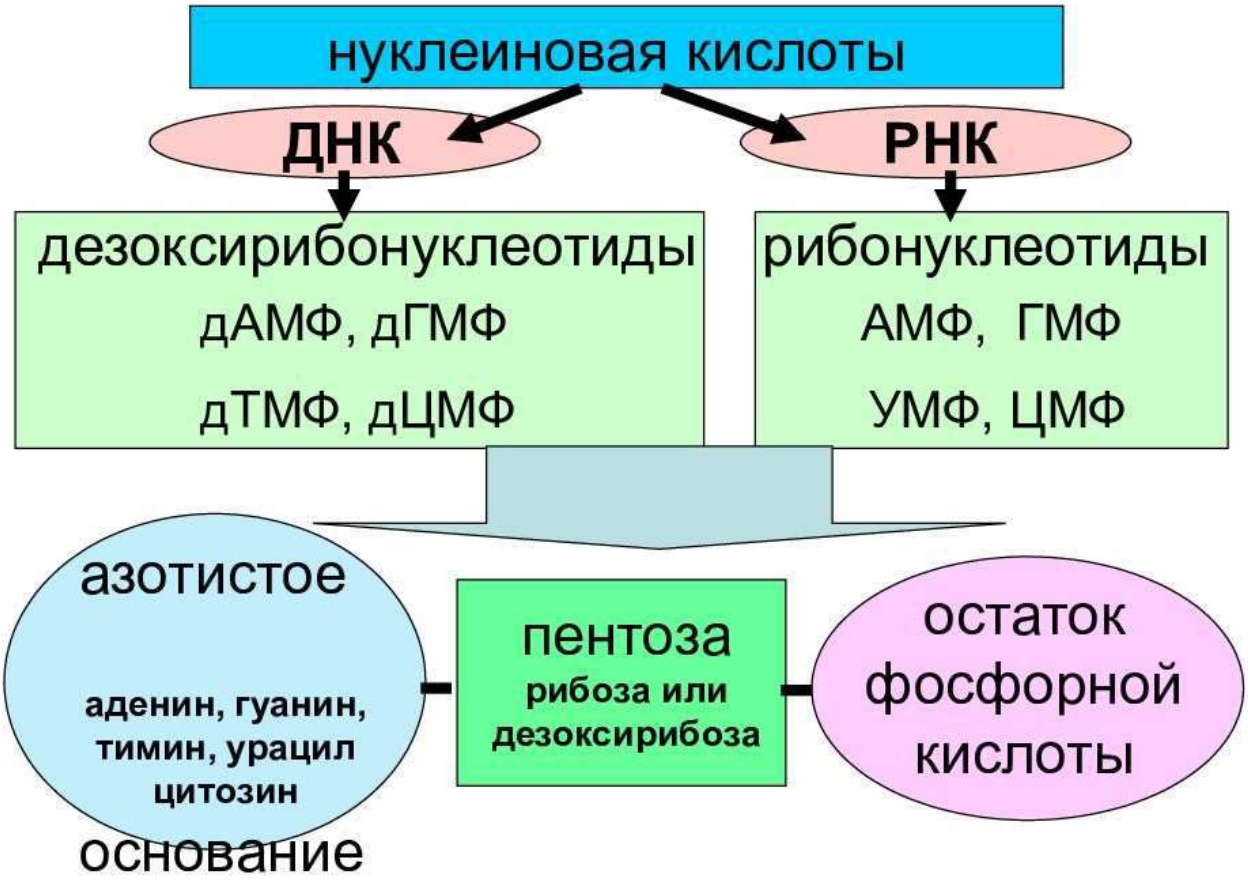
Белки. Состав белков

Полноценные
Содержат все незаменимые аминокислоты.
Всего их 9.
Если отсутствует (недостаточно) хотя бы 1 незаменимая аминокислота – необходимые белки не образуются

Неполноценные
В составе мало незаменимых аминокислот.
Заменимые аминокислоты могут синтезироваться в организме. Всего таких аминокислот 13.

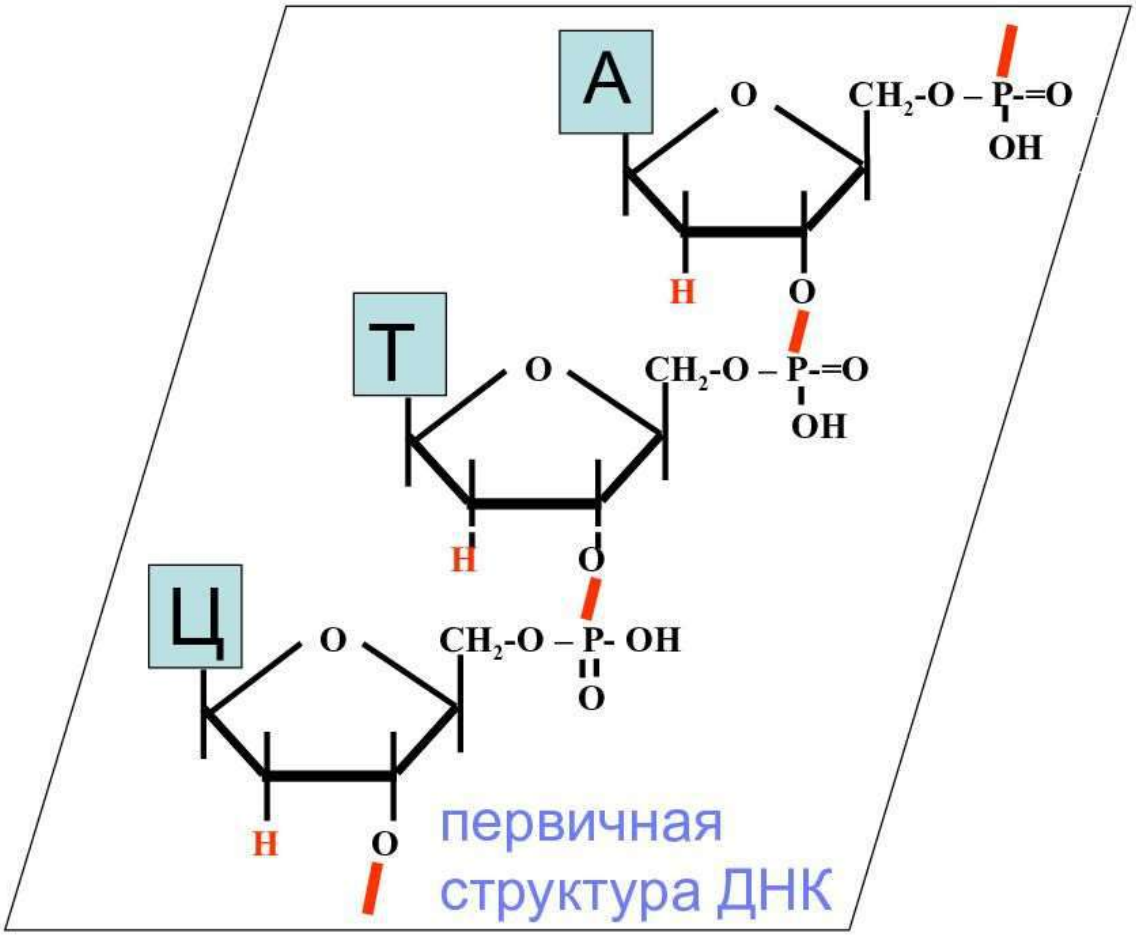


Строение белка.

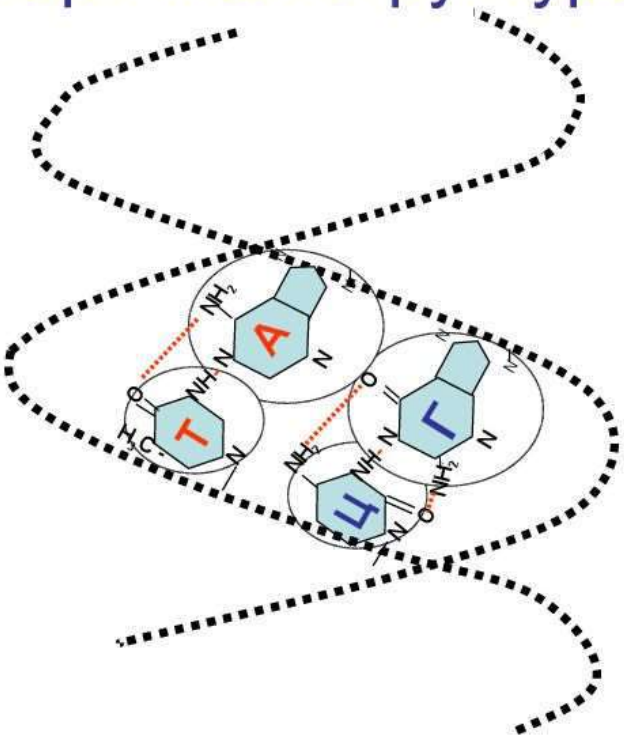


Строение нуклеотида

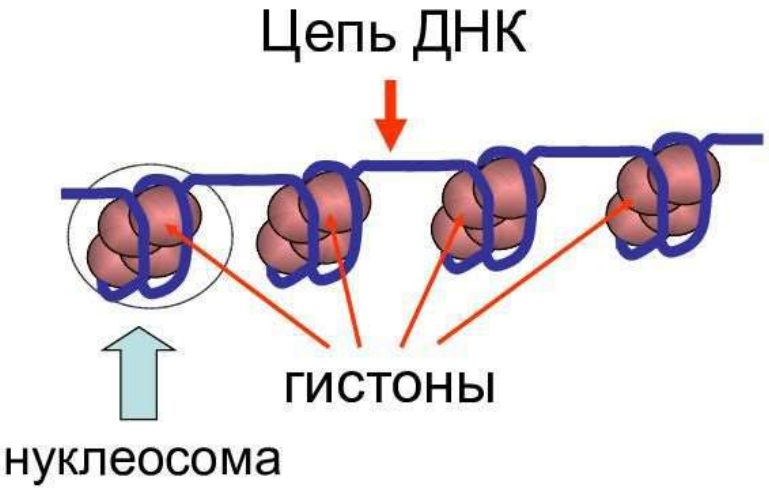
Аденозинмонофосфорная кислота (АМФ)


А
Т
Ц
O
CH2-O – P-=O
OH
H
O
CH2-O – P- OH
O
первичная
структура ДНК

Двойная спираль ДНК (вторичная структура)

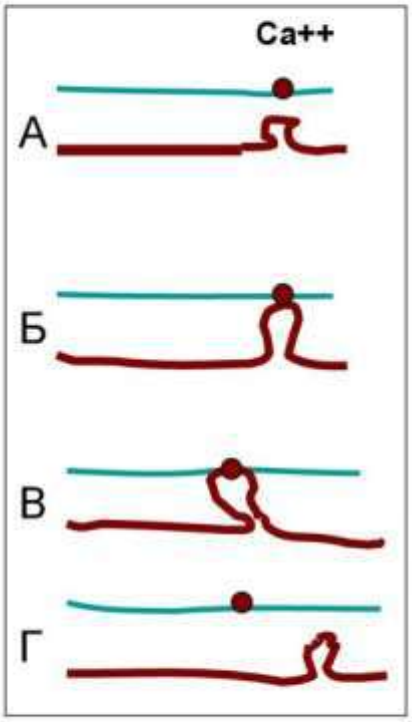


Третичная структура ДНК



Регуляторные участки ДНК

Механизм мышечного сокращения



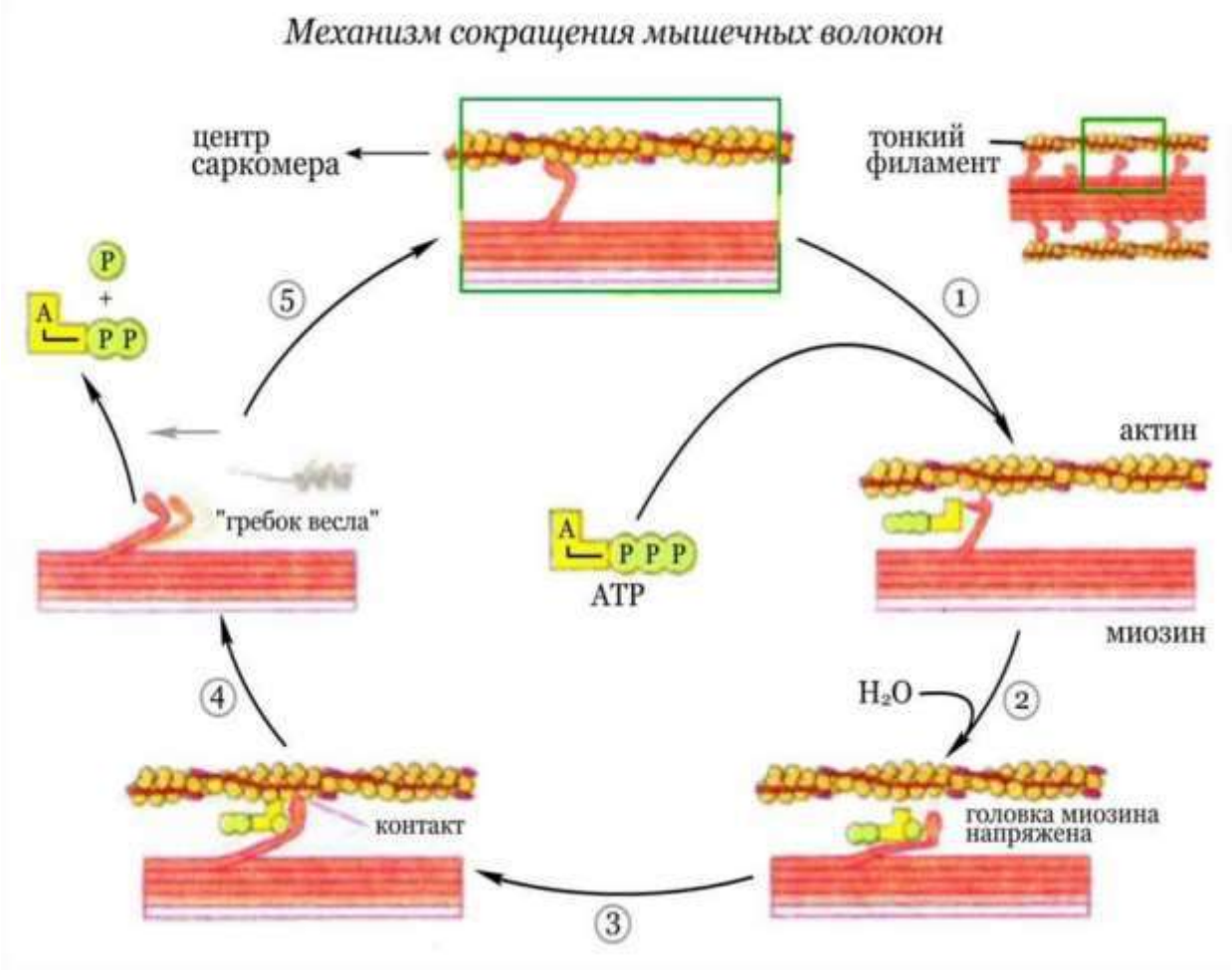
А. Ca++ связывается с тропонином актиновых нитей и открывается в актине центр связывания с миозином; Миозин связан с АТФ

Б. Сцепление актиновых и миозиновых нитей, при этом активируется АТФ-азный центр миозина, головка миозина катализирует гидролиз АТФ;

В. АДФ и Р покидают головку миозина, это приводит к изменению конформации ее и она поворачивается к линии М, увлекая продвижение и актина. Происходит сокращение.

Г. К миозину присоединяется новая молекула АТФ и связь между нитями нарушается.

Сотни миозиновых молекул работают одновременно продвигая актиновый филомент


Механизм сокращения мышечных волокон
центр саркомера
тонкий филамент
актин
миозин
ATP
"гребок весла"
контакт
головка миозина напряжена
H₂O
1
2
3
4
5

Раздел 3.

Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.

Энергообеспечение мышечной деятельности

АТФ ⇨ АДФ+Ф+энергия

1 моль АТФ обеспечивает около 8 кДж энергии

40-50% энергии – на механическую работу

50-60% энергии - превращается в тепло

Чем больше произведенная работа – тем больше выделяется тепла

«Закон средних нагрузок»
- наибольшую работу мышца совершает при средних величинах внешней нагрузки

Для ресинтеза АТФ

3 энергетические системы:

Анаэробный путь (без O_2) **– две системы:**

1) фосфагенная система: КрФ+АДФ=АТФ+Кр

2) гликолитическая система: расщепление углеводов (гликогенолиз и гликолиз)

Аэробный путь (+O_2) – **- окислительная система**

Энергомощность **– максимальное количество АТФ образующейся в единицу времени (ограничивает предельную интенсивность работы).**

Энергоемкость **– максимальное количество АТФ, которое может ресинтезироваться (определяет максимальный объем работы)**

Анаэробный путь ресинтеза АТФ:

фосфагенная система

КрФ+АДФ=АТФ+Кр

- **обеспечивает работу максимальной мощности не более 5 сек (взрывные мышечные усилия, спринтерский бег).**
- **используется с начала мышечного сокращения,**
- **обеспечивает быстрое восстановление АТФ,**

обладает наибольшей энергомощностью и наименьшей энергоемкостью

Анаэробный путь ресинтеза АТФ:

гликолитическая система
расщепление углеводов (гликогенолиз и гликолиз)

- обеспечивает работу большой мощности от 20 сек до 1-2 мин (бег 200-800 м),
- включается при недостаточном снабжении работающих мышц кислородом,
- обеспечивает ресинтез АТФ в начале любой работы,
- выделившаяся энергия идет на восстановление АТФ (1 мол. глюкозы – 3 мол. АТФ),
- рост концентрации лактата -> снижение активности ферментов -> энергоемкость ограничивается концентрацией лактата.

Энергомощность – в 1,5 раза выше окислительной и в 3 раза ниже фосфагенной.

Энергоемкость – ниже окислительной и в 2,5 раза выше фосфагенной.

Физиологические резервы включаются поочередно:

1-я очередь

Включается при переход от состояния покоя к повседневной деятельности.
Реализуется при работе до 30% от абсолютных возможностей организма.
Механизмы: условные и безусловные рефлексы

2-я очередь

Включаются при напряженной деятельности.
Реализуется при работе от 30% до 65% от максимальных возможностей организма (тренировки и соревнования).
Механизмы: нейрогуморальные влияния, волевые усилия, эмоции.

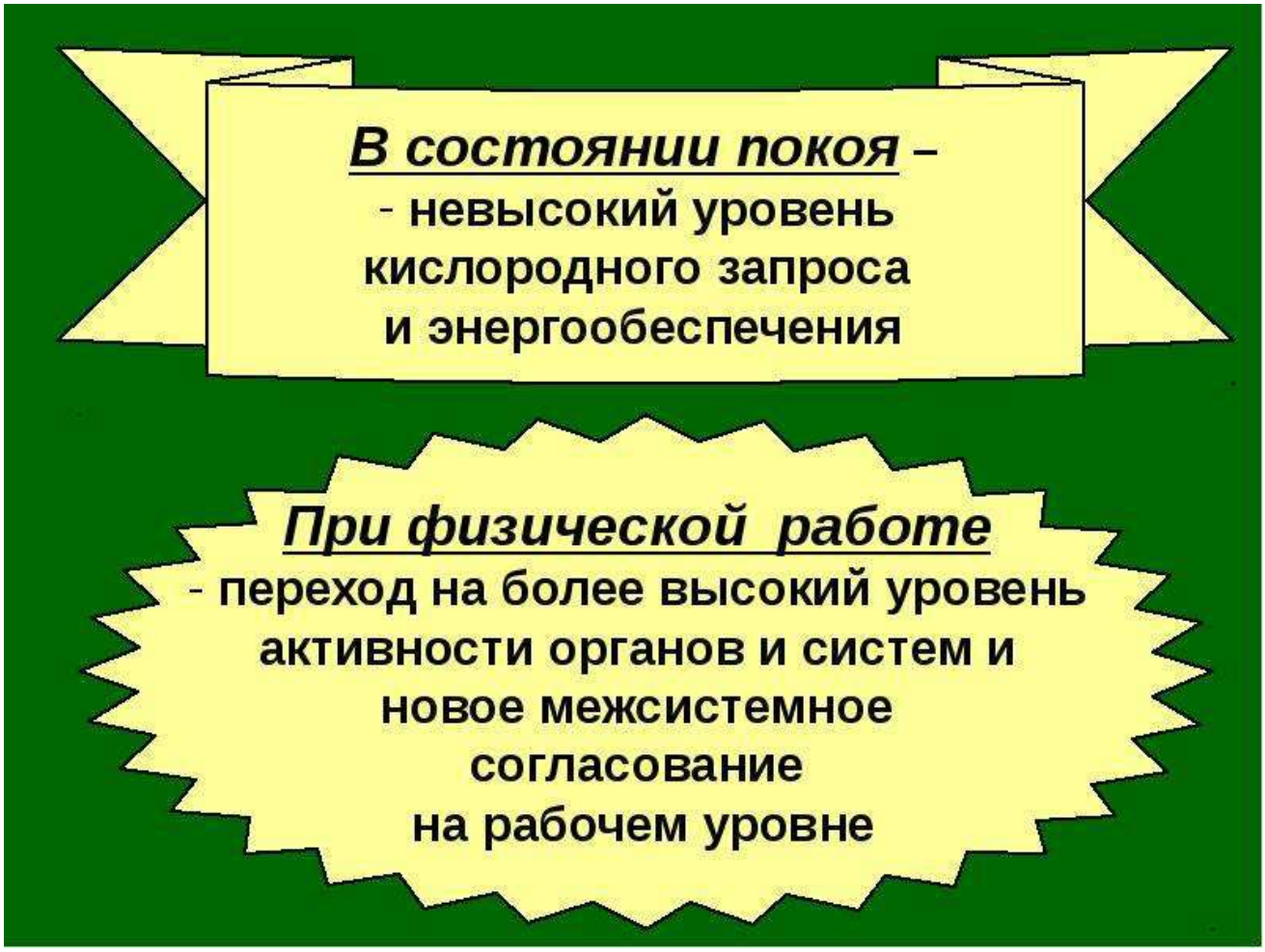
3-я очередь

Включаются в экстремальных ситуациях (борьба за жизнь, потеря сознания, агония).
Механизмы: безусловные рефлексы и обратная гуморальная связь.

Израсходованные резервы организма восстанавливаются с некоторым избытком (феномен избыточной компенсации).

Под влиянием повторных нагрузок (систематических тренировок) повышаются рабочие возможности организма и

***расширяются физиологические резервы спортсмена*.**


В состоянии покоя –
- невысокий уровень
кислородного запроса
и энергообеспечения
При физической работе
- переход на более высокий уровень
активности органов и систем и
новое межсистемное
согласование
на рабочем уровне

При мышечной работе в двигательном аппарате

- **Повышается:**
  - возбудимость и лабильность работающих мышц,
  - температура мышц,
  - чувствительность их проприорецепторов,
  - кровоснабжение мышц.
- **Снижается вязкость мышечных волокон.**

Аэробный путь ресинтеза АТФ:

Окислительная система

- при продолжительной малоинтенсивной работе:

ресинтез АТФ за счет окислительного фосфорилирования

(окисление углеводов или жиров)

1 молекула глюкозы = 38 молекул АТФ.

- **Обеспечивает работу в течение длительного времени (от 3-5 мин до нескольких часов).**
- **Чем *больше мощность* работы, тем *выше* энергетический вклад окисляемых *углеводов* и *меньше* вклад окисляемых *жиров* в общую энергопродукцию сокращающихся мышц.**
  - **При работе *большой* мощности окисляются, в основном, углеводы.**
  - **При *малоинтенсивной* работе окисляются, в основном, жиры.**
  - **При окислении одинакового количества У и Ж – жиры обеспечивают большую энергопродукцию.**

Наиболее энергоемкая энергетическая система

Механизмы развития утомления

- При максимально интенсивной работе – истощение АТФ в мышцах
- При субмаксимальной – закисление мышц
- При менее интенсивной работе – процессы в ЦНС (**нарушение питания нейронов, недостаток нейромедиаторов, дискоординация между нервными центрами**), нарушение функций вегетативных органов.
-

Молекулярные механизмы утомления и восстановления

- Утомление при мышечной работе связано с утомлением ЦНС, которая чувствительна к изменением внутренней среды. В крови накапливаются продукты обмена, уменьшается содержание глюкозы, кислорода, может возникать нарушение терморегуляции.
- Закономерности восстановительных процессов.
- В работающем органе, наряду с процессами разрушения идет процесс восстановления.
- Взаимоотношение истощения и восстановления определяются интенсивностью работы: во время интенсивной работы восстановление не полное, поэтому полное возмещение потерь наступает позднее во время отдыха.
- Восстановление израсходованных ресурсов происходи с некоторым избытком
- Выделяют два типа восстановительных процессов: СРОЧНОЕ и ОТСТАВЛЕННОЕ.

Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы

Отставленное восстановление

- Длится долгое время после окончания работы.
- Затрагивает процессы синтеза израсходованных во время мышечной работы структур, восстановление ионного и гормонального равновесия.
- Происходит восстановление запасов гликогена в мышцах и печени в течение 12-48 ч из МК.

РАЗДЕЛ 4. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.

Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой

Биохимические основы рационального питания спортсменов

Основными химическими компонентами пищи являются 6 групп веществ:

- поставщики энергии (углеводы, белки, жиры);
- незаменимые аминокислоты;
- незаменимые жирные кислоты;
- витамины;
- минеральные вещества;
- вода.

Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой

Пищевые добавки способствуют:

- увеличению мышечной массы;
- коррекции компонентного состава тела (уменьшение жирового компонента, увеличение мышечного и костного);
- увеличению скорости метаболизма и энергообразования;
- восстановлению электролитического баланса;
- активации регуляторных механизмов энергообмена;
- снижению массы тела и др.

Биохимический контроль при занятиях физической культурой и спортом

О более высоком уровне тренированности свидетельствуют

меньшее накопление лактата (по сравнению с нетренированными) при выполнении стандартной нагрузки, что связано с увеличением доли аэробных механизмов;

большее накопление лактата при выполнении предельной нагрузки, что связано с увеличением гликолитической мощности;

повышение мощности работы, при которой резко возрастает уровень лактата у тренированных лиц по сравнению с нетренированными;

более длительная работа на предельном уровне;

меньшее возрастание лактата при повышении мощности работы (совершенствование анаэробных процессов и экономичность энергозатрат);

увеличение скорости утилизации лактата в период восстановления после физической нагрузки.

Биохимический контроль при занятиях физической культурой и спортом

Контроль за применением допинга в спорте

Регулярное применение допингов вызывает нарушение функции многих систем:

- сердечно-сосудистой;
- эндокринной, в особенности половых желез (атрофия) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции, появлению мужских вторичных признаков у женщин (вирилизация) и увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);
- функционирования печени, вызывая желтуху, отеки, циррозы;
- иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;
- нервной, проявляющееся в виде психических расстройств (агрессивность, депрессия, бессонница);
- прекращение роста трубчатых костей, что опасно для растущего организма.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для

консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов

и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Биохимия человека**.

2. **Тема 3. 1. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.**

3. Цели занятия: Формирование у студентов знаний об относительном постоянстве концентрации АТФ как необходимое условие сократительной деятельности мышц. Изучить понятия об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность. Изучить биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: исчерпание энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. Количественные характеристики био-энергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: исчерпание энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

2. **Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.**
3.

1. Тема лекционного занятия.

Покоящаяся мышца, подобно другим тканям для поддержания постоянства своего состава и непрерывного протекания метаболических процессов требует постоянного обеспечения АТФ. В то же время мышца сильно отличается от других тканей тем, что ее потребность в энергии в форме АТФ при сокращении мышцы может почти мгновенно возрастать в 200 раз.

Содержание АТФ в мышце относительно постоянно: около 0,25 % массы мышцы. Большая концентрация АТФ приводит к угнетению миозиновой АТФ-азы, что препятствует образованию спаек между миозином и актином, а, следовательно, мышечному сокращению. С другой стороны, концентрация АТФ не может быть ниже 0,1%. Поскольку при этом перестает действовать кальциевый насос в пузырьках саркоплазматического ретикулума, и мышца будет сокращаться вплоть до полного исчезновения запасов АТФ и развития ригора – стойкого непреходящего

сокращения. Запасов АТФ в мышце достаточно на 3-4 одиночных сокращения. Следовательно, необходимо постоянное и весьма интенсивное восполнение АТФ – ее ресинтез.

Ресинтез АТФ при мышечной деятельности может осуществляться как в ходе реакций, идущих в анаэробных условиях, так и за счет окислительных превращений в клетках, связанных с потреблением кислорода. В скелетных мышцах выявлено три анаэробных процесса (креатинкиназная реакция, миокиназная реакция, гликолитический путь (лактатный, анаэробный)) и один аэробный (алактатный путь). Каждый путь характеризуется:

Мощность – скорость преобразования энергии в данном процессе.

Емкость – отражает общие запасы энергетических веществ или количество освобождаемой энергии и выполненной работы.

Эффективность – показывает соотношение между энергией, затраченной на ресинтез АТФ, и общим количеством энергии, выделенной в ходе данного процесса.

Величины значений взяты из разных источников и объединены в таблицу

Анаэробные и аэробные процессы преобразования энергии заметно различаются по мощности, емкости и эффективности. По этим параметрам анаэробные процессы имеют преимущество при выполнении кратковременных упражнений высокой интенсивности, а аэробные – при длительной работе умеренной интенсивности.

	Мощность	Емкость	Эффективность
Креатинкиназная реакция	3,8 кДж/ кг· мин	5-6 сек 1/3 запасов 30 сек 1/5 запасов 3 мин 1,5% начального значения	
Гликолиз	макс. 2,5 кДж/ кг· мин	30 с – 2,5 мин 240 кДж/моль глю	2 моль АТФ на 1 моль глюкозы 3 моль АТФ на 1 моль гликогена 0,35-0,52 КПД
Аэробный процесс		Велика и трудно поддается расчету	55-60 %

Креатинкиназная реакция. Осуществляется путем переноса фосфатной молекулы креатинфосфата (КрФ) на АДФ, или с двух молекул КрФ на АМФ с образованием креатина и АТФ:

креатинкиназа

КрФ + АДФ ⇄ Кр + АТФ

АТФ и креатин находятся рядом и вблизи от сократительных элементов мышечного волокна. Как только уровень АТФ начинает снижаться, немедленно запускается креатинкиназная реакция, обеспечивающая ресинтез АТФ. Скорость расщепления КрФ в работающей мышце прямо пропорциональна интенсивности выполняемой работы и величине мышечного напряжения. В первые секунды после начала работы, пока концентрация КрФ высока, высока и активность креатинкиназы. Почти все количество АДФ, образовавшейся при распаде АТФ, вовлекается в этот процесс, болкируя тем самым другие процессы ресинтеза АТФ в мышце. После тога, как запасы КрФ в мышцах будут исчерпаны примерно на 1/3, скорость креатинкиназной реакции будет снижаться; это вызовет включение других процессов ресинтеза АТФ.

Протекает чрезвычайно быстро, характерна для кратковременных интенсивных физических нагрузок. Запасы КрФ в мышцах ограничены и, следовательно, реакция осуществляется недолгое время (3-20 сек); Играет основную роль при энергообеспечении упражнений: бег на короткие дистанции, прыжки, метание. Тяжелоатлетические упражнения.

Гликолиз. Ферменты гликолиза и гликогенолиза – гексокиназа и гликогенфосфорилаза – активизируются при повышении содержания АДФ и фосфорной кислоты в саркоплазме мышечной клетки. Энергетический эффект гликолиза невелик: 2 моль АТФ на 1 моль глюкозо-1-фосфат. Половина выделяемой энергии превращается в тепло и не может использоваться для работы мышцы; при этом температура мышц повышается до 41-42°С.

Конечным продуктом гликолиза является молочная кислота, накапливаясь в мышцах, она изменяет pH внутриклеточной среды:

$\longrightarrow$ $CH_3 - CH - COOH$ $CH_3 - CH - COO^- + 2H^+$
$\longleftarrow$ | | OH O $^-$

За счет диссоциации и накопления Н становится кислая среда. В кислой среде, с одной стороны, в митохондриях идет активация цепи дыхательных ферментов, с другой, угнетение ферментов АТФ-аза мышц (участник сокращения) и гликолиза.

Гликолитический путь обеспечивает упражнения от 30 до 150 сек: бег на 100,200,400,800м, плавание на 100 и 200 м, велосипедные гонки на треке и т.д., когда имеет место резкое несоответствие между сильно возросшей потребностью организма в кислороде и ограниченными возможностями ее удовлетворения; а также длительные ускорения по ходу упражнения или на финише дистанции.

Аэробный процесс (дыхательное фосфорилирование). Протекает с участием кислорода. Вещества, вступающие в процесс распада с целью образования АТФ:

энергия может черпаться из ацетил-КоА, который образуется из: ПВК (см тему «Распад углеводов»); жиров, глицерина, жирных кислот (см. тему «Распад жиров»); аминокислот (см. вопрос реакции по аминокислотам6 окислительное дезаминирование), кетоновых тел

Указанные исходные метаболиты являются продуктами распада углеводов, липидов, продуктами дезаминирования аминокислот.

Таким образом, из 1 молекулы глюкозы в результате окислительного фосфорилирования образуется 38 молекул АТФ, из одной молекулы пальмитиновой кислоты – 138 АТФ.

Одинаковое количество АТФ обеспечивает анаэробный распад 1 г глюкозы, аэробный распад 0,08 г глюкозы, 0,03 г жирной кислоты.

Конечными продуктами распада являются вода и углекислый газ, не влияющие на рН среды.

Аэробным процессом ресинтеза АТФ служит окисление глюкозы до оксида углерода и воды. Сопоставляя энергетические эффекты гликолиза и полного распада глюкозы в аэробных условиях, можно констатировать, что второй процесс отличается наибольшей производительностью. Общий выход энергии при аэробном процессе в 19 раз превышает таковой при гликолизе.

АТФ, образующаяся в митохондриях при окислительном фосфорилировании, недоступна АТФазам, локализованным в саркоплазме мышечных клеток, так как внутренняя мембрана митохондрий непроницаема для заряженных нуклеотидов. Поэтому существует система активного транспорта АТФ из матрикса митохондрий в саркоплазму. Сначала транслоказа осуществляет перенос АТФ из матрикса через внутреннюю мембрану в межмембранное пространство, где АТФ вступает во взаимодействие с креатином, проникающим их саркоплазмы. Это взаимодействие катализирует митохондриальная креатинкиназа, которая локализована во внешней мембране митохондрий. Образующийся креатинфосфат снова переходит в саркоплазму, где отдает снятый с АТФ остаток фосфорной кислоты на саркоплазматическую АДФ.

Миокиназная реакция. Реакция экстренной помощи. При значительном увеличении концентрации АДФ в цитоплазме, когда возможность других путей прочти исчерпаны или близки к тому. Сущность показана уравнением:

миокиназа
$\longrightarrow$ АДФ + АДФ АТФ + АМФ

Условия включения миокиназной реакции – выраженное мышечное утомление. Малоэффективная реакция, однако увеличение концентрации АМФ является активирующим началом к повышению скорости гликолиза.

Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: исчерпание энергетических субстратов

При любой длительной мышечной деятельности развивается состояние, характеризующееся временным снижением работоспособности, - состояние **утомления**. Это нормальное состояние организма, играющее защитную роль. Оно сигнализирует о приближении неблагоприятных

биохимических и функциональных сдвигов, возникающих в процессе работы, и для их предотвращения автоматически снижает интенсивность мышечной деятельности.
В состоянии утомления снижается концентрация АТФ в нервных клетках, нарушается синтез ацетилхолина, деятельность ЦНС, замедлятся скорость переработки сигналов, в моторных центрах развивается охранительное торможение, связанное с образованием γ-аминомасляной кислоты. Угнетается деятельность желез внутренней секреции, снижается активность ферментов, в первую очередь, миозиновой АТФазы. Уменьшается скорость выполнения работы. Уменьшается активность ферментов аэробного окисления и сопряжение реакций окисления и фосфорилирования. Для поддержания уровня АТФ происходит вторичное усиление гликолиза, сопровождающееся закислением внутренней среды и нарушением гомеостаза. Усиливающийся катаболизм белковых соединений сопровождается повышением содержания мочевины в крови.
В работающих мышцах при утомлении происходит исчерпание запасов энергетических субстратов (креатинфосфата, гликогена). Накапливаются продукты распада (лактат, кетоновые тела) и отмечаются резкие сдвиги внутриклеточной среды. Причины развития утомления мышцах не совсем ясны. В большинстве случаев оно рассматривается как комплексное явление, при котором причиной снижения работоспособности может быть выход из строя одного компонента в сложной взаимосвязанной системе органов и функций, обеспечивающих выполнение работы, или нарушение взаимосвязи между ними.
Роль ведущего звена в развитии утомления может принимать на себя любой орган, если нагрузка для него окажется неадекватной. Первопричиной утомления может стать: 1) снижение энергетических ресурсов; 2) уменьшение активности ключевых ферментов из-за угнетающего действия продуктов метаболизма тканей; 3) нарушение целостности функционирующих структур из-за недостаточности их пластического обеспечения; 4) изменение нервной и гормональной регуляции и др. Установить в каждом конкретном случае ведущее звено можно только на основе точных измерений и количественного анализа результатов выполнения работы.
При интенсивной кратковременной работе основной причиной утомления служит развитие охранительного торможения в центральной нервной системе из-за нарушения баланса АТФ/ФДФ и угнетение миозиновой АТФазы из-за продуктов обмена. При относительной умеренной нагрузке и продолжительной работе основными причинами утомления становятся факторы, связанные с нарушением деятельности энергообеспечения и со снижением возбудимости мышц из-за выхода калия в межклеточное пространство.
В состоянии покоя деятельность различных функций отрегулирована соответственно невысокому уровню кислородного запроса и энергообеспечения. При переходе к рабочему уровню необходима перестройка функций различных органов и систем на более высокий уровень активности и новое межсистемное согласование на рабочем уровне.
В центральной нервной системе происходит повышение лабильности и возбудимости многих проекционных и ассоциативных нейронов. Во время работы «нейроны движения» организуют через пирамидный путь моторную активность, а «нейроны положения» через экстрапирамидную систему—формирование рабочей позы. В различных отделах ЦНС создается функциональная система нервных центров, обеспечивающая выполнение задуманной цели действия на основе анализа внешней информации, действующих в данный момент мотиваций и хранящихся в мозгу памятных следов двигательных навыков и тактических комбинаций. Возникающий комплекс нервных центров становится рабочей доминантой, которая имеет повышенную возбудимость, подкрепляется различными афферентными раздражениями и избирательно затормаживает реакции на посторонние раздражители. В пределах доминирующих нервных центров создается цепь условных и безусловных рефлексов или двигательный динамический стереотип, облегчающий последовательное выполнение одинаковых движений (в циклических упражнениях) или программы различных двигательных актов (в ациклических упражнениях).
Еще перед началом работы в коре больших полушарий происходит предварительное программирование и формирование преднастройки на предстоящее движение, которые отражаются в различных формах изменений электрической активности. Происходит избирательное увеличение межцентральных взаимосвязей корковых потенциалов, изменяется

форма кривой, огибающей амплитуду колебаний ЭЭГ, появляются «меченые ритмы» ЭЭГ — потенциалы в темпе предстоящего движения, возникают условные отрицательные колебания или так называемые «волны ожидания», а также премоторные и моторные потенциалы.
В спинном мозгу за 60 мс перед началом двигательного акта повышается возбудимость мотонейронов, что отражается в нарастании амплитуды вызываемых в этот момент спинальных рефлексов (Н-рефлексов).
В мобилизации функций организма и их резервов значительна роль симпатической нервной системы, выделения гормонов гипофиза и надпочечников, нейропептидов.
В двигательном аппарате при работе повышаются возбудимость и лабильность работающих мышц, повышается чувствительность их проприорецепторов, растет температура и снижается вязкость мышечных волокон. В мышцах дополнительно открываются капилляры, которые в состоянии покоя находились в спавшемся состоянии, и улучшается кровоснабжение. Однако при больших статических напряжениях (более 30% максимального усилия) кровоток в мышцах резко затрудняется или вовсе прекращается из-за сдавливания кровеносных сосудов. Нервные импульсы, приходящие в мышцу с небольшой частотой, вызывают слабые одиночные сокращения мышечных волокон, а при повышении частоты — их более мощные тетанические сокращения.
азличные двигательные единицы (ДЕ) в целой скелетной мышце при длительных физических нагрузках вовлекаются в работу попеременно, восстанавливаясь в периоды отдыха, а при больших кратковременных напряжениях — включаются синхронно. В зависимости от мощности работы активируются разные ДЕ: при небольшой интенсивности работы активны лишь высоковозбудимые и менее мощные медленные ДЕ, а с повышением мощности работы — промежуточные и, наконец, маловозбудимые, но наиболее мощные быстрые ДЕ.
Дыхание значительно увеличивается при мышечной работе — растет глубина дыхания (до 2-3 л) и частота дыхания (до 40-60 вдохов в 1мин). Минутный объем дыхания при этом может увеличиваться до 150-200 л · мин$^{-1}$. Однако большое потребление кислорода дыхательными мышцами (до 1 л·мин$^{-1}$) делает нецелесообразным предельное напряжение внешнего дыхания.
Сердечно — сосудистая система, участвуя в доставке кислорода работающим тканям, претерпевает заметные рабочие изменения. Увеличивается систолический объем крови (при больших нагрузках у спортсменов до 150-200 мл), нарастает ЧСС (до 180 уд·мин$^{-1}$ и более), растет минутный объем крови (у тренированных спортсменов до 35 л · мин$^{-1}$ и более). Происходит перераспределение крови в пользу работающих органов — главным образом, скелетных мышц, а также сердечной мышцы, легких, активных зон мозга — и снижение кровоснабжения внутренних органов и кожи. Перераспределение крови тем более выражено, чем больше мощность работы. Количество циркулирующей крови при работе увеличивается за счет ее выхода из кровяных депо. Увеличивается скорость кровотока, а время кругооборота крови снижается вдвое.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Биохимия человека**.
2. Тема 3.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.
3. Цели занятия: изучить биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: *Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за*	Беседа, диалог, рассказ.

	работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма. Гетерохронность восстановления. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты. Анаболическая фаза обмена веществ. Явление суперкомпенсации. *Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.*	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

БИОХИМИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ МЫШЕЧНОЙ НАГРУЗКИ

1. Отставленное восстановление.
2.Срочное восстановление.
3. Методы ускорения восстановления.

1. Отставленное восстановление.

Отставленное восстановление связано с восполнением запасов гликогена, жиров и белков. Собственно синтезы этих веществ и составляют биохимическую сущность этих процессов.

Синтез гликогена протекает в мышцах и в печени, причем в первую очередь накапливается мышечный гликоген. Синтез гликогена происходит, главным образом, из глюкозы, поступающей с пищей. Предельное восстановление в организме запасов гликогена составляет 24-36 часов.

Синтез жиров осуществляется в жировой ткани. Вначале образуются глицерин и жирные кислоты, затем они соединяются в молекулу жира. Жир также образуется в стенке тонкой кишки путем ресинтеза из продуктов переваривания жира пищи. С током лимфы, а затем крови ресинтезированный жир поступает в жировую ткань. Для восполнения запасов жира необходимо не более 36-48 часов.

Отставленное восстановление также включает и восстановление поврежденных внутриклеточных структур. Это касается миофибрилл, митохондрий, различных клеточных мембран. По времени это самый длительный процесс, требующий от 72 до 96 часов.

Все биохимические процессы, составляющие отставленное восстановление протекают с потреблением энергии, источником которой являются молекулы АТФ, возникающие за счет окислительного фосфорилирования. Поэтому для фазы отставленного восстановления характерно несколько повышенное потребление кислорода, но не такое выраженное, как при срочном восстановлении.

Важной особенностью отставленного восстановления является наличие сверхвосстановления или суперкомпенсации. Суть этого явления заключается в том, что вещества, разрушенные при работе, во время восстановления синтезируются в больших концентрациях по сравнению с их предрабочим уровнем. К сожалению, суперкомпенсация носит временный характер. Затем уровень работоспособности возвращается к исходному. Однако, если суперкомпенсация возникает часто, то это ведет к постепенному повышению исходного уровня. Так вот, показано, что уровень работоспособности напрямую связан с концентрацией гликогена в мышцах.

Основной причиной суперкомпенсации является повышенное содержание в крови гормонов, влияющих на синтетические процессы. Время наступления суперкомпенсации зависит от скорости распада веществ при работе: чем выше скорость расщепления какого-либо вещества во время работы, тем быстрее происходит его синтез при восстановлении и раньше наступает суперкомпенсация.

Высота суперкомпенсации определяется глубиной распада веществ при работе. Чем глубже распад вещества при работе, тем более выражена и выше суперкомпенсация. Эта особенность суперкомпенсации заставляет тренеров применять на тренировках упражнения высокой мощности и продолжительности, чтобы вызвать в организме спортсмена достаточно глубокий распад тех веществ, от содержания которых значительно зависит работоспособность.
Для спортсмена суперкомпенсация имеет исключительное значение. На высоте суперкомпенсации существенно возрастают все качества двигательной деятельности, что, несомненно, способствует росту спортивных результатов.

2. Срочное восстановление.
Восстановление является важнейшим периодом подготовки спортсмена, так как именно в это время в организме закладываются основы роста спортивной работоспособности и развития скоростно-силовых качеств и выносливости.
С точки зрения биохимии различают восстановление срочное и отставленное.
На этапе срочного восстановления устраняются продукты анаэробного обмена, главным образом креатин и молочная кислота ($CH_3CH(OH)COOH$ или $C_3H_6O_3$).
Анаэробный распад глюкозы (анаэробный гликолиз).
Анаэробным гликолизом называют процесс расщепления глюкозы с образованием в качестве конечного продукта лактата. Этот процесс протекает без использования кислорода и поэтому не зависит от работы митохондриальной дыхательной цепи. АТФ образуется за счёт реакций субстратного фосфорилирования. Суммарное уравнение процесса:
$C_6H_{12}O_6 + 2\ H_3PO_4 + 2$ АДФ $= 2\ C_3H_6O_3 + 2$ АТФ $+ 2\ H_2O$.
Необходимо помнить, что при аэробном распаде глюкозы образуется $CO_2 + H_2O$.
Креатин накапливается в мышечных клетках во время физических нагрузок за счет креатинфосфатной реакции.
креатинфосфат + АДФ → креатин + АТФ
Эта реакция обратима. Во время восстановления она протекает в обратном порядке.
креатин + АТФ → креатинфосфат + АДФ
Обязательным условием превращения креатина в креатинфосфат является избыток АТФ, который создается в мышцах после работы, когда уже нет больших энергозатрат на мышечную деятельность. Источником АТФ при восстановлении является тканевое дыхание, протекающее с достаточно высокой скоростью и потребляющее значительное количество кислорода. В качестве окисляемых субстратов при этом чаще всего используются жирные кислоты.
На устранение креатина требуется не более 5 минут. В течение этого времени наблюдается повышенное потребление кислорода, называемое алактатный кислородный долг.
Алактатный кислородный долг характеризует вклад креатинфосфатного пути ресинтеза АТФ в энергообеспечение выполняемой физической нагрузки. Наибольших значений алактатный долг достигает в зоне выполнения физических нагрузок максимальной мощности и достигает величины 8-10 л.
Другой продукт анаэробного обмена – молочная кислота – образуется и накапливается в результате функционирования гликолиза. Устранение лактата происходит преимущественно во внутренних органах, так как она легко выходит из клеток в кровяное русло.
Лактат, поступающий из крови в миокард, подвергается аэробному окислению и превращается в конечные продукты – углекислый газ и воду. Такое окисление требует кислорода и сопровождается выделением энергии, которая используется для обеспечения работы сердечной мышцы.
Значительная часть лактата из крови попадает в печень и превращается в глюкозу. Этот процесс называется глюконеогенезом. Процесс этот идет с затратами энергии молекул АТФ, источниками которых являются процессы тканевого дыхания, протекающие с повышенной скоростью и потреблением избыточного количества кислорода по сравнению с покоем.
Повышенное потребление кислорода в ближайшие 1,5-2 часа после завершения мышечной работы, необходимое для устранения лактата называется лактатным кислородным долгом.

Лактатный кислородный долг характеризует вклад гликолиза в энергообеспечение мышечной работы и достигает большой величины 20-22 л.
Частично алактатный и лактатный дог может устраняться во время тренировки, при снижении тренировочных нагрузок, а также в промежутках отдыха. Такое восстановление называется текущим.

3. Методы ускорения восстановления.
В настоящее время в практике спорта применяются три группы восстановительных средств: *педагогические, психологические и медико-биологические.*
К **педагогическим способам** ускорения восстановления относятся:
использование в тренировочном процессе физических нагрузок, соответствующих функциональному состоянию спортсмена;
рациональная регулярность тренировочных занятий, наличие необходимой продолжительности отдыха между тренировками;
чередование анаэробных и аэробных нагрузок, предупреждающее чрезмерное образование и накопление в организме лактата с последующим повышением кислотности.
Психологические средства, ускоряющие восстановление, разнообразны. На практике используются следующие способы психологического воздействия:
психологическая саморегуляция;
аутогенная психомышечная тренировка;
внушение и гипноз;
музыка и цветомузыка;
специальные дыхательные упражнения;
психогигиена (благоприятные условия быта, разнообразие досуга; исключение отрицательных эмоций и т. д.).
Медико-биологические средства ускорения восстановления работоспособности играют важную роль в подготовке спортсменов любой квалификации и широко применяются в спортивной практике. Сюда относятся:
гидротерапия;
массаж;
полноценное питание;
лекарственные средства.
В конечном итоге все способы гидротерапии и массажа приводят к усилению лимфо- и кровообращения. Благодаря этому внутренние органы и особенно мышцы освобождаются от конечных продуктов метаболизма (прежде всего, лактата) и получают в больших количествах кислород, источники энергии, строительный материал.
За счет питания в организм извне поступают источники энергии, строительный материал, витамины и минеральные вещества, то есть все то, что необходимо для быстрого протекания восстановительных процессов. Однако несбалансированное питание может не только ни ускорить восстановление, а просто свести его к нулю.
Применение разрешенных лекарственных средств, способствует росту работоспособности, ускорению восстановления, повышению уровня адаптации к мышечным нагрузкам. Фармакологические средства также могут стимулировать иммунные свойства организма, улучшать биоэнергетику организма.

Период отдыха характеризуется устранением возникших во время работы изменений в обмене веществ, усиленным окислением промежуточных и повышенной скоростью образования конечных продуктов обмена. В период отдыха происходит синтез и накопление энергетических веществ, усиливается процесс биосинтеза белков. Период отдыха характеризуется повышенным уровнем окислительных процессов, повышенным потреблением кислорода, т.к. происходит ликвидация кислородного долга (в начале его быстрая и медленная фракции, сверхмедленная фракция может восстанавливаться в течение 2-х и более суток).

За *кислородный долг* принимают суммарную величину повышенного потребления кислорода (сверх обычного потребления для такого состояния в доработчий период) после физической работы, т.е. кислородный долг составляет разницу между уровнем потребления кислорода после работы и обычной величиной потребления в таком состоянии. Кислородный долг оценивается в литрах. Кроме выражения его в абсолютных величинах (литры) часто прибегают к выражению кислородного долга в % к запросу, т.е. определяют его относительную величину по формуле:

кислородный долг, л * 100

= долг в 0/0

кислородный запрос за время работы, л

Алактатный кислородный долг направлен на синтез макроэргов - АТФ и креатинфосфата, ресатурацию миоглобина, восстановление содержания 0_2 в жидкостях тела, обеспечение усиленной легочной вентиляции, а также церкуляции в начальной стадии периода восстановления и др.

Лактатный кислородный долг используется частично на окисление определенной доли молочной кислоты, а главным образом на окисление липидов - основных источников энергии в период восстановления, в том числе и для процесса глюконеогенеза из лактата и других предшественников глюкозы.

В период восстановления интенсивно устраняется повышенный уровень молочной кислоты лактата. Часть ее используется в качестве источника энергии, окисляясь до $C0_2$ и H_20, часть превращается в глюкозу и гликоген, часть выводится с мочой и потом. Превращение лактата в глюкозу носит название глюконеогенеза. Главные функции глюконеогенеза в период восстановления — это утилизация накопившейся во время работы молочной

кислоты» ресинтез углеводов - глюкозы, из которой затем образуется гликоген. Глюконеогенез активно протекает лишь в печени и почках. Гормональными активаторами являются глюкокортикоиды, катехоламины, глюкоген, СТГ. Основными источниками глюконеогенеза в период отдыха являются: лактат, глицерин и аминокислоты (аланин, глутаминовая кислота и др.). Этот этап восстановления называется углеводным восстановлением.

Нормализация содержания в крови и тканях продуктов жирового обмена (кетоновых тел, свободных жирных кислот) происходит более медленно. Этап жирового восстановления характеризуется усиленным липогенезом в печени и жировой ткани. В последнюю очередь восстанавливаются белки. Этап белкового восстановления называется анаболическим восстановлением.

Возвращение показателей обмена к доработчему исходному уровню происходит за счет аэробных путей ресинтеза АТФ. Интенсивность процессов восстановления, ресинтеза веществ, находится в зависимости от величины изменений, которые наблюдались в период физической работы.

Для обмена веществ периода отдыха характерно то, что разные виды обмена достигают доработчего уровня, восстанавливаются не в одно время. Это явление получило название **гетерохронности** (разно - временности). Оно распространяется не только на разные показатели обмена, но и на исходные показатели при их определении в разных органах. Так быстро восстанавливается в мышцах содержание креатинфосфата, длительнее восстанавливается гликоген и наибольшее время требуется для восстановления белкового обмена. Если взять отдельный показатель, например гликоген, то быстрее всего после работы он восстанавливается в мозге, далее в сердце, мышцах и дольше всего идет восстановление в печени

Второй особенностью обмена веществ периода отдыха является то, что для целого ряда показателей обмена характерно не только восстановление до исходного уровня, но и дальнейшее повышение, что получило название **суперкомпенсации** (сверх-восстановление). Суперкомпенсация наблюдается в течение определенного времени. Далее след от воздействия нагрузки устраняется, показатель обмена возвращается к исходному до рабочего уровня.

Таким образом, для обмена веществ периода отдыха (восстановительный) после физической работы характерно преобладание процессов ассимиляции над диссимиляцией, что при определенных условиях приводит к таким изменениям обмена, какие не регистрировались до физической работы (суперкомпенсации).

Явление сверхвосстановления наиболее демонстративно
прослеживается на примере накопления энергетичсеского материала клетки. Вместе с тем оно распространяется на более широкий круг биохимических процессов клетки, наиболее важными из которых являются: повышенный адаптивный (приспособительный) синтез белков (сократительные белки мышц и сердца, миоглобин и.др.), индукция ферментов. Это приводит к рабочей гипертрофии мышц, печени, миокарда, увеличению скорости
окислительных процессов^ эффективности использования АТФ для мышечного сокращения и совершенствования механизмов ее ресинтеза в процессе мышечной работы. Этому, например, способствует такое проявление суперкомпенсации как повышение уровня креатинфосфата и миоглобина мышц. Ряд биохимических проявлений сверхвосстановления настолько значителен, что может быть зарегистрирован с помощью гистологических (изменение размеров мышечных волокон, количества и формы митохондрий) и даже антропометрических и клинических методов (масса мышц, размеры сердца и печени).
На основании рассмотренных закономерностей обмена периода отдыха и работы можно заключить, что тренировочный процесс должен охватывать период работы, когда происходят характерные для нее изменения обмена, и отдыха (восстановления), во время которого наблюдается специфическая перестройка обмена, возникают адаптивные сдвиги. Закрепление этих сдвигов приводит к изменению функциональных возможностей клетки, органа и всего организма.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Биохимия человека**.

2. Тема практического занятия: **Тема 3.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.**

3. Цели занятия**:** научить студентов применять принципы биохимического анализа, охарактеризовать химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффек-тивность. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы. Роль креатинфосфокиназной реакции в	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (контроль, обратная связь).

	энергетическом обеспечении мышечной работы. Ресинтезкреатинфосфата. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной	

	анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: исчерпание энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.	

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Написать реферат.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер.

Примерные темы рефератов:

1. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
2. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
3. Ресинтез креатинфосфата.
4. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
5. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
6. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
7. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
8. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
9. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
10. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
11. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
12. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
13. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
14. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
15. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
16. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
17. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
18. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их

взаимосвязь.

19. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
20. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

4. Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).
5. Критерии оценивания:
6. 1. Оглавление
7. 2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
8. 3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
9. 4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

5. Список реферируемой литературы.

Тема практического занятия 2.

1. Биохимия человека.
2. **Тема 3.2.** Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.
3. Цели занятия: изучить биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Изучить: *Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма. Гетерохронность восстановления. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты. Анаболическая фаза обмена веществ. Явление суперкомпенсации.* *Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и*	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

	методов ускорения восстановительных процессов.	

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Написать реферат.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер.

Примерные темы рефератов:

1. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
2. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
3. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
4. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
5. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
6. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
7. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
9. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
10. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
11. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.

Требования к выполнению практического задания:

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо написать реферат соблюдая все требования к его написанию.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.	раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	познакомить с факторами социализации личности
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ	
Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта	познакомить с методами педагогического исследования
Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения	*познакомить с* методами и формами обучения в соответствии с педагогическим процессом
РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС	
Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	познакомить с принципами, методами и формами воспитания
Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	рассмотреть спортивный коллектив как объект и субъект воспитания
Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	познакомить студентов с воспитательным процессом учащихся
Тема 3. 4. Педагог как субъект педагогического процесса	познакомить студентов с профессиональными компетенциями, которыми должен обладать педагог по физической культуре
Раздел 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	ознакомить студентов со спецификой коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом

Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.	познакомить со спецификой педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности

Вопросы для самоподготовки:

1. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
2. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
3. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта

Вопросы для самоподготовки:

1.Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.

Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Составить педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
2. Провести анализ урока по физическому воспитанию.

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.

1.
2.
3. **Тема 3.2.** Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.
4.

Вопросы для самоподготовки:

1. Принципы организации детского спортивного коллектива.
2. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
3. Особенности планирования и контроля в физической культуре.

Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.

Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса.

Вопросы для самоподготовки:

1.Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
2. Структура и уровни педагогических способностей.
3. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.
5.

Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
2. Сущность педагогических инноваций в спорте.
3. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
4. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

Тема 1. 1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.

Педагогика физической культуры и спорта – самостоятельная отрасль педагогической науки, разрабатывающая методологические и теоретические основы формирования личности в условиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Термин ***«педагогика спорта»*** предложил *нем. ученый* ***Геккер*** вместо термина *«физическое воспитание»* в 20 веке.

К. Менц придерживается мнения, что **спортивная педагогика** модернизированный термин, который приходит на смену *«теории физических упражнений»* и дает более широкое понимание спорта как социального явления имеющего воспитательное и образовательное значение.

К. Видмер считает **«педагогику спорта»** прикладной школьной педагогикой и ограничивает ее предмет разработкой спортивно педагогических проблем, связанных с воспитанием в процессе занятий спортом исключительно молодого поколения, которое необходимо побудить проявить спортивную активность и способности.

Г. Рерс считает **спортивную педагогику** самостоятельной педагогической дисциплиной, изучающей соотношение духовного и телесного в человеке и определяющей пути педагогического руководства духовным развитием личности.

Источники развития педагогики ФК

- Философские, обществоведческие, педагогические, психологические труды;
- Данные специальных педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта;
- Практический опыт воспитательной работы тренеров, учителей ФК;
- Инновации учителей и тренеров, предлагающих оригинальные идеи и системы воспитания в изменяющихся условиях.

- **Объект исследования педагогики ФК** – сфера обучения и воспитания на уроках физической культуры.
- **Объект исследования педагогики ФК** - образование человека в области физической культуры на протяжении всей его жизни, как обязательной составляющей общечеловеческой функции передачи подрастающему поколению социально-культурного наследия и обучение его сохранению и приумножению. (Науменко Ю.В.)

- **Предметом изучения педагогики ФК** являются закономерности процессов, происходящих в контексте физкультурной (спортивной) деятельности.
- **Предмет исследования педагогики ФК -** педагогический процесс по организации освоения подрастающим поколением физической культуры, т.е. специально организованное взаимодействие или цепочка взаимодействий субъектов образования (воспитывающих и воспитуемых) с целью освоения воспитуемыми физической культуры, как общественного культурного наследия и формирования у них способности к применению физической культуры в индивидуальной повседневной жизнедеятельности. (Науменко Ю.В.)

Задачи педагогики ФК как учебной дисциплины:

1. Изучить закономерности в области обучения, воспитания и развития личности в физкультурной (спортивной) деятельности;
2. Обучить формам и методам воспитательной работы в специфических условиях физкультурной (спортивной) деятельности;
3. Научить планировать систему воспитательной работы в сфере физкультурной (спортивной) деятельности;
4. Развить навыки индивидуальной работы с учениками (спортсменами) с учетом их психофизиологических и половозрастных особенностей;
5. Развить способности воспитывать у учеников социально-личностные качества;
6. Обучить средствам формирования спортивного коллектива;
7. Обучить приемам и навыкам внедрения новых педагогических исследований в практику образования.

- в древнем Вавилоне, Египте, Сирии учителями чаще всего были жрецы, а в Древней Греции - наиболее умные, талантливые вольнонаемные граждане - педагоги;
- в древнем Риме от имени императора учителями назначались государственные чиновники, хорошо знавшие науки, много путешествующие, много видевшие, знавшие языки, культуру и обычаи разных народов;
- в средние века педагогами, как правило, были священники, монахи.

- В Древней Руси учителей называли мастерами. Но и мастеров - ремесленников, передававших свой опыт, называли и называют сейчас, как известно - **Учитель.**
- В Киевской Руси обязанности учителей совпадали с обязанностями родителя и властителя. В «Поучении Мономаха» раскрывается основной свод правил жизни, которым следовал сам государь: « Что умеете хорошо, то не забывайте, чего не умеете, этому учитесь...»

Тема 1.2. **Физическая культура и спорт как факторы социализации личности**

Цель физического воспитания **- всестороннее гармоничное развитие личности**

Правильное физическое воспитание учеников – необходимое условие развития всего организма

- **сердечно - сосудистой системы**
- **органов дыхания**
- **костно - мышечного аппарата**
- **центральной нервной системы**
- **органов пищеварения и выделения и т.д.**

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

Тема 2. 1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.

Предмет исследования «Теории спорта» - *феномен спорта, система соревнований и система подготовки спортсмена*

Методы исследования

Теоретический

- Анализ
- Синтез
- Индукция (1►∞)
- Дедукция (∞►1)
- Обобщение
- Абстрагирование
- Аналогия

Практический (экспериментально-эмпирический)

- Анализ литературы
- Контент-анализ
- Опрос
- Моделирование
- Метод экспертных оценок
- Измерение (антропометрия, тестирование, анкетирование и т.п.)
- Наблюдение (открытое/скрытое; визуальное/техническое и т.п.)
- Эксперимент (лабораторный/естественный; последовательный/параллельный и т.п.)

Методы педагогического контроля:

- Анкетирование занимающихся и трен преподавателей;
- Анализ рабочей документации учебн тренировочного процесса;
- Педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях;
- Тестирование различных сторон подготовленности;
- Обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности.

Метод: педагогическое наблюдение -

характеризуется непосредственным восприятием деятельности, общения, поведения личности в целостности и динамике их изменения.

Виды наблюдения - непосредственное и опосредованное, открытое и скрытое, непрерывное и дискретное, монографическое и узкое и пр.

НАБЛЮДЕНИЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ВОСПИТАННОСТИ ЛИЧНОСТИ НАДО ВЕСТИ:

- с конкретной целью,
- владея программой изучения личности,
- владея критериями оценки ее воспитанности.
- систематически.
- иметь систему фиксации наблюдаемых фактов (записи в дневник наблюдений, в карту наблюдений и др.).

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Мужчины	Женщины
Тесты на скоростно - силовую подготовленность	Бег 100 м (с) Прыжок в длину с места (см)	Бег 100 м (с) Прыжок в длину с места (см)
Тест на силовую подготовленность	Подтягивание на перекладине	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, руки за головой (количество)
Тест на общую выносливость	Бег 3000 м(мин,с)	Бег 2000 м(мин,с)

Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения

Этапы педагогического процесса

- 1. **Подготовительный** – это этап организации педагогического процесса, включающий в себя целеполагание, диагностику, прогнозирование и планирование.
- 2. **Основной** – этап осуществления, включает в себя педагогическое взаимодействие, организацию обратной связи, регулирование деятельности и оперативный контроль.
- 3. **Заключительный** – это анализ деятельности, включающий в себя выявление отклонений, вычленение ошибок, причины отклонений и меры по устранению ошибок.

6. Этапы педагогического процесса

1 этап ЦПП (подготовительный)

- Создаются надлежащие условия для протекания процесса в заданном направлении и с заданной скоростью
- На этом этапе решаются следующие задачи:

1. целеполагание,
2. диагностика условий,
3. прогнозирование достижений,
4. проектирование и планирование развития процесса

6. Этапы педагогического процесса

2 этап ЦПП (основной)

- Это этап осуществления педагогического процесса
- На этом этапе решаются следующие задачи:

1. постановка и разъяснение целей и задач предстоящей деятельности;
2. взаимодействие педагогов и учеников;
3. использование намеченных методов, средств и форм педагогического процесса;
4. создание благоприятных условий;
5. осуществление разнообразных мер стимулирования деятельности школьников;
6. обеспечение связи педагогического процесса с другими процессами

6. Этапы педагогического процесса

3 этап ЦПП (заключительный)

- Происходит анализ достигнутых результатов

Педагогическая инновация

Педагогическая инноватика — наука, изучающая природу, закономерности возникновения и развития педагогических инноваций в отношении субъектов образования, а также обеспечивающая связь педагогических традиций с проектированием будущего образования.

Виды инноваций
по характеру вносимых изменений
радикальные
комбинаторные
модифицирующие
основаны на принципиально новых идеях и подходах
новое сочетание известных элементов
совершенствуют и дополняют соответствующие формы и образцы

Понятийное пространство педагогической инноватики как науки
Инновационная школа
Новшество
Инновационное образование
Педагогическая инноватика
Нововведение
Инновационный процесс
Инновационная деятельность
Инновация

Субъекты инноваций

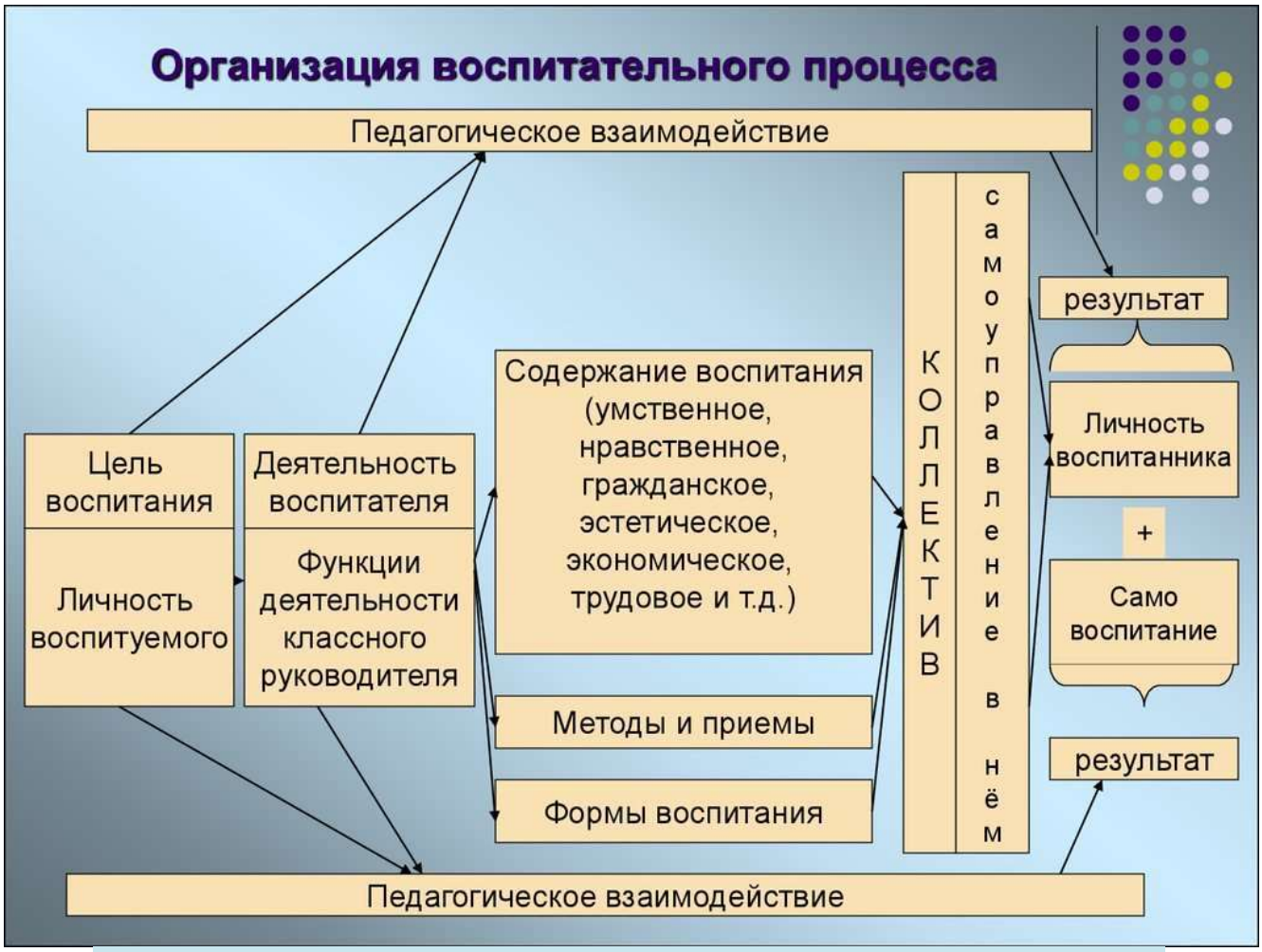
- **5 группа - колеблющиеся, обычно - 16%.** Основной их характеристикой является ориентация на традиционные ценности. Решение о приятии новшества принимают с большим трудом, последними, являясь, по сути, тормозом в распространении инноваций.

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.

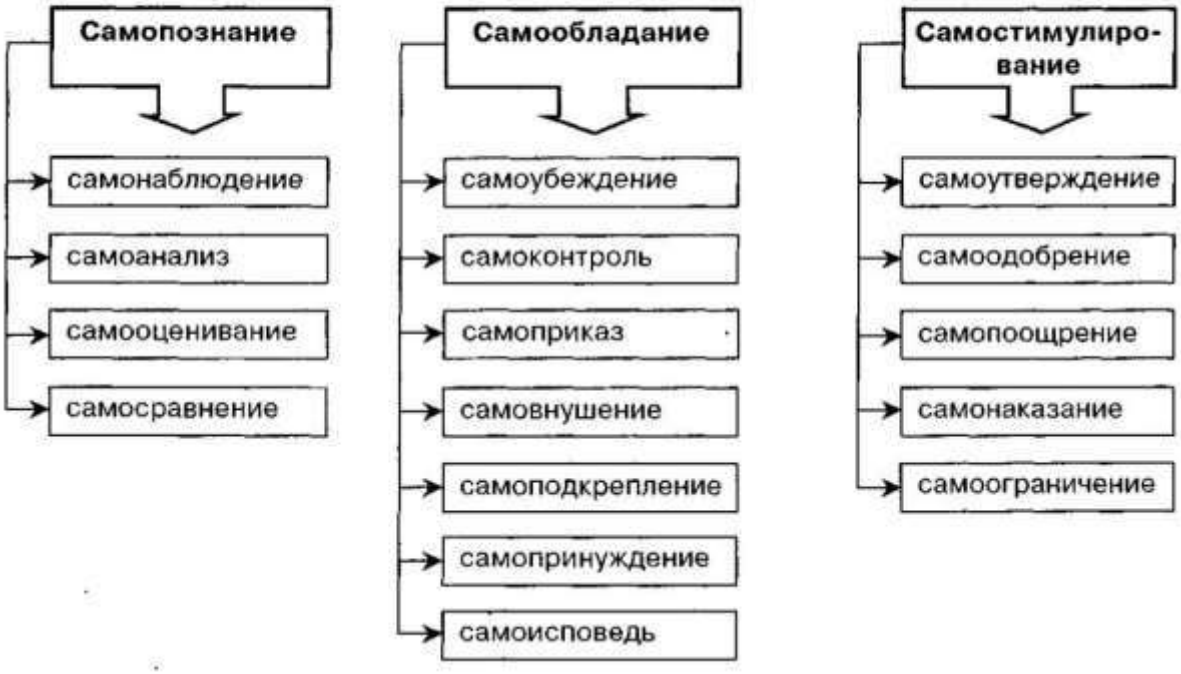
Условия воспитательного процесса

- интенсивность воспитания и самовоспитания;
- активность его участников в педагогическом взаимодействии;
- эффективность сопутствующих ему процессов - развития и обучения;
- воспитание улучшает развитие, развитие прокладывает путь к более успешному воспитанию;
- качество воспитательного воздействия;
- интенсивность воздействия на "внутреннюю сферу" воспитанника;
- сочетание педагогического воздействия и уровня развития вербальных и сенсомоторных процессов воспитанников;
- интенсивность и качество взаимоотношений (общения) между самими воспитанниками;
- общественная направленность воспитания;
- связь воспитания с жизнью, трудом;
- опора на положительное в воспитании;
- гуманизация воспитания;
- личностный подход;
- единство воспитательных воздействий


Организация воспитательного процесса
Педагогическое взаимодействие
Цель воспитания
Личность воспитуемого
Деятельность воспитателя
Функции деятельности классного руководителя
Содержание воспитания (умственное, нравственное, гражданское, эстетическое, экономическое, трудовое и т.д.)
Методы и приемы
Формы воспитания
КОЛЛЕКТИВ
самоуправление в нём
результат
Личность воспитанника
+
Само воспитание
результат
Педагогическое взаимодействие

Классификация методов воспитания
(Г.И. Щукина)
Методы воспитания
Методы формирования познания
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения
Методы стимулирования
Рассказ
Объяснение
Разъяснение
Лекция
Этическая беседа
Увещевание
Внушение
Инструктаж
Диспут
Пример
Упражнение
Приучение
Педагогическое требование
Общественное мнение
Поручение
Воспитывающие ситуации
Соревнование
Поощрение
Наказание

7. МЕТОДЫ САМОВОСПИТАНИЯ



Приемы воспитания

- Внушение словом.
- Чтение и анализ притч, басен, рассказов.
- Беседа.
- Дискуссия.
- Разъяснение.
- Пример.
- Творческая деятельность: рисование, аппликация, инсценировка, составление синквейна, решение и составление кроссвордов.
- Использование мультимедийных технологий: создание заочных экскурсий, виртуальных музеев, презентаций, написание сочинений.
- Исследовательская, проектная деятельность.
- Выставки, конкурсы, экскурсии.
- Анкетирование.
- Просмотр видеоматериалов.
- Рефлексия.
- Воспитательный тренинг.
- Работа с афоризмами, высказываниями, пословицами, поговорками.
- Составление опорных схем, таблиц, конспектов.

Воспитание как педагогический процесс
ЦЕЛЬ ВОСПИТАНИЯ
СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (учитель)
ОБЪЕКТ И СУБЪЕКТ (учащийся)
СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ
СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ
РЕЗУЛЬТАТ ВОСПИТАНИЯ

ТИПЫ ВОСПИТАНИЯ

Типы воспитания	Характеристика типа
традиционное	Ребенок всегда должен слушать старших
потакающее	Ребенок должен быть доволен
развивающее	Ребенок должен быть умным и талантливым
программирующее	Я знаю, кем должен стать ребенок, к этому будем готовить с детства
эпизодическое	Сначала работа, а дети - потом
личностно -ориентированное	Учить ребенка быть самостоятельной, ответственной, творческой личностью

Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания

Личность и субъект.

- Ананьев подчеркивает, что совпадение субъекта и личности относительно «даже при максимальном сближении их свойств, так как субъект характеризуется совокупностью деятельностей и мерой их продуктивности, а личность — совокупностью общественных отношений (экономических, политических, правовых, нравственных т. д.)»
- два значимых момента:
- 1) субъект совмещается с личностью, и одновременно между ними как структурными компонентами человека существуют определенные различия;
- 2) личность изначально выступает образующим свойством человека

Коллектив как объект и субъект воспитания.

Коллектив (от латинского «colligo» – «объединяю») – объединение людей на основе существования между ними связующих отношений. В этом смысле в каждом людском объединении можно выделить следующие типы отношений:

1) деловые – основываются на совместной деятельности по решению социальных задач;

2) личные – основываются на личных привязанностях, симпатиях и антипатиях.

В течение своей жизни человек может одновременно являться членом нескольких коллективов.

Три стадии в развитии коллектива

1 стадия - наличие сплачивающего средства – требования педагога к учащимся

2 стадия - развитие этого требования, создание группы учащихся, которые сознательно хотят поддерживать дисциплину

3 стадия – достижение определенного результата, при этом работа воспитателя становится более точной и организованной.

Коллектив не может и не должен останавливаться в своем развитии, даже если он достиг очень высокого уровня. В силу этого некоторые педагоги выделяют и последующие стадии движения. На этих стадиях каждый школьник благодаря прочно усвоенному коллективному опыту сам предъявляет к себе определенные требования, выполнение нравственных норм становится его потребностью, процесс воспитания переходит в процесс самовоспитания.

Под руководством педагога детский коллектив становится развивающей социокультурной средой жизнедеятельности учащихся, обеспечивающей вхождение в мир отношений, сотрудничества, сотворчества.

Спортивный коллектив

- Понятие «спортивный коллектив»
- Принципы формирования спортивного коллектива
- Этапы развития коллектива
- Модели спортивной группы (команды)

Принципы формирования коллектива

- **Принцип перспективных линей;**
- **Принцип педагогической целесообразности;**
- **Принцип активной целеустремленности;**
- **Принцип целостности процесса воспитания;**
- **Принцип ответственной зависимости;**
- **Организация правильного тона и стиля отношений в коллективе**

этапы

развития коллектива

- Первый этап – тренер предъявляет требования к спортсменам
- Второй этап –требования поддерживаются активом
- Третий этап –требования предъявляются тренером, активом и спортсменами к спортсмену
- Четвертый этап – требования предъявляются к себе

Модели спортивных групп

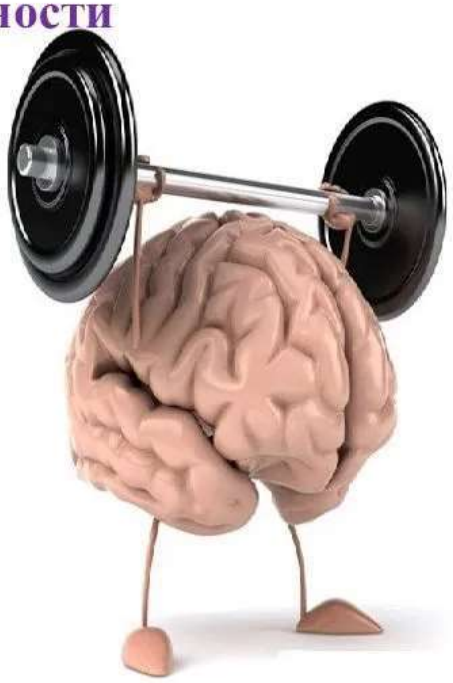
1 модель -Высокий уровень физической, технической, тактической, функциональной подготовки. высокая мотивация спортивной деятельности. регулярные конфликты, группировки, уход спортсмена к другому тренеру.

2 модель –высокий уровень осознания цели, значимости спортивной деятельности

3 модель – глубокое понимание целей совместной деятельности, дружеские взаимоотношения, целеустремленность каждого спортсмена.

Взаимосвязь физической и интеллектуальной, умственной деятельности

Одна из важнейших характеристик личности – интеллект. Условием человека деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и способность использовать их на практике.



6.

Тема 3. 3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.

Нравственное воспитание
знание исторического прошлого и будущего и своей роли в нем;
Достоинство, честность, порядочность, совестливость, доброжелательность
Цель:
понимание смысла человеческого существования, ценности его и ценности других людей.
Позитивное отношение к обычаям и традициям своего народа
Патриотизм, гражданственность
Добросовестное отношение к учебной и трудовой деятельности
Бережное отношение к природе, ответственность за ее благополучие

7.

Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса.

Учитель как субъект педагогической деятельности

Учитель выражает себя как субъект педагогической деятельности в *позиции педагога .*

Позиция педагога *— это система тех интеллектуальных, волевых и эмоционально-оценочных отношений к миру, педагогической действительности и педагогической деятельности* в частности, *которые являются источником его активности.*

Социальная позиция педагога вырастает из той системы взглядов, убеждений и ценностных ориентации, которые были сформированы еще в общеобразовательной школе.

Профессиональная позиция - *вырастает из* социальной позиции, его профессиональных установок, индивидуально-типологических особенностей личности, темперамента и характера.

Характеристика педагогического процесса

- Целостность как внутреннее единство его компонентов – обучения, воспитания и развития, относительная их автономность
- Четко выделены составные компоненты системы, что позволяет анализировать связи между ними.
- Динамичность, т.е. находится в развитии: изменяется ее состав, структура в соответствии с функциями.
- Результат процесса находится в прямой зависимости от взаимодействия и взаимоотношений педагога и детей, их активности, особенно собственной активной позиции ребенка.

Профессионально важные качества тренера:

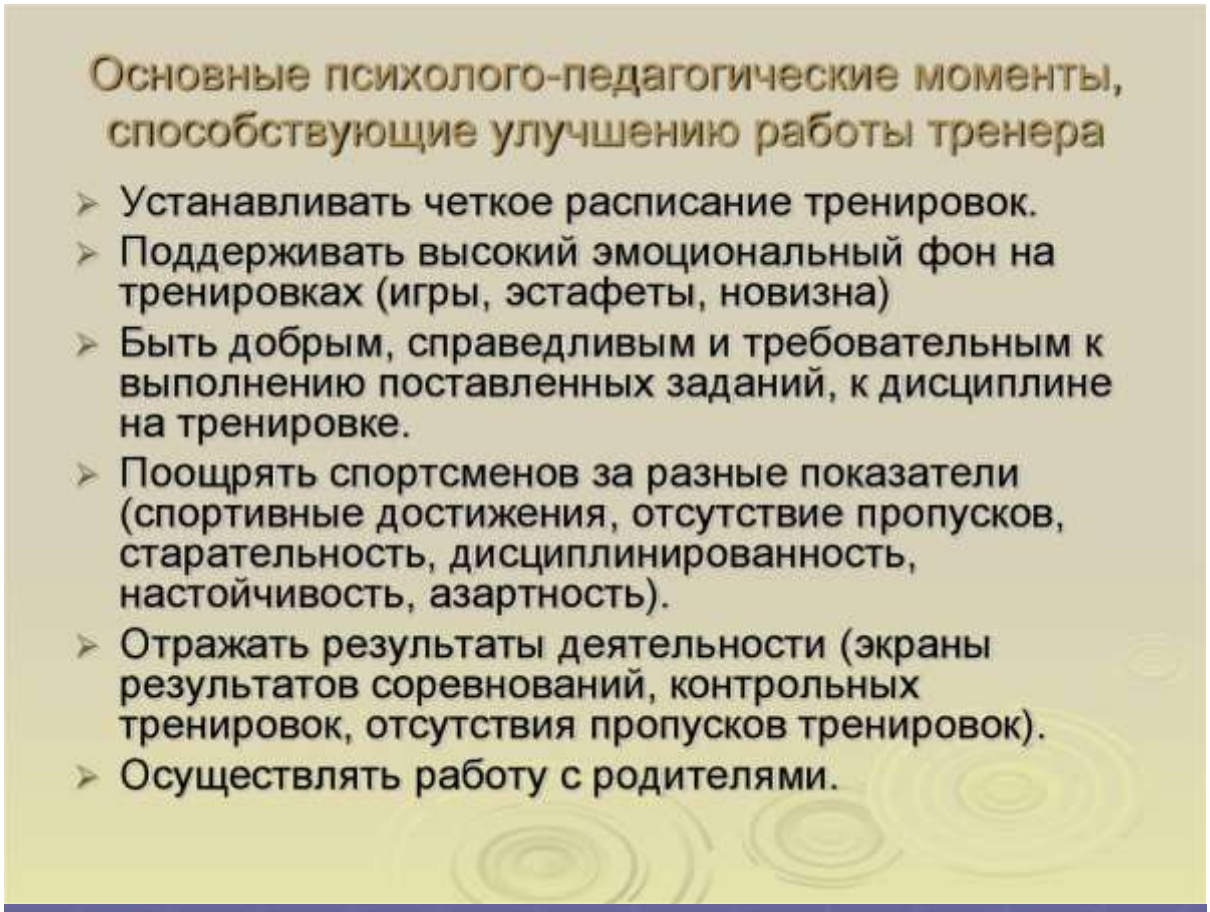
— мировоззренческие,
— нравственные,
— коммуникативные (включая педагогический такт),
— волевые,
— интеллектуальные, включая перцептивные, аттенционные (качества внимания),
— мнемические (качества памяти),
— двигательные (психомоторные).

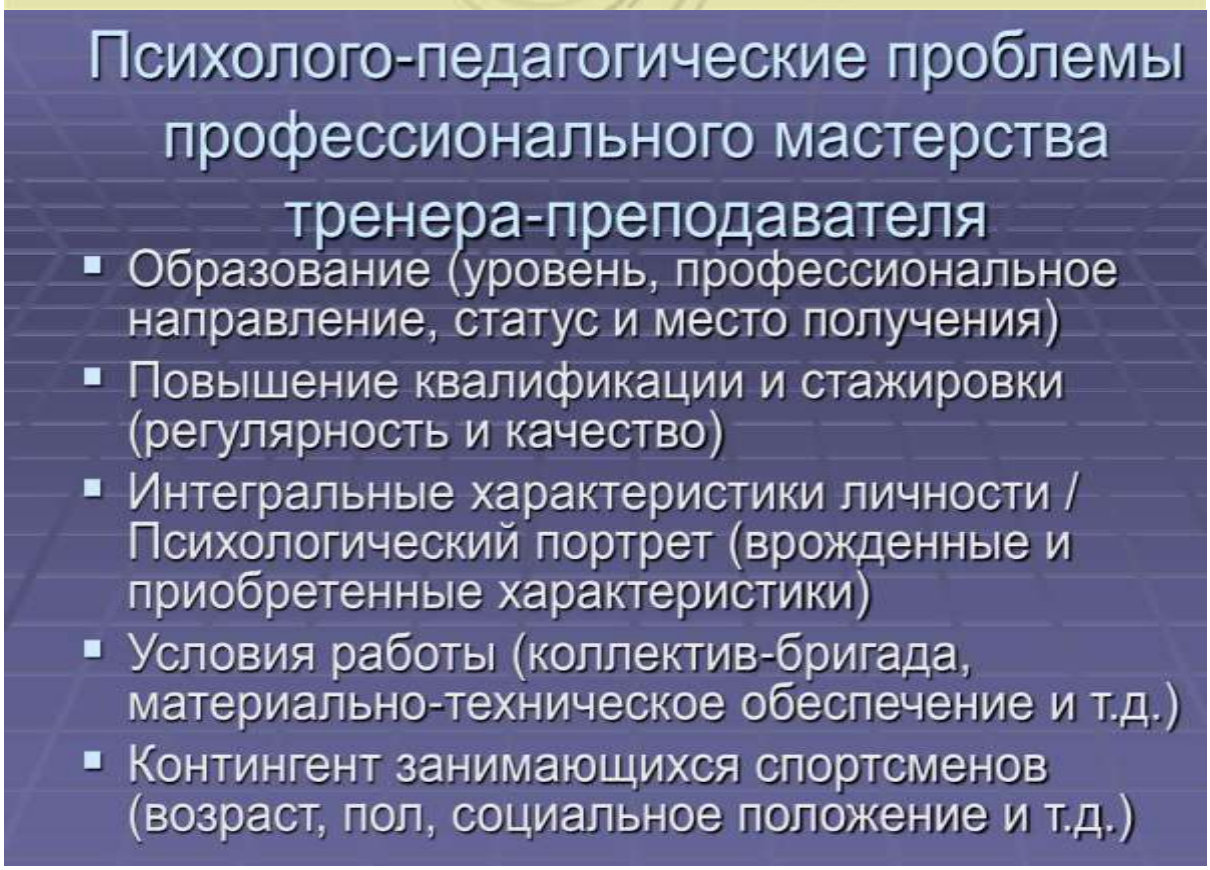
8.

Личные качества тренера влияющие на воспитание

Личность тренера ФК как фактор воспитания
личный пример, собственные достижения, умение показать себя
внешний вид стройностью, подтянутостью
обладание физической силой и выносливостью, большим мастерством в выполнении упражнений
смелость, мужество, высокие волевые качества
готовность вкладывать в другого человека
жизнелюбие
разумная требовательность
успешность
коммуникабельность
целеустремленность

9.

10. 

11. 

12.
13.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

Постановка задач на уроках физической культуры:
Образовательные
Воспитательные
Оздоровительные.
Образовательные:
❖Предусматривают формирование у учащихся двигательных умений и навыков;
❖развитие физических качеств;
❖получение знаний о своем организме;
❖роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом .
Способы повышения мотивации:
- личный пример
- устные формы мотивации
- индивидуальный подход
- поощрение учащихся
- участие в спортивных соревнованиях
- наши кумиры
- разнообразные способы мотивации (анкетирование, «ученик - учитель», самоанализ учащихся, самостоятельное изучение и рефераты)

Социально-психологический климат в спортивной команде

Социально-психологический климат определяют как преобладающий в спортивном коллективе относительно устойчивый психологический настрой спортсменов, проявляющийся в многообразных формах их деятельности. Формируясь на основе **эмоциональных** и трудовых отношений в группе, индивидуальных **ценностных ориентации**, социально-психологический климат, в свою очередь, и сам определяет систему отношений членов коллектива друг к другу, к своему труду, ко всем другим формам жизнедеятельности (к быту, досугу и др.).

Важнейшая особенность социально-психологического климата состоит в том, что он дает обобщенную, интегральную характеристику психологического состояния всех проявлений жизни коллектива, так как объединяет в себе взаимодействие всего многообразия социальных, групповых и личностных факторов как условий спортивной

Задачи лидера

- Создание идентичности
- Создание цели
- Формирование взаимоотношений
- Создание позитивной среды
- Персонализация вклада работников в общее дело
- Развитие роста, обучения и жизнестойкости
- Создание радости

Лидерство в команде

- Способность вдохновить команду;
- Побуждение к действию других;
- Умение признавать и поощрять успехи команды;
- Умение мотивировать команду;
- Формирование норм поведения в команде.

Лидер *– это человек, который ведёт за собой людей к общей цели!*

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА

ЭТАП	ДВИЖУЩАЯ СИЛА	ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	СООТНОШЕНИЕ ЛИЧНОГО И КОЛЛЕКТИВНОГО ИНТЕРЕСОВ	ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ
Формальное объединение (песчаная россыпь)	Педагог	Принуждение	Личные преобладают над коллективными	Нет
Появление лидеров (мягкая глина)	Педагог + лидеры	Убеждение и подчинение	Интересы лидера преобладают	Поддержка мнения лидера
Появление актива (мерцающий маяк)	Педагог + актив + лидер	Согласование позиций, социальный договор	Совпадение личного и коллективного (иногда)	Разнообразные мнения отдельных групп и членов
Полноценный коллектив (горящий факел)	Актив + педагог	Самоуправление и педагог как член коллектива	Подчинение личного коллективному	Поиск компромисса как общего для всех

Ученический коллектив

Ученический коллектив — это группа учеников, объединенная общей социально значимой целью, деятельностью, организацией этой деятельности, имеющая общие выборные органы и отличающаяся сплоченностью, общей ответственностью, взаимной зависимостью при безусловном равенстве всех членов в правах и обязанностях.

Признаки коллектива

- Общая социально значимая цель
- Общая совместная деятельность для достижения поставленной цели, общая организация этой деятельности.
- Отношения ответственной зависимости
- Общий выборный руководящий орган
- Отношения между членами коллектива

Закон жизни коллектива — движение вперед – форма жизни коллектива, остановка – форма его смерти (А.С. Макаренко)

Принципы развития коллектива — **гласность, ответственная зависимость, перспективные линии, параллельное действие**

Стадии коллектива

- **1-я стадия** Становление коллектива (стадия первоначального сплочения)
- **2-я стадия** Усиление влияние актива
- **3-я стадия** Расцвет коллектива

Виды конфликтов в спортивных коллективах

По уровню	По охвату	По особенностям инцидента	По влиянию на деятельность
- по горизонтали (спортсмен-спортсмен) - по вертикали (спортсмен-тренер и др.)	- межличностные - между группировками	- открытый - скрытый	- конструктивный - деструктивный

ДЕТСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

«Коллектив – инструмент прикосновения к личности» (А.С. Макаренко)

Признаки:

- общественно значимая цель;
- общественно значимая деятельность;
- отношения ответственной зависимости;
- актив и органы самоуправления;
- идея свободы личности и ее защищенности;
- единая система требований;
- традиции в делах и отношениях;
- связь с другими коллективами;
- собственная история развития.

ЛИДЕРСТВО В КОЛЛЕКТИВЕ

ТВОРЕЦ – умеет видеть новые идеи, берется за проблемы, которые для других кажутся неразрешимыми. Этот человек не будет командовать, а покажет идею с такой стороны, что она привлечет слушателей.

ОРГАНИЗАТОР – отличается тем, что он воспринимает нужды команды как свои. Этот человек полон оптимизма. Люди за ним идут без сомнений, так как он внушает им доверие.

Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.

Педагогическая возрастная периодизация

Возрастной период		Ведущий вид деятельности	Важные новообразования
Младенческий	0-1 год	**Непосредственное эмоциональное общение**. Посредством этого общения формируются действия, сопровождаемые и в какой-то мере регулируемые зрительными, слуховыми, мышечно-двигательными и прочими ощущениями.	Формирование потребности в общении с другими людьми и определенное эмоциональное отношение к ним.
Раннее детство	1-2 года	**Предметно-орудийная деятельность**. Ребенок овладевает способами действий с предметами в сотрудничестве со взрослыми.	Развитие речи и наглядно-действенного мышления.
Дошкольный	3-6 лет	**Игровая деятельность (ролевая игра)**. В игре ребёнок овладевает разными видами действий, отношений, усваивает принятые в обществе нормы и правила.	Стремление к общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности, что характеризует готовность ребенка к начальному обучению.
Младший школьный	7-10 лет	**Учение**. В процессе учения формируется память, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего мира и человеческих отношений.	Произвольность психических явлений, внутренний план действия, рефлексия.
Средний школьный (подростковый)	11-14 лет	**Общение (коммуникативная деятельность).** Общение происходит в системе общественно полезной деятельности (учебной, организационной, трудовой и т.д.).	Формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к взрослости и самостоятельности и умение подчиняться нормам

СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ И ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Таким образом, в качестве оснований для выделения стадий профессионального становления личности оправданно взять социальную ситуацию и уровень реализации ведущей деятельности.

№ п/п	Название стадии	Основные психологические новообразования стадии
1	Аморфная оптация (0-12 лет)	Профессионально ориентированные интересы и склонности
2	Оптация (12-16 лет)	Профессиональные намерения, выбор пути профессионального образования и профессиональной подготовки, учебно-профессиональное самоопределение
3	Профессиональная подготовка (16-23 года)	Профессиональная подготовленность, профессиональное самоопределение, готовность к самостоятельному труду
4	Профессиональная адаптация (18-25 лет)	Освоение новой социальной роли, опыта самостоятельного выполнения профессиональной деятельности, профессионально важные качества
5	Первичная профессионализация	Профессиональная позиция, интегративные профессионально значимые констелляции, индивидуальный стиль деятельности. Квалифицированный труд
6	Вторичная профессионализация	Профессиональный менталитет, идентификация с профессиональным сообществом, профессиональная мобильность, корпоративность, гибкий стиль деятельности, высококвалифицированная деятельность
7	Профессиональное мастерство	Творческая профессиональная деятельность, подвижные интегративные психологические новообразования, самопроектирование своей деятельности и карьеры, вершина (акме) профессионального развития

Андрагогическая подготовка преподавателя

процесс овладения профессиональными навыками саморефлексии,

состоящий из нескольких взаимосвязанных этапов и опирающийся на основу специфических андрагогических знаний,

результатом которого является наличие высокого уровня готовности преподавателя к андрагогической деятельности

АНАЛИТИКО-РЕФЛЕКСИВНЫЙ ЭТАП

12

- Оценивается продукт группы, исходя из заранее определенных критериев. Корректировка, исправление ошибок.
- Подготовка выступления для представления продукта (презентация и меню школьника).
- Самостоятельное оценивание учащимися своего участия в проекте (для объективности оценок необходимо ориентироваться на выработанные критерии оценивания).

Совокупность методов андрагогического подхода

Неформальное образование

- это обучение, организованное не в стенах учебных заведений (например, на производстве, в клубах и т.п.), отнюдь не всегда осуществляемое профессиональными преподавателями (например, коллегами по работе) и вовсе не обязательно завершающееся получением общепризнанного документа об образовании.

Это различного рода кружки, секции, курсы, лектории и т.д.

Формы получения образования взрослыми

Формы формального образования:

- очная
- дистантная (заочная)
- дистанционная

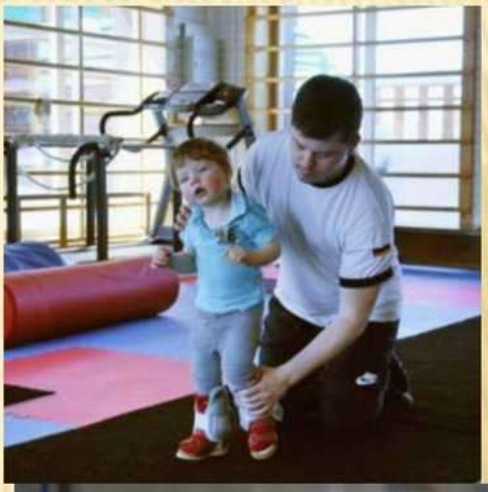
Формы неформального образования:

- народные университеты,
- семейное образование,
- образовательный досуг,
- библиотека,
- музейная педагогика,
- образовательный туризм

Под **этнокультурной компетенцией** понимается владение ребёнком доступными знаниями и опытом в сфере национальной культуры, духовно-нравственных основ жизни человека, отдельных народов; культурологических основ семейных, социальных, общественных явлений и традиций своего народа, которые способствуют формированию этнокультурной толерантности.

Этнокультурное образование
Образование, направленное на сохранение этнокультурной идентичности личности путем приобщения к родному языку и культуре с одновременным освоением ценностей мировой культуры.
В настоящее время одной из актуальных проблем и становится возрождение культурно-исторического наследия прошлого, важнейшим компонентом которого является этническая педагогика с ее богатейшими традициями и опытом воспитания подрастающего поколения.
Одним из актуальных вопросов этнопедагогики является развитие национального образования в многонациональном обществе.
Историческая память народов является важнейшей предпосылкой сохранения самобытности национальной культуры.

ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- *осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;*
- *способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;*
- *компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;*
- *способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;*
- *потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;*
- *осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;*
- *желание улучшать свои личностные качества;*
- *стремление к повышению умственной и физической работоспособности.*

Адаптивная физическая культура

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

− систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

− внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

− ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

− внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной

профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана;

написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом с оценкой. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Педагогика физической культуры и спорта.

2. **Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта**.

3. Цели занятия: раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Педагогика физической культуры – это развивающаяся наука, содержание которой находится в состоянии поиска и становления.

Педагогика физической культуры – это наука, изучающая цели, содержание, закономерности воспитания (образования и обучения) при занятиях физическими упражнениями и спортом и управление этим процессом.

Предметом педагогики ФК является изучение содержания, закономерностей, механизмов и специфики педагогического процесса по формированию личности в условиях занятий физическими упражнениями и спортивной деятельностью.

Объектом служит сама спортивная деятельность и человек, занимающийся ею, его обучение, развитие и достижение высоких личных спортивных результатов.

Педагогика ФКиС является профессиональной ветвью общей педагогики, связь с которой детерминируется тем, что все структурные и содержательные компоненты общей педагогики должны содержаться в ней в модифицированном виде.

Задачи педагогики ФКиС как науки:

1. Выявление места и закономерных связей физической культуры и спорта с общим процессом воспитания в обществе.

2. Разработка методов научного исследования в физической культуре и спорте.

3. Изучение, разработка и внедрение данных смежных наук для разного уровня занятий физической культурой и спортом.

4. Изучение и обобщение опыта работы ведущих специалистов, учителей ФК и тренеров с целью обогащения педагогики ФК нахождением новых, более эффективных путей достижения спортивных и воспитательных результатов.

5. Разработка оптимального соотношения в развитии направленности личности спортсмена (с одной стороны, честолюбивое стремление к победе и, с другой стороны, взаимопомощь, сотрудничество и сопереживание взаимных успехов).

6. Нахождение оптимального соотношения между требованиями гармоничного развития тела спортсмена и необходимостью некоторого отступления от этого требования для достижения результата.

7. Внедрение положений педагогики ФКиС в практику учебно-воспитательного процесса в конкретных видах спорта и для каждого из заданных уровней спортивного мастерства.

8. Определение содержания и методики подготовки специалистов в вузах физической культуры.

Основные понятия педагогики физической культуры

Основными понятиями педагогики ФК являются – обучение, воспитание, развитие, образование.

Образование предполагает реализацию системы специально организованных педагогических процессов - воспитание, обучение и развитие.

Воспитание - целенаправленный и организованный процесс формирования личности. В педагогике понятие «воспитание» употребляется в широком и узком социальном смысле, а также в широком и узком педагогическом значении.

В широком социальном смысле воспитание - это передача накопленного опыта от старших поколений к младшим. Под опытом понимаются известные людям знания, умения, способы мышления, нравственные, этические, правовые нормы - словом, все созданное в процессе исторического развития общества. Человечество выжило, окрепло и достигло современного уровня развития благодаря воспитанию, благодаря тому, что выстраданный предшествующими поколениями опыт использовался и приумножался последующими. Исторический процесс развития общества неопровержимо доказывает, что больших успехов в своем развитии всегда достигали те народы, у которых воспитание было поставлено лучше.

Воспитание имеет исторический характер. Оно возникло вместе с человеческим обществом, став органичной частью его жизни и развития, и будет существовать, пока существует общество. Именно поэтому воспитание - это общая и вечная категория.

Многие философы, анализируя законы, управляющие общественной жизнью, устанавливают объективные связи между воспитанием и уровнем развития производительных сил общества. Воспитание воздействует на развитие общества, в свою очередь общество предоставляет возможности для воспитания. Направленность, характер воспитания соответствуют уровню развития производительных сил и характеру производственных отношений. Смена типа общественно-экономической формации влечет за собой смену типа воспитания. С изменением общественных отношений коренным образом изменяются цели, задачи, формы и организация воспитания. Поэтому воспитание имеет конкретно-исторический характер.

С появлением в обществе классов воспитание приобретает классовый характер. Оно начинает служить господствующему классу, который и определяет его направленность, цели, содержание и формы. Когда хорошее воспитание становится дорогим удовольствием, недоступным для всех людей в обществе, оно превращается в орудие дискриминации людей, средство возвеличения одних над другими.

Рассмотрев понятие «воспитание» в широком социальном смысле, мы мало прояснили его конкретно-социальную, а тем более педагогическую сущность. Дело в том, что воспитанием - передачей накопленного опыта - занимаются не только профессиональные педагоги в специально созданных учебно-воспитательных учреждениях. В современном обществе действует целый комплекс институтов, направляющих свои усилия на воспитание: семья, средства массовой информации, литература, искусство, трудовые коллективы, органы правопорядка. Поэтому общее понятие «воспитание» нуждается в сужении и конкретизации.

В узком социальном смысле под воспитанием понимается направленное воздействие на человека со стороны общественных институтов с целью формирования у него определенных знаний, взглядов и убеждений, нравственных ценностей, политической ориентации, подготовки к жизни.

При таком понимании воспитания возникает ряд непростых вопросов: какой из общественных институтов более других ответствен за судьбы воспитания? Правильно ли винить только школу и педагогов в нередких еще неудачах воспитания, если возможности и сила воспитательного воздействия многих социальных институтов превосходят скромные возможности учебно-воспитательных учреждений?

Не требует особых доказательств вывод о том, что при наличии многих воспитательных сил успех воспитания может быть достигнут только путем жесткой координации действий всех причастных к воспитанию социальных институтов. При некоординированных воспитательных воздействиях человек подвергается очень сильным односторонним влияниям, способным деформировать общую цель воспитания. Координаторами воспитательного воздействия в хорошо организованном обществе выступают учебно-воспитательные учреждения, управляемые высококвалифицированными педагогами.

В широком педагогическом смысле воспитание — это взаимодействие в педагогическом процессе, направленное на становление у субъекта образования (ученика) системы убеждений, нравственных норм и качеств личности, осуществляемое в учебно-воспитательных учреждениях и охватывающее весь учебно-воспитательный процесс.

В узком педагогическом смысле воспитание — это процесс и результат воспитательной работы, направленной на решение конкретных воспитательных задач.

В педагогике, как и других социальных науках, понятие «воспитание» часто используется для обозначения составных частей целостного воспитательного процесса. Говорят, например, «физическое воспитание», «эстетическое воспитание».

Физическое воспитание – выработка у человека черт характера посредством физических упражнений (по П. Ф. Лесгафту). **Физическое воспитание** – специально организованный процесс (целенаправленный, планомерный и систематически осуществляемый) развития физических (двигательных) качеств, освоения двигательных умений и навыков, знаний из области физической культуры, обеспечивающих человеку возможность поддержания полноценного физического состояния на протяжении всей его жизни.

Следующая основная категория педагогики **- обучение.Обучение** – совместная деятельность или система действий педагога и ученика, направленная на усвоение субъектом избранных преподавателем элементов объективизированного опыта.

Это специально организованный, целеполагаемый и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, развитие умственных сил и потенциальных возможностей обучаемых, закрепление навыков самообразования в соответствии с поставленными целями. В ходе обучения педагог должен не просто излагать содержание знаний по предмету, а суметь вызвать интерес к познанию, научить обучаемых осуществлять самостоятельный творческий поиск в избранной области. Самые прочные знания те, которые добываются самостоятельно.

Основу обучения составляют знания, умения, навыки (ЗУН), выступающие со стороны преподавателя в качестве исходных (базовых) компонентов содержания, а со стороны учеников — в качестве продуктов усвоения. **Знания** - это отражение человеком объективной действительности в форме фактов, представлений, понятий и законов науки. Они представляют собой коллективный опыт человечества, результат познания объективной действительности. **Умения** - готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе усвоенных знаний, жизненного опыта и приобретенных навыков. **Навыки** - компоненты практической деятельности,

проявляющиеся при выполнении необходимых действий, доведенных до совершенства путем многократного упражнения.

Сообщая обучаемым те или иные знания, педагоги всегда придают им необходимую направленность, формируя как бы попутно, а на самом деле весьма обстоятельно важнейшие мировоззренческие, социальные, идеологические, нравственные и многие другие установки. Поэтому обучение имеет воспитывающий характер. Точно так же мы должны признать, что в любом воспитании всегда содержатся элементы обучения. Обучая - воспитываем, воспитывая - обучаем. Области понятий «воспитание» и «обучение» частично пересекаются.

Развитие – количественные и качественные изменения, происходящие в организме человека на протяжении его жизни, совершенствование его умственных и физических возможностей, новых способностей и психических структур, позволяющие осуществлять новые формы активности. Развитие личности - сложнейший процесс объективной действительности. Для углубленного изучения этого процесса современная наука пошла по пути дифференцирования составных компонентов развития, выделяя в нем физическое, психическое, духовное, социальное и другие стороны. Педагогика изучает проблемы духовного развития личности во взаимосвязи со всеми другими компонентами.

Специалисты, владеющие технологией этих педагогических процессов профессионально и осуществляющие образование в соответствии с критериями результативности, являются педагогами.

Образование – процесс и результат обучения. В буквальном смысле оно означает формирование образов, законченных представлений об изучаемых предметах. Образование — это объем систематизированных знаний, умений, навыков, способов мышления, которыми овладел обучаемый. На их основе формируется мировоззрение, нравственные качества личности, творческие способности.

Образованным принято называть человека, который овладел определенным объемом систематизированных знаний и, кроме того, привык логически, выделяя причины и следствия, мыслить. Главный критерий образованности - системность знаний и системность мышления, проявляющиеся в том, что человек способен самостоятельно восстанавливать недостающие звенья в системе знаний с помощью логических рассуждений. Вовсе не каждого, окончившего школу или даже университет, можно считать образованным. Также нельзя считать необразованным того, кто не получил высшее образование.

3. Структура профессионально-педагогической деятельности педагога в сфере физической культуры

Педагогический процесс – взаимодействие воспитателей и воспитуемых, направленное на достижение заранее заданной цели и приводящее к заранее намеченному изменению состояния, преобразованию свойств и качеств воспитуемого. Главная сущность педагогического процесса – обеспечение единства обучения, воспитания и развития.

Педагогический процесс представляет собой систему, состоящей из подсистем (а именно - это процессы обучения, воспитания и развития). Для каждой из этих подсистем (процесса) существуют собственные условия, формы и методы протекания.

Педагогический процесс совместно реализуют педагоги и воспитанники в объективных условиях:

- внутренних (материально-технические, санитарно-гигиенические, психологические этические, эстетические и проч.)

- и внешних (общественных, культурных, геополитических и проч.).

Педагогический процесс является **специально организованным**, поэтому его сущностными характеристиками являются: цели, задачи, содержание, методы и формы взаимодействия участников, достигаемые результаты. Таким образом, образуются **компоненты педагогического процесса** как системы – целевой, содержательный, деятельностный и результативный.

Целевой компонент процесса включает многообразие целей и задач: от стратегических до частных (всестороннего и гармоничного развития личности, достижение спортивного результата или задач формирования отдельных качеств, свойств личности)

Содержательный компонент отражает смысл, вкладываемый в общую цель или конкретную задачу (программный учебный материал, «наполнение» учебно-тренировочного процесса).

Деятельностный (организационно-управленческий) компонент содержит совместное взаимодействие педагогов и воспитанников, организацию и управление процессом (методы и формы обучения, воспитания и развития).

Результативный компонент отражает эффективность протекания педагогического процесса, характеризует достигнутые сдвиги в соответствии с поставленными целью и задачами.

Данные компоненты являются основой для определения структуры профессионально-педагогической деятельности. В педагогическом процессе реализуются следующие взаимосвязанные **виды деятельности:**

- диагностическая (связана с изучением учащихся, установлением уровня их развития, определения качества достижения целей и задач);
- ориентационно-прогностическая (выражена определением направлений предстоящей деятельности, ее конкретных целей и задач; прогнозировать ее результатов);
- конструктивно-проектировочная деятельность (означает определением содержания педагогических процессов);
- организаторская деятельность (связана с вовлечением воспитанников в педагогические процессы и поддержанием, стимулированием их активности);
- информационно-объяснительная деятельность (овладение источниками научной, мировоззренческой и проч. информацией, передача имеющегося знания воспитанникам);
- коммуникативно-стимулирующая деятельность (связана с оказанием влияния на учеников и поддержанием благоприятного морально-психологического климата в отношениях);
- аналитико-оценочная деятельность (анализ реализации педагогических процессов, оценка достоинств и недостатков хода и реализации деятельности);
- исследовательско-творческая деятельность (осмысление или поиск эффективных технологий реализации педагогического процесса).

Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры.

В России основы научного подхода к физической культуре заложил П.Ф. Лесгафт разработкой теории физического образования. В советский период научные исследования в этой области начались с образованием двух институтов: в 1919 г. на базе Высших курсов П.Ф. Лесгафта был создан Петроградский государственный институт физического образования им. П.Ф. Лесгафта и в декабре 1920 г. – Московский государственный институт физической культуры.

В 1930-е годы была создана система органов государственного управления физкультурным движением, соответственно возникла и необходимость создания единой государственной методики физического воспитания. В целях повышения массовости и усиления заинтересованности молодежи занятиями физической культурой и спортом в 1931 г. был введен комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), а затем «Единая всесоюзная спортивная классификация» (1935-1937), которые имели большое значение для развития методических основ физического воспитания в нашей стране. Увеличилось количество добровольных спортивных обществ (ДСО) регулярно стали проводиться массовые и всесоюзные соревнования. Все это привело к интенсивному развитию теории

и практики физического воспитания, были изданы первые учебники по методике физического воспитания, легкой атлетике, плаванию и ряду других видов спорта.

В послевоенный период, по мере накопления знаний, публикуются учебники для студентов институтов физической культуры по теории физического воспитания. С развитием за рубежом и в нашей стране теории культуры начинает разрабатываться теория физической культуры. В этом аспекте подверглись пересмотру содержание учебного предмета и учебники для вузов физической культуры, они теперь называются «Теория и методика физической культуры».

Теория и методика физической культуры успешно решали вопросы спортивной подготовки населения, но не обеспечивала раскрытия всех потенциальных возможностей воспитания средствами физических упражнений и спорта. Поэтому возникла потребность, одновременно с этой наукой и пока еще параллельно с ней, разрабатывать вопросы воспитания через спорт с целью полноценной социализации человека в послеспортивный период его жизни.

Одной из первых работ стала монография В.В. Белорусовой. Эта книга отмечена золотой медалью Комитета по физической культуре при Совете Министров СССР и издана в ряде зарубежных стран. В 1978 г. издается учебник для техникумов физической культуры под редакцией В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень, где осуществлена связь общепедагогических положений со специфичностью их применения в области физического воспитания. С еще большей основательностью такая связь была показана во втором, переработанном и дополненном издании этой «Педагогики» в 1986 г.

На Международном конгрессе 1980 г. в Тбилиси было принято решение о целесообразности развития педагогики спорта. По этой тематике проводились научные исследования, печатались статьи. В учебные планы институтов физической культуры была включена новая учебная дисциплина «Педагогические основы воспитательной деятельности на занятиях физической культурой и спортом», которая фактически явилась разделом теории воспитания в педагогике спорта. Среди многих отечественных публикаций выделяются две работы, в которых впервые предпринята попытка раскрыть содержание педагогики спорта как науки и как учебного предмета: А.А. Тер-Ованесяном, И.А. Тер-Ованесяном – 1986, А.А. Сидоровым – 2000 г.

Так постепенно «Педагогика спорта» утверждалась как самостоятельная ветвь профессиональной педагогики. В 2003 г. она была введена в учебные планы колледжей и институтов физической культуры как обязательная учебная дисциплина.

4. Причины возникновения и развития педагогики физической культуры и спорта как науки и соответствующей учебной дисциплины в образовательных организациях:

1.Накопление достаточно обширного материала, нуждающегося в системном выделении главных положений, характеризующих формирование личности через физическую культуру и спорт.

2.Возникновение потребности реальной, а не декларативной, подготовке через физические упражнения и спорт к жизни и профессиональной деятельности.

3.В практике обучения произошла замена знаниевого характера преподавания на стремление развивать внутренний потенциал, возможности занимающихся, что было неприемлемо в условиях тоталитарного строя.

4.Усиление образовательной направленности обучения благодаря использованию средств и методов общей педагогики.

5.Выявление диалектического воздействия физических упражнений и спорта на формирование нравственности и влияние на здоровье занимающихся.

6.Усиление социальной и экономической роли спорта, появление новых его видов, в том числе с повышенной опасностью травматизма, подорожание всего процесса подготовки и выступлений в спорте. Значительный рост результатов потребовал новых подходов к учебно-воспитательному процессу.

5.Предпосылки развития педагогики физической культуры и спорта:

1.Зарубежные и российские педагогические идеи прошлых лет и настоящего времени (спартанская и афинская системы воспитания, программа физического, нравственного и умственного воспитания джентльмена Дж. Локка).

2.Разработка вопросов воспитания через спорт с целью полноценной социализации человека в послеспортивный период его жизни (В.В. Белорусова, И.Н. Решетень, М.В. Прохорова).

3.Прогрессивные педагогические традиции в области теории физического воспитания (Л.П. Матвеев, В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин).

4.Знания о педагогических закономерностях спортивной деятельности.

Взаимодействие с аудиторией (проблемные ситуации, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. Педагогика физической культуры и спорта.

2. Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.

3. Цели занятия: изучить методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	*Изучить: Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

2.1. Понятие о методологии педагогики

Наука может развиваться лишь в том случае, если она пополняется новыми знаниями, приобретаемыми в процессе исследований.

Объективность полученного знания зависит, прежде всего, от выбора методологии исследования.

Методология (от греч. methodos – путь исследования или познания и logos – слово, понятие) – это: 1) система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности; 2) учение о научном методе познания; 3) совокупность методов, применяемых в какой-либо науке. В современном науковедении под **методологией** понимают прежде всего учение о принципах построения, формах и способах научно-исследовательской деятельности. **Методология науки** дает характеристику компонентов исследования – его объекта, предмета анализа, задач исследования, совокупности исследовательских средств, необходимых для их решения, а также формирует представление о последовательности движения в процессе решения исследовательских задач. Методология педагогической науки – это учение о принципах, методах, формах и процессах познания и преобразования педагогической действительности.

В структуре методологического знания Э.Г. Юдин выделяет четыре уровня: *философский, общенаучный, конкретно-научный и технологический*.

Содержание первого, высшего *философского,* уровня методологии составляют общие принципы познания и категориальный строй науки в целом. Он выступает как содержательное основание всякого методологического знания, определяя мировоззренческие подходы к процессу познания действительности. В настоящее время одновременно сосуществуют различные философские учения, выступающие в качестве методологии различных смежных наук, в том числе и педагогики: экзистенциализм, или философия существования, переживания человеком своего бытия в мире (Н.А. Бердяев, Л.И. Шестов, М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж. Сартр, А. Камю и др.); неотомизм (учение, идущее от средневекового религиозного философа Фомы Аквинского); позитивизм и неопозитивизм (учение XIX–XX вв.); диалектический материализм (философское учение о наиболее общих законах движения и развития природы, общества и мышления) и др.

В основе *общенаучного* уровня лежат концепции, научные подходы, применяемые во многих науках. Общенаучная методология может быть представлена системным подходом, отражающим всеобщую связь и взаимообусловленность явлений и процессов окружающей действительности.

Конкретно-научный уровень методологии представляет собой совокупность методов, принципов исследования и процедур, применяемых в той или

иной научной дисциплине, в частности в педагогике.

Четвертый уровень методологии – *технологический* – составляют методика и техника исследования, т. е. набор процедур, обеспечивающих получение достоверного эмпирического материала.

В целом методология указывает, как надо осуществлять научно-исследовательскую и практическую деятельность.

Методы педагогического исследования

Методы научно-педагогического исследования – это способы получения научной информации с целью установления закономерных связей, отношений, зависимостей и построения научных теорий.

Методы теоретического уровня – отбор и классификация материала, изучение, сравнение, обобщение, анализ и синтез научной литературы по теме исследования, моделирование, контент-анализ и др.

Теоретические методы исследования позволяют уточнить, расширить и систематизировать научные факты, объяснить и предсказать явления, повысить надежность полученных результатов, перейти от абстрактного к конкретному знанию, установить взаимоотношения между различными понятиями и гипотезами, выделить среди них наиболее существенные и второстепенные.

К *эмпирическим (практическим) методам* исследования относятся: методы сбора и накопления данных (наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование и др.); методы контроля и измерения (шкалирование, срезы, тесты); методы обработки данных (математические, статистические, графические, табличные); методы оценивания (самооценка, рейтинг, педагогический консилиум); методы внедрения результатов исследования в педагогическую практику (эксперимент, опытное обучение, масштабное внедрение) и т. п.

Наблюдение – метод исследования, рассчитанный на непосредственное получение нужной информации через органы чувств (целенаправленное, систематическое изучение определенного педагогического явления). Наблюдение наряду с самонаблюдением является основным исследовательским методом.

Виды наблюдений различаются по следующим признакам: по временной организации – *непрерывное и дискретное* (в отдельные промежутки времени); по объему – *широкое* (сплошное), когда фиксируются все особенности поведения наблюдаемых в целом, и *узкоспециальное* (выборочное), направленное на выделение отдельных объектов; по способу получения сведений – *непосредственное* (прямое) и *косвенное* (опосредованное). По типу связи наблюдателя и наблюдаемого наблюдение может быть *включенным и невключенным*. Во включенном сам исследователь является членом исследуемой группы, при этом он маскируется,

а цели наблюдения скрываются. В невключенном наблюдении позиция исследователя открыта. По условиям проведения наблюдения бывают *полевые* (в естественных условиях) и *лабораторные* (с применением специального оборудования). Существуют и другие виды наблюдения.

Опросные методы изучения педагогических проблем – **беседа, анкетирование, интервьюирование** – сравнительно просты по организации и универсальны как средство получения данных. *Беседа* – диалог исследователя с испытуемым по заранее разработанной программе. *При Интервьюировании* исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определенной последовательности. *Анкетирование как письменный опрос* более продуктивен, документален, гибок по возможности получения и обработки информации.

Тестирование – метод педагогического исследования с использованием тестов. Тест (от англ. test – проба, испытание) – стандартизированные задания, результат выполнения которых позволяет измерять некоторые психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки испытуемых. Качество теста определяется надежностью (устойчивостью результатов тестирования), валидностью (соответствием теста целям диагностики), дифференцирующей силой заданий (способностью теста подразделять тестируемых по степени выраженности исследуемой характеристики).

Педагогический эксперимент – преднамеренное внесение изменений в процесс воспитания и обучения, глубокий качественный анализ и количественное измерение полученных результатов. Он относится к основным методам исследования в педагогической науке.

Существует два вида эксперимента: лабораторный и естественный, в зависимости от условий его проведения. К педагогическому эксперименту предъявляются определенные требования. Во-первых, он не должен допускать риска для здоровья его участников. Во-вторых, его нельзя проводить с заведомо отрицательным результатом.

Изучение документов также является методом педагогического исследования. По форме фиксации информации документы бывают: письменные (содержат буквенный текст); статистические (цифровая информация); иконографические (кино- и фотодокументы); фонетические (магнитофонные записи); технические (техническое творчество).

К методам педагогического исследования относятся **изучение и обобщение передового педагогического опыта: педагогическое мастерство и педагогическое новаторство,** а также ряд других методов педагогического исследования: **метод обобщения независимых характеристик, метод педагогического консилиума** и др.

В последние годы все большее распространение получает **социометрический метод**, который дает возможность оценивать структуру малых групп и статус отдельной личности в группе.

Математические и статистические методы в педагогике применяются для обработки полученных данных. Наиболее распространенными из математических методов, применяемых в педагогике, являются методы регистрации, ранжирования, шкалирования.

Научно-педагогическое исследование, его структура и логика

Научно-педагогическое исследование определяется по признакам характера целеполагания, выделения специального объекта исследования, применения специальных средств познания, соблюдения однозначности терминологии.

Программа исследования, как правило, включает следующие этапы:

1 этап. Знакомство с проблемой исследования. Обоснование его актуальности, уровня разработанности проблемы. Определение цели, задач, объекта и предмета исследования.

Научная проблема выражает основное противоречие, которое должно быть разрешено средствами науки. Решение проблемы составляет цель исследования. Объект – это то, на что направлен процесс познания. Предмет исследования – часть, особенности объекта, которые подлежат изучению. Определяются исследовательские задачи, направленные на проверку гипотезы.

2 этап. Выбор методологии: исходной концепции, опорных теоретических положений, исследовательских подходов. При изучении современных педагогических проблем реализуются системный, комплексный, личностный, деятельностный, сущностный и другие подходы.

*3 этап***.** Построение гипотезы исследования.

4 этап. Выбор методов исследования. Проведение констатирующего эксперимента.

5 этап. Организация и проведение преобразующего эксперимента, который представляет собой научно поставленный опыт изменения педагогической действительности в точно учитываемых условиях.

6 этап. Анализ, интерпретация и оформление результатов исследования.

7 этап. Выработка практических рекомендаций.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Педагогика физической культуры и спорта.

2. **Тема 1.1.** Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.

3. Цели занятия: раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке. Категории педагогики. Система педагогических наук. Общекультурное значение педагогики физической культуры. Профессиональная деятельность и личность педагога физической культуры. Общая и профессиональная культура педагога физической культуры. Дидактические основы педагогики физической культуры	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

1. Написание реферата.

14.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Особенности воспитания современного человека.

2. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность**.**

3.Профессиональная компетентность педагога. Основные уровни и показатели.

4. Мотивация детей к занятиям физической культурой.

5. Активизация учебного процесса. Как сделать обучение интересным и доступным.

6. Педагогические принципы работы с одаренными детьми в системе воспитания и обучения.

7. Дистанционное обучение в вузе.

8. Использование компьютера в учебно-воспитательном процессе.

9. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.

10. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

15.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

16. Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

17. Критерии оценивания:

18. 1. Оглавление

19. 2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).

20. 3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).

21. 4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

1. Педагогика физической культуры и спорта.

2. **Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения**.

3. Цели занятия: *познакомить с* методами и формами обучения в соответствии с педагогическим процессом.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	В состав любой педагогической системы входят компоненты: педагог, учащийся, содержание образования, формы организации педагогического процесса, методы (обучения и воспитания), средства педагогического процесса, цель и результат. Составляющие, педагогического процесса: взаимосвязанные между собой обучение и воспитание.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

1. Написание реферата.

22.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
2. Основные положения педагогики А.С. Макаренко.
3. Мария Монтессори и ее система.
4. «Трудные» подростки и неформальные группы общения.
5. Методы обучения. Классификация методов активного обучения.
6. Кодекс тренера.
7. Кодекс педагога.
8. Кодекс учителя физической культуры.

23.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

24. Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

25. Критерии оценивания:

26. 1. Оглавление

27. 2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).

28. 3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).

29. 4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

Тема практического занятия 3.

1. Педагогика физической культуры и спорта.

2. **Тема 2.1.** Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.

3. Цели занятия: изучить *методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта*.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	*Изучить: Методологию исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное)*	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

	педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.	

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Подготовится к контрольной работе.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер.

Примерные темы контрольных работ:

1. Знать точное определение понятий: методология, методология науки, методы исследования, методы обучения, методы воспитания, методы контроля, наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, педагогическое консультирование.

2. Ознакомиться со следующими текстами:

Савенков, А. И. Педагогика. Исследовательский подход: учебник и практикум для вузов / А. И. Савенков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 400 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17019-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532199

Бурмистрова, Е. В. Методы организации исследовательской и проектной деятельности обучающихся: учебное пособие для вузов / Е. В. Бурмистрова, Л. М. Мануйлова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15400-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544679

Написать ответы на следующие вопросы:
1. В чем сущность методологии педагогики?
2. Чем методология отличается от научной теории, а методологическое знание от теоретического?
3. Чем отличается предмет исследования от его объекта? Как они соотносятся между собой?
4. Назовите уровни методологического знания и покажите его специфику в педагогике.
5. Раскройте сущность системного подхода как общенаучную методологию педагогики.
6. Может ли педагогическое исследование приносить объективные результаты, если в педагогической деятельности огромную роль играют личностные (субъективные) качества педагога, а в деятельности ученика (воспитанника) – его готовность к восприятию, его внутренний потенциал?
7. Необходима ли гипотеза в историко-педагогических исследованиях? Разве можно предвидеть то, что уже произошло?
8. Следует ли в исследовании и в проектах преобразований выдвигать цели, гарантировать достижения которых мы не можем?
9. Подберите примеры продуктивных, на Ваш взгляд, идей и гипотез из классической и современной педагогической литературы.
10. В чем сущность педагогического наблюдения?
11. Какова логика педагогического исследования?
12. Методом парного сравнения выявить доминанту своего педагогического профессионализма.

Требования к выполнению практического задания:
Ознакомиться с материалами практического занятия, знать определения написать ответы на заданные вопросы, сдать контрольную работу преподавателю в течении одной пары.