

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Кафедра теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической
культуры и спорта»
основной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура
направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным
программам
квалификация - педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Прянишникова Ольга Альфонсовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры
теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

Алексеева Наталья Александровна, кандидат психологических наук, доцент



Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виолетта Викторовна



Рецензенты:

Ефимова Светлана Васильевна кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «ВЛГАФК».

Снегова Елена Сергеевна кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия».

Рецензия

На фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта» основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) (очная форма обучения)

Представленный для рецензирования ФОС по дисциплине «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта» для обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура разработан доцентом кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «ВЛГАФК», кандидатом биологических наук Прянишниковой О.А. для проверки знаний, умений и навыков. Анализ показал, что в соответствии с основной профессиональной образовательной программой подготовки специалистов среднего звена в ФГБОУ ВО «ВЛГАФК», заявленной на официальном сайте учреждения по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, в процессе изучения указанной дисциплины обучающиеся осваивают следующие компетенции соответствующего ФГОС СПО – ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-9, ПК-2.1., ПК-2.2. ФОС входит в состав рабочей программы дисциплины и содержит: показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины (пункт 6.1); индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности (пункт 6.2); методические материалы для оценки знаний, умений и навыков характеризующих формирование компетенций в процессе освоения программы (пункт 6.4); перечень вопросов для промежуточной аттестации на экзамене, оценивающих знания, перечень вопросов для промежуточной аттестации на экзамене, оценивающих умения, перечень вопросов для промежуточной аттестации на экзамене, оценивающих навыки, необходимых для оценки навыков; а также паспорт оценочных средств промежуточной аттестации в виде таблицы, демонстрирующей какой номер вопроса позволяет оценить знания, умения и навыки каждой темы учебной дисциплины (пункт 6.5), и методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и навыков при проведении промежуточной аттестации (пункт 6.6). Имеется также Приложение № 1 с примерными вопросами к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения.

Содержание оценочных средств соответствует:

- профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (код 01.001);
- ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- планируемым результатам, определенным в программе дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта».

Для каждого индикатора достижения компетенции разработчиком определены критерии и средства оценивания знаний, умений и навыков.

Заключение. Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта» позволяет оценить сформированность ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-9, ПК-2.1., ПК-2.2. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, может применяться в учебном процессе.

Рецензент:

Ефимова Светлана Васильевна кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия» (ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

С.В.Ефимова

Подпись Ефимовой С.В. удостоверяю
Начальник отдела кадров (ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)  

Рецензия

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта» по специальности 49.02.01 Физическая культура

(*направленность* - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам)

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) для данного направления подготовки разработан в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. ФОС СПО по дисциплине предназначен для текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность разработанных материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами ФОС являются контроль и управление процессом, приобретения обучающимися знаний, умений и компетенций, заявленных в образовательной программе по данной специальности.

ФОС СПО по направлению подготовки специальности 49.02.01 Физическая культура (*направленность* - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) представлен: контрольными вопросами и типовыми заданиями для практических занятий, перечнем теоретических вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания, перечнем вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих умения, навыков и (или) опыта деятельности, вариантами контрольных работ, материалами для проведения тестирования и экзамена по дисциплине «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта», т.е. формами контроля, позволяющими оценить знания, умения и уровень приобретённых компетенций в процессе обучения дисциплины.

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта», а также оценить степень сформированности набора компетенций, заявленных в рабочей программе по направлению подготовки 49.02.01 Физическая культура (*направленность* - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) знаний, умений и навыков в сфере профессионального обучения.

Предложенный комплект тестовых заданий соответствует темам содержания дисциплины, вопросы четко сформулированы, посильны для выполнения студентами. Выполнение данных тестов показывает уровень приобретенных навыков и умений, а также объем усвоенного учебного материала.

Контрольные вопросы для проведения экзамена, критерии оценки на экзамене также указаны в фонде оценочных средств.

В каждом разделе ФОС СПО указана методическая задача данного вида оценочного средства, критерии оценки.

Таким образом, на основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта» ООП СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (*направленность* - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам), разработанного Прянишниковой О.А. соответствует требованиям к документам такого рода и может быть рекомендован к использованию.

Рецензент:

Снегова Елена Сергеевна кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»

Е.С. Снегова

ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ

26.04.2026

Начальник отдела кадров

ВГСХА

Снегова Е.С.

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	7
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	10
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	10
Очная форма обучения	10
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	11
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	41
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	41
5.1.1. Очная форма обучения.....	41
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы..	54
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	55
.....	56
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	57
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	57
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	57
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	58
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	59
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания.....	59
6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения	61
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач) на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	63
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	65
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	67
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	68
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	68
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	68
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	69
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	70
7.3. Программное обеспечение.....	71
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	71
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	71
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	71
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	71

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	71
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	72
9.1. Очная форма обучения	72
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	77
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения	77
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	86
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями	86
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	90
Тексты/конспекты лекций	90

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК-1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК-2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК-3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК-5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК-9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК-2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК-2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции
ОК-1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - реализовывать составленный план; Знания: - актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить; - основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте; - алгоритмов выполнения работ в профессиональной области; - методов работы в профессиональной сфере; - порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК – 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для	Умения: - планировать процесс поиска; - структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач.

выполнения задач профессиональной деятельности	Знания: - приемов структурирования информации; - формата оформления результатов поиска информации.
ОК-3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Умения: - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; Знания: - содержания актуальной нормативно-правовой документации; - современной научной и профессиональной терминологии; - возможных траекторий профессионального развития и самообразования;
ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. Знания: - основ проектной деятельности.
ОК-5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умения: - грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; Знания: - правил оформления документов и построения устных сообщений.
ОК – 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Умения: - участвовать в диалогах на профессиональные темы; - строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности; - кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); - писать простые связные сообщения на профессиональные темы. Знания: - правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; - лексического минимума, относящегося к описанию предметов,

	- средств и процессов профессиональной деятельности; - правил чтения текстов профессиональной направленности.
ПК-2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	Навыки: - изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию; - планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий; - разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; Умения: - анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта; - анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); - осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; - осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий. Знания: - нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта; - разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); - технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; - педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта.

ПК-2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта	Навыки: - изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта; - поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач; Умения: - изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; Знания: - достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта; - передового практического опыта в области физической культуры и спорта; - разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения; - источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности.
--	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта» относится к обязательной части профессионального цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Не реализуется в форме практической подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	112					50	62		
В том числе:									
Теоретическое обучение (лекции)	50					20	30		
Семинарские занятия	62					30	32		
Практические занятия									
Лабораторные работы									
Промежуточная аттестация (зачет)	Экз.						Экз.		

<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>		48					20	28		
<i>В том числе:</i>										
<i>Курсовая работа</i>										
<i>Расчётно-графические работы</i>										
<i>Рефераты</i>										
<i>Письменные самостоятельные работы</i>										
<i>Изучение теоретического материала</i>		20					10	10		
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		20					10	10		
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		8						8		
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	160					70	90		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
5 семестр					
1	Тема 1. Значение, цель и задачи физической культуры и спорта	4	4	2	10
2	Тема 2. Сущность методической деятельности педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	2	2	2	6
3	Тема 3. Исторические аспекты методической работы педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	2	4	2	8

4	Тема 4. Нормативная, учебно-методическая документация, регламентирующая деятельность педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	2	4	2	8
5	Тема 5. Анализ и разработка учебно-методического обеспечения учебного процесса в образовательных учреждениях	2	4	4	10
6	Тема 6. Учебно-методическое и материально-техническое оснащение кабинета физкультуры, спортивного зала в образовательных учреждениях	2	4	4	10
7	Тема 7. Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию	6	8	4	18
	Итого (в часах) за 5 семестр	20	30	20	70
6 семестр					
8	Тема 8. Организация деятельности педагога по самообразованию и самовоспитанию	2	2	2	6
9	Тема 9. Особенности современных подходов и педагогических технологий в области физической культуры	2	4	4	10
10	Тема 10. Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию	6	6	4	16
11	Тема 11. Планирование физического воспитания в профессиональном образовании (начальное профессиональное и среднее профессиональное образование)	4	4	4	12
12	Тема 12. Организация физического воспитания детей школьного возраста во внешкольных учреждениях различного типа	2	2	4	8
13	Тема 13. Структура методической деятельности спортивной школы	2	4	2	8
14	Тема 14. Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта	4	4	2	10
15	Тема 15. Технологии планирования в спортивной тренировке	4	4	2	10
16	Тема 16. Общие основы и содержание тренировочного процесса в области физической культуры и спорта	4	2	4	10
	Итого (в часах) за 6 семестр	30	32	28	90
ИТОГО (в часах)		50	62	48	160

Темы и их краткое содержание

Третий курс, пятый семестр

Тема 1. Значение, цель и задачи физической культуры и спорта

Интерактивная лекция (4 часа)

Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Основные понятия физической культуры и спорта. Деятельность в физической культуре и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины и всестороннего формирования личности.

Общая характеристика физической культуры. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе. Цель, задачи (образовательные воспитательные, оздоровительные); основы физической культуры и спорта (идеологические, научные методические, программные, нормативные, управленческие), принципы (гармоничного развития личности, связи с трудовой деятельностью, оздоровительной направленностью).

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием (4 часа)

Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Основные понятия физической культуры и спорта. Деятельность в физической культуре и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины и всестороннего формирования личности.

Направления (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физкультура); организационные формы (дошкольные учреждения; учебные заведения, внешкольные учреждения, дополнительное образование). Контрольная работа № 1 по теме «Значение, цель и задачи физической культуры и спорта».

Самостоятельная работа (2 часа)

Цель, задачи (образовательные воспитательные, оздоровительные); основы физической культуры и спорта (идеологические, научные методические, программные, нормативные, управленческие), принципы (гармоничного развития личности, связи с трудовой деятельностью, оздоровительной направленностью). Подготовка к контрольной работе № 1 по теме «Значение, цель и задачи физической культуры и спорта».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области

физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки, обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 2. Сущность методической деятельности педагога по физической культуре в образовательных учреждениях

Интерактивная лекция (2 часа)

Организация методической работы по физической культуре в образовательном учреждении. Цель, задачи, содержание и направления деятельности методической службы. Формы организации методической работы. Методическое объединение учителей физической культуры в школе. Планирование работы методического объединения. Управление методической работой в школе.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием (2 часа)

1. Организация методической работы по физической культуре в образовательном учреждении.

2. Цели методической работы по физической культуре в образовательном учреждении.
3. Задачи методической работы по физической культуре в образовательном учреждении.
4. Содержание и направления деятельности методической службы.
5. Формы организации методической работы.
6. Методическое объединение учителей физической культуры в школе.

Изучение плана работы методического объединения учителей физической культуры.

Самостоятельная работа (2 часа)

Планирование работы методического объединения. Управление методической работой в школе. Основные направлениями деятельности председателя ШМО. Должностные обязанности председателя МО.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с

учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 3. Исторические аспекты методической работы педагога по физической культуре в образовательных учреждениях

Интерактивная лекция (2 часа)

1. Периоды становления и развития системы методической работы в России.
2. Зарождение форм и содержания методической работы, в XIX - начале XX века.
3. Становление и развитие методической работы в связи с изменениями в организации и содержании школьного образования с 20-х до 90-х гг. XX века.
4. Модернизация системы методической службы в 90-е годы, начале XXI века.
5. Особенности и содержание методической работы педагога по физической культуре в современных условиях.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 1. (2 часа)

Периоды становления и развития системы методической работы в России. I период - зарождение форм и содержания методической работы, способствующей совершенствованию профессионального уровня учителя, в XIX - начале XX века.

II период - становление и развитие методической работы в связи с изменениями в организации и содержании школьного образования с 20-х до 90-х гг. XX века.

III период - модернизация системы методической службы в 90-е годы, начале XXI века.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 2. (2 часа)

Возникновение и становление педагогической профессии в сфере физической культуры и спорта в России. Возникновение и становление педагогической профессии в сфере физической культуры и спорта в Европе. Возникновение и становление педагогической профессии в сфере физической культуры и спорта на Западе. Роль мыслителей и ученых в развитии педагогической мысли в сфере физической культуры. Представить доклад по одной из тем, представленных к семинарскому занятию.

Самостоятельная работа (2 часа)

Возникновение и становление педагогической профессии в сфере физической культуры и спорта. Роль мыслителей и ученых в развитии педагогической мысли в сфере физической культуры. Подготовка доклада по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания

актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 4. Нормативная, учебно-методическая документация, регламентирующая деятельность педагога по физической культуре в образовательных учреждениях

Интерактивная лекция (2 часа)

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287); Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413).

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 1. (2 часа)

1. Раскрыть содержание статей, регламентирующих деятельность педагога по физической культуре и спорту в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

2. Раскрыть содержание статей, регламентирующих деятельность педагога по физической культуре и спорту в Федеральном законе от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Характеристика Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286).

4. Характеристика Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287).

5. Характеристика Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413).

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 2. (2 часа)

1. Характеристика Федеральной образовательной программы начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372).

2. Характеристика Федеральной образовательной программы основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370).

3. Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371).

Самостоятельная работа (2 часа)

Дать характеристику Федеральной образовательной программы среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371). Представить в виде сообщения на семинарском занятии.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов,

средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 5. Анализ и разработка учебно-методического обеспечения учебного процесса в образовательных учреждениях

Интерактивная лекция (2 часа)

Методика разработки учебного плана по физической культуре. Методика разработки рабочей программы по физической культуре. Методика разработки календарно-

тематического плана по физической культуре. Поурочное планирование по физической культуре. Отчетная документация педагога по физической культуре.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 1. (2 часа)

1. Методика разработки УМК.
2. Методика разработки методических пособий и рекомендаций.
3. Адаптация имеющихся методических разработок с учетом вида образовательного учреждения и особенностей возраста учащихся.
4. Определение педагогических проблем методического характера и нахождение способов их решения.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 2. (2 часа)

1. Особенности ведения школьной документации по физической культуре.
2. Виды школьной документации по физической культуре.
3. Требования к ведению журналов.
4. Требования к ведению личных дел учащихся.

Самостоятельная работа (4 часа)

Должностные инструкции учителя физической культуры. Локальные нормативные акты. Изучение рекомендаций по ведению классного журнала. Заполнение страницы журнала. Изучение методических рекомендаций по созданию учебно-методического комплекса.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с

коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 6. Учебно-методическое и материально-техническое оснащение кабинета физкультуры, спортивного зала в образовательных учреждениях

Интерактивная лекция (2 часа)

Требования к учебно-методическому обеспечению кабинета физкультуры. Требования к материально-техническому оснащению спортивного зала в соответствии с ФГОС. Планирование и организация работы по совершенствованию оснащения спортивного зала и кабинета ФК. Паспорт кабинета. Перспективный план развития кабинета. Требования к ведению документации.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №1. (2 часа)

1. Требования к учебно-методическому обеспечению кабинета физкультуры.
2. Требования к материально-техническому оснащению спортивного зала в соответствии с ФГОС.
3. Планирование и организация работы по совершенствованию оснащения спортивного зала и кабинета ФК.
4. Паспорт кабинета физкультуры.
5. Перспективный план развития кабинета физкультуры.
6. Требования к ведению документации педагогом по физической культуре.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 2. (2 часа)

1. Изучение положения о кабинете и должностных инструкций заведующего кабинетом.
2. Составление макета паспорта кабинета по физической культуре.

Самостоятельная работа (4 часа)

Анализ учебно-методического и материально-технического оснащения кабинета физкультуры и спортивного зала на примере определенной МБОУ СОШ.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и

проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической

культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 7. Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию

Интерактивная лекция №1 (2 часа)

Планирование и контроль по физическому воспитанию дошкольников. Виды планирования и контроля в физическом воспитании в дошкольных организациях. Программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Построение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Врачебный и педагогический контроль в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Интерактивная лекция № 2 (2 часа)

Иерархия принципов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Принцип гуманистической направленности. Принцип социализации. Принцип научности. Общеметодические принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Специфические принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Интерактивная лекция № 3(2 часа)

Разнообразие и общие черты форм построения занятий в дошкольных учреждениях. Характеристика урочных форм организации занятий в дошкольной организации по физическому воспитанию. Характеристика неурочных форм организации занятий в дошкольной организации по физическому воспитанию. Структура, содержание и организация занятия по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. Малые формы организации занятий в дошкольных образовательных учреждениях.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №1 (2 часа)

1. Врачебный и педагогический контроль в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Построение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

3. Характеристика программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста в садах.

Студенты выполняют анализ и краткую характеристику программы и представляют ее в виде доклада.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 2 (2 часа)

1. Характеристика социальных принципов физического воспитания. Принцип гуманистической направленности. Принцип социализации. Принцип научности.

2. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

3. Практическая реализации общепедагогических и специфических принципов физического воспитания (представить методические приемы реализации принципов в практике физического воспитания дошкольников).

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №3 (2 часа)

Особенности планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств с детьми дошкольного возраста. Особенности планирования и проведения уроков, направленных на обучение движениям с детьми дошкольного возраста. Методы и приемы регулирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации физического воспитания, функциональных возможностей детей дошкольного возраста.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 4 (2 часа)

Использование на занятиях по физическому воспитанию у детей дошкольного возраста инновационных педагогических технологий. Представить мультимедийный

доклад по теме инновационные педагогические технологий в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Контрольная работа № 2 по теме «Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию».

Самостоятельная работа (4 часа)

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Обязанности фельдшера по организации физического воспитания в дошкольном учреждении. Обязанности методиста по организации физического воспитания в дошкольной организации. Обязанности воспитателей по организации физического воспитания в дошкольной организации. Особенности планирования и структуры занятий досуговой направленности. Подготовка к контрольной работе № 2 по теме «Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта,

анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 8. Организация деятельности педагога по самообразованию и самовоспитанию

Интерактивная лекция (2 часа).

Непрерывное образование учителя физической культуры. Сущность и социальная значимость педагогической профессии. Процесс самовоспитания. Этапы и методы самовоспитания. Процесс самообразования педагога. Направления и источники самообразования. Использование информационно-коммуникативных технологий для совершенствования профессиональной деятельности. Осуществление профессиональной деятельности в условиях обновления ее целей и содержания. Планирование повышения квалификации.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием (2 часа)

1. Портфолио педагогических достижений педагога по физической культуре и спорту.
2. Виды и структура портфолио педагога по физической культуре и спорту.
3. Требования к оформлению и содержанию портфолио педагога по физической культуре и спорту.

Самостоятельная работа (2 часа)

Анализ и самоанализ педагогической деятельности. Педагогическая рефлексия. Мониторинг педагогической деятельности. Изучение затруднений в педагогической деятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры

и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 9. Особенности современных подходов и педагогических технологий в области физической культуры

Интерактивная лекция (2 часа)

Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры. Уроки с образовательно-познавательной направленностью. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью. Применение современных образовательных технологий на уроках физической культуры. Здоровьесберегающая технология ее характерные особенности. Личностно - ориентированная технология ее отличительные черты. Технология лидерства ее содержание и характеристика.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №1. (2 часа)

Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры. Уроки с образовательно-познавательной направленностью. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью. Применение современных образовательных технологий на уроках физической культуры. Здоровьесберегающая технология ее характерные особенности. Личностно - ориентированная технология ее отличительные черты. Технология лидерства ее содержание и характеристика.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 2.(2 часа)

Применение современных образовательных технологий на уроках физической культуры. Информационно-коммуникационная технология ее содержание и характеристика. Технология уровневой дифференциации ее содержание и характеристика. Технология групповой деятельности ее содержание и характеристика. Технология лидерства ее содержание и характеристика. Технология проблемного обучения ее содержание и характеристика. Проектная технология ее содержание и характеристика. Соревновательные технологии ее содержание и характеристика. Технология проблемного обучения ее содержание и характеристика.

Самостоятельная работа (4 часа)

Технология проблемного обучения ее содержание и характеристика. Проектная технология ее содержание и характеристика. Соревновательные технологии ее содержание и характеристика. Технология проблемного обучения ее содержание и характеристика.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную

терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 10. Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию

Интерактивная лекция №1. (2 часа)

Социально-педагогическое значение физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Цель, задачи и направленность физической культуры детей и молодежи школьного возраста. Нормативные критерии физического воспитания школьников. Программное содержание физического воспитания, тенденции его совершенствования. Роль федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре в регламентации процесса физического воспитания учащихся, его краткая характеристика.

Интерактивная лекция №2. (2 часа)

Специфика планирования физического воспитания в общеобразовательной школе. Порядок определения и конкретизации учебно-воспитательных задач (образовательных, воспитательных, физического развития). Виды и формы документов планирования физического воспитания. Методика разработки годовых, календарных планов, конспектов уроков.

Интерактивная лекция №3. (2 часа)

Урок физической культуры – основная форма физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Типология, содержание и структура уроков физической культуры. Требования к урокам и элементы руководящей деятельности учителя.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №1. (2 часа)

Социально-педагогическое значение, цель, задачи и направленность физической культуры детей и молодежи школьного возраста. Нормативные критерии физического воспитания школьников. Программное содержание физического воспитания как основа планирования педагогического процесса, тенденции его совершенствования.

Определяющие черты методики физического воспитания детей и молодежи школьного возраста (обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития детей и молодежи школьного возраста).

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 2. (2 часа)

Предпосылки к планированию (общие отправные установки и положения и конкретно-предпосылочные данные). Виды и формы документов планирования, подходы к их заполнению. Алгоритм определения и конкретизации учебно-воспитательных задач. Разработка учебно-воспитательных задач на материале базовых видов спорта, защита выполненных заданий.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 3. (2 часа)

Технология разработки документов планирования физического воспитания школьников (теоретико-методический анализ вариантов годовых планов; основы урочного планирования). Составление конспекта урока по конкретным данным. Разработка фрагмента календарного плана. Контрольная работа № 3 по теме «Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию».

Самостоятельная работа (4 часа)

Содержание Федерального государственного стандарта по физической культуре (ФГОС) и его отличительные особенности. Современный урок физической культуры: требования, проблемы реализации, пути совершенствования. Овладение основами технологии разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» на основе конструктора рабочих программ по новым ФГОС (2024-2025 годы). Собеседование по теме. Подготовка к контрольной работе № 3 по теме «Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний — актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений — анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать

получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 11. Планирование физического воспитания в профессиональном образовании (начальное профессиональное и среднее профессиональное образование)

Интерактивная лекция №1. (2 часа)

Организация образовательного процесса по физической культуре в системе начального профессионального образования. Особенности ФГОС и программы физического воспитания в начальных профессиональных учебных заведений. Целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. Методические и технологические подходы, структура построения занятий.

Интерактивная лекция №2. (2 часа)

Документы планирования образовательного процесса. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся как фактор профессионального образования. Дополнительные формы направленного использования средств физической культуры в режиме учебного года, в период производственной практики и в системе общей организации воспитательного процесса.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №1. (2 часа)

Организация образовательного процесса по физической культуре в системе начального профессионального образования. Особенности ФГОС и программы физического воспитания в начальных профессиональных учебных заведений. Целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. Методические и технологические подходы, структура построения занятий.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием № 2. (2 часа)

Организация образовательного процесса по физической культуре в системе среднего профессионального образования. Особенности ФГОС и программы физического воспитания в средних профессиональных учебных заведениях. Целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. Методические и технологические подходы, структура построения занятий. Документы планирования образовательного процесса. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся как фактор профессионального образования. Дополнительные формы направленного использования средств физической культуры в режиме учебного года, в период производственной практики и в системе общей организации воспитательного процесса.

Самостоятельная работа (4 часа)

Направления деятельности спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних учебных заведениях. Разработка плана физического воспитания. Планирование мероприятий активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей

профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 12. Организация физического воспитания детей школьного возраста во внешкольных учреждениях различного типа

Интерактивная лекция (2 часа)

Научно-методические основы занятий спортом в школьном возрасте. Особенности задач, содержания и построения углубленной спортивной подготовки как одной из наиболее действенных форм физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Единство базового курса физического воспитания и спортивных занятий в системе воспитания юных спортсменов. Спортивный отбор и спортивная ориентация, особенности планирования и методического обеспечения. Проблемы ранней (своевременной) спортивной специализации и спортивной ориентации. Представление о системе подготовки спортивного резерва. Специфика подготовки юных спортсменов, направленной (в перспективе) на высшие достижения. Планирование содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием (2 часа)

Основные научно-методические требования по направленному использованию факторов физической культуры в режиме повседневной жизни детей и молодежи школьного возраста (в условиях семьи, по месту жительства), в дни отдыха и в каникулярное время (в том числе в физкультурно-оздоровительных лагерях, детско-молодежных внешкольных организациях и учреждениях) в целях воспитания, оздоровления, организации полезного досуга. Специфика планирования физического воспитания в различных внешкольных организациях. Контрольная работа № 3. «Организация физического воспитания детей школьного возраста во внешкольных учреждениях различного типа».

Самостоятельная работа (4 часа)

Разработка плана набора в спортивную секцию, группу ОФП. Составление плана физкультурно-спортивной работы на смену в летнем оздоровительном лагере.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих

реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 13. Структура методической деятельности спортивной школы

Интерактивная лекция (2 часа)

Структура методической деятельности спортивной школы: организационно-методическая деятельность; учебно-методическая деятельность; научно-методическая деятельность. Функции организационно-методической деятельности. Собственно методическая функция организация методических служб спортивной школы (методический кабинет, методический совет, методический отдел, методическая группа и т.п.); непосредственное организационно-информационное обеспечение; проведение методических советов; сбор и обработка внешней информации путем участия в конференциях, семинарах и т.п.; знакомство с авторскими методиками внутри спортивной школы; подготовка материалов для сообщений тренерам-преподавателям; изучение уровня профессионального мастерства тренеров-преподавателей, поиск слабого звена в их деятельности и оказание помощи в этом направлении; внедрение в учебно-тренировочный процесс инновационных методик.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №1. (2 часа)

1. Содержание методической деятельности спортивной школы.
2. Направленность методической деятельности спортивной школы.
3. Структура методической деятельности спортивной школы.
4. Организационно-методическая деятельность спортивной школы.
5. Учебно-методическая деятельность спортивной школы.
6. Научно-методическая деятельность спортивной школы.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №2. (2 часа)

1. Типовые функции руководителя методической работы спортивной школы.
2. Типовое положение об учебно-методическом кабинете содержание работы учебно-методического кабинета.
3. Формы организации методической работы.
4. Годовой план методической работы спортивной школы.
5. Роль методической работы в спортивной школе.
6. Теоретические аспекты методической работы в спортивной школе
7. Принципы формирования структуры методической службы.

Самостоятельная работа (2 часа)

Составить годовой план методической работы спортивной школы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий

разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 14. Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта

Интерактивная лекция (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов) № 1 (2 часа).

Основные характеристики порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности. Требования к организации образовательного процесса в соответствии с СанПиН. Примеры дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности. Содержание образовательной программы.

Интерактивная лекция (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов) № 2. (2 часа).

Примеры дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Содержание образовательной программы. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Семинарское занятие №1. (2 часа).

Основные характеристики порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности. Требования к организации образовательного процесса в соответствии с СанПиН. Примеры дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности. Содержание образовательной программы.

Семинарское занятие №1. (2 часа).

Примеры дополнительных программ в области физической культуры и спорта. Содержание образовательной программы. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа (2 часа).

Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию,

необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 15. Технологии планирования в спортивной тренировке

Лекция (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов) №1. (2 часа).

Общие положения технологии планирования в спорте. Основная задача при разработке плана тренировки. Документам перспективного планирования. Учебный план. Учебный план по спортивной специализации. Учебная программа.

Лекция (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов) №2. (2 часа).

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды. План-график годичного цикла спортивной тренировки. Оперативное планирование. Рабочий план. План-конспект тренировочного занятия. План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный). Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №1. (2 часа)

Практическое значение вопроса. Обсуждение особенностей построения тренировки в МЦ и МЗЦ тренировочного процесса различного типа на разных этапах спортивной подготовки. Разработка примерных планов подготовки спортсменов в МЦ и МЗЦ тренировочного процесса с учетом специфики избранного вида спорта (МЦ: собственно-тренировочный, соревновательный; МЗЦ – базовый).

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием №2. (2 часа)

Практическое значение вопроса. Факторы периодизации спортивной подготовки. Особенности построения годичного цикла тренировки на основе классической модели на разных этапах спортивной подготовки. Альтернативные концепции и подходы. Сущность модельно-целевого подхода в проектировании тренировочного процесса в годичном цикле и многолетнем аспекте. Разработка модели годового плана (примерной структурно-содержательной схемы) на основе конкретных данных.

Самостоятельная работа (2 часа).

Изучить модели многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта и смежных с ним. Конкретизировать на основе Федерального стандарта по избранному виду спорта основные объекты планирования на тренировочном этапе по годам занятий у спортсменов разного уровня квалификации. Исследовать подходы к разработке этапного контроля подготовки спортсмена на примере избранного вида спорта на разных этапах многолетней подготовки.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей

профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

Тема 16. Общие основы и содержание тренировочного процесса в области физической культуры и спорта

Интерактивная лекция №1 (2 часа).

Сущность, цели, задачи, функции, принципы дополнительных внеурочных программ в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Интерактивная лекция №2 (2 часа).

Содержание внеурочных программ для обучающихся различного возраста. Контроль при реализации внеурочных программ для обучающихся различного возраста. Санитарные требования к предметно-развивающей среде. Содержание, цели, задачи, функции, в спортивной тренировке во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта.

Семинарское занятие с интерактивным взаимодействием (2 часа)

Место и значение внеурочной работы в области физической культуры в структуре основной образовательной программы в соответствии с ФГОС начального, основного и среднего общего образования. Сущность, цели, задачи, функции, принципы дополнительных внеурочных программ в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы) в общеобразовательной организации. Содержание внеурочных программ для обучающихся различного возраста. Контроль при реализации внеурочных программ для обучающихся различного возраста.

Самостоятельная работа (4 часа)

Соотношение содержания урочной и внеурочной деятельности по физической культуре. Сущность, цели, задачи, функции, принципы дополнительных внеурочных программ в области физической культуры и спорта с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального контекста, в котором приходится работать и жить, основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном контексте, алгоритмов выполнения работ в профессиональной области, методов работы в профессиональной сфере, порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации, формата оформления результатов поиска информации; содержания актуальной нормативно-правовой документации, современной научной и профессиональной терминологии, возможных траекторий профессионального развития и самообразования; основ проектной деятельности; правил оформления документов и построения устных сообщений; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы, лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, правил чтения текстов профессиональной направленности; нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта, разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта; достижений отечественной науки в области физической культуры и спорта, передового практического опыта в области физической культуры и спорта, разновидностей профессиональной литературы её специфики и назначения, источников и способов распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, составлять план действия, реализовывать составленный план; планировать процесс поиска, структурировать получаемую информацию, выделять наиболее значимое в перечне информации, оценивать практическую значимость результатов поиска, оформлять результаты поиска для решения профессиональных задач; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; участвовать в диалогах на профессиональные темы, строить простые высказывания о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на профессиональные темы; анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта, анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности), осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию, планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических

технологий, разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта, поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Тема 1. Значение, цель и задачи физической культуры и спорта	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Цели физической культуры. 2. Задачи (образовательные воспитательные, оздоровительные) физической культуры. 3. Основы физической культуры и спорта (идеологические, научные методические, программные, нормативные, управленческие). 4. Принципы (гармоничного развития личности, связи с трудовой деятельностью, оздоровительной направленностью). <i>Подготовка к контрольной работе № 1 по теме «Значение, цель и задачи физической культуры и спорта».</i> <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	2

		3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
2	Тема 2. Сущность методической деятельности педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Планирование работы методического объединения. 2. Управление методической работой в школе. 3. Основные направления деятельности председателя ШМО. 4. Должностные обязанности председателя МО. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	2
3	Тема 3. Исторические аспекты методической	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Возникновение и становление педагогической профессии в сфере физической культуры и	2

	работы педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	спорта. 2. Роль мыслителей и ученых в развитии педагогической мысли в сфере физической культуры. 3. Подготовка доклада по теме. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
4	Тема 4. Нормативная, учебно-методическая документация, регламентирующая деятельность педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Дать характеристику Федеральной образовательной программы среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371). Представить в виде сообщения на семинарском занятии. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного	2

		образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие /М. П. Мухина. – Омск: СибГУФК, 2014. – 400 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
5	Тема 5. Анализ и разработка учебно-методического обеспечения учебного процесса в образовательных учреждениях	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Должностные инструкции учителя физической культуры. 2. Локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагога по физической культуре. 3. Изучение рекомендаций по ведению классного журнала. Заполнение страницы журнала. 4. Характеристика методических рекомендаций по созданию учебно-методического комплекса. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие /М. П. Мухина. – Омск: СибГУФК, 2014. – 400 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. Правовое обеспечение профессиональной	4

		деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
6	Тема 6. Учебно-методическое и материально-техническое оснащение кабинета физкультуры, спортивного зала в образовательных учреждениях	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Анализ учебно-методического оснащения кабинета физкультуры и спортивного зала на примере определенной МБОУ СОШ. 2. Анализ материально-технического оснащения кабинета физкультуры и спортивного зала на примере определенной МБОУ СОШ. шрифт <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Еремин, И.Б. Теоретические основы безопасности на объекте спорта: учебное пособие / И.Б. Еремин, А.И. Лебедев, А.В. Хитев. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 114 с. // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Казаринова, Л.В. Обеспечение безопасности граждан, их прав и законных интересов в сфере физической культуры и спорта посредством реализации концепции спортивной безопасности (теоретические, практические и методические аспекты): монография / Л.В. Казаринова, С.И. Петров, А.А. Смирнов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 239 с. // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений / Министерство образования и науки. – Москва: Советский спорт, 2014. – 108 с. 4. Пшеничников, А.Ф. Функционирование отдельных типов спортивных сооружений: учебное пособие / А.Ф.	4

		Пшеничников, А.В. Хитев, В.А. Цеховой. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
7	Тема 7. Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения по организации физкультурно-оздоровительной работе с детьми. 2. Обязанности методиста по организации физического воспитания в дошкольной организации. 4. Обязанности воспитателей по организации физического воспитания в дошкольной организации. 5. Особенности планирования и структуры занятий досуговой направленности. <i>Подготовка к контрольной работе № 2 по теме «Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию».</i> <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Башта, Л.Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Л. Ю. Башта. – Омск: СибГУФК, 2019. – 108 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Ретюнских, М.Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста: учебное пособие / М.Е. Ретюнских, Т.С. Никанорова. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2018. – 269 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	4

8	Тема 8. Организация деятельности педагога по самообразованию и самовоспитанию	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Анализ и самоанализ педагогической деятельности. 2. Педагогическая рефлексия. 3. Мониторинг педагогической деятельности. 4. Характеристика затруднений в педагогической деятельности и их причины. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие /М. П. Мухина. – Омск: СибГУФК, 2014. – 400 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	2
9	Тема 9. Особенности современных подходов и педагогических технологий в области физической культуры	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Технология проблемного обучения ее содержание и характеристика. 2. Проектная технология ее содержание и характеристика. 3. Соревновательные технологии ее содержание и характеристика. 4. Технология проблемного обучения ее содержание и характеристика. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Башта, Л.Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Л. Ю. Башта. – Омск: СибГУФК, 2019. – 108 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа:	4

		локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Казаринова, Л.В. Современное состояние и основные тенденции развития системы физической культуры: организационно-правовые аспекты : учебное пособие / Л.В. Казаринова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 251 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
10	Тема 10. Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Содержание Федерального государственного стандарта по физической культуре (ФГОС) и его отличительные особенности. 2. Современный урок физической культуры: требования, проблемы реализации, пути совершенствования. 3. Овладение основами технологии разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» на основе конструктора рабочих программ по новым ФГОС . <i>Подготовка к контрольной работе № 3 по теме «Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию».</i> <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие /М. П.	4

		Мухина. – Омск: СибГУФК, 2014. – 400 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Патрикеев, А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.10 класс: к учебнику В.И. Ляха / А.Ю. Патрикеев. – Москва : ВАКО, 2017. – 288 с. 4. Патрикеев, А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.11 класс: к учебнику В.И. Ляха / А.Ю. Патрикеев. – Москва : ВАКО, 2017. – 288 с. 5. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
11	Тема 11. Планирование физического воспитания в профессиональном образовании (начальное профессиональное и среднее профессиональное образование)	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Направления деятельности спортивного клуба. 2. Направления деятельности спортивно-оздоровительного центра. 3. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних учебных заведениях. 4. Разработка плана физического воспитания. 5. Планирование мероприятий активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова,	4

		Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
12	Тема 12. Организация физического воспитания детей школьного возраста во внешкольных учреждениях различного типа	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Технология разработки плана набора в спортивную секцию, группу ОФП. 2.Технология составления плана физкультурно-спортивной работы на смену в летнем оздоровительном лагере. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие /М. П. Мухина. – Омск: СибГУФК, 2014. – 400 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Патрикеев, А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.10 класс: к учебнику В.И. Ляха / А.Ю. Патрикеев. – Москва : ВАКО, 2017. – 288 с. 4. Патрикеев, А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.11 класс: к учебнику В.И. Ляха / А.Ю. Патрикеев. – Москва : ВАКО, 2017. – 288 с. 5. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	4

		6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
13	Тема 13. Структура методической деятельности спортивной школы	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Технология составления годового плана методической работы спортивной школы. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие /М. П. Мухина. – Омск: СибГУФК, 2014. – 400 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	2
14	Тема 14. Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. 2. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. 3. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i>	2

		1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие /М. П. Мухина. – Омск: СибГУФК, 2014. – 400 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
15	Тема 15. Технологии планирования в спортивной тренировке	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Изучить модели многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта и смежных с ним. 2. Конкретизировать на основе Федерального стандарта по избранному виду спорта основные объекты планирования на тренировочном этапе по годам занятий у спортсменов разного уровня квалификации. 3. Исследовать подходы к разработке этапного контроля подготовки спортсмена на примере избранного вида спорта на разных этапах многолетней подготовки. 4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. 5. Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. 6. Информационное обеспечение программы дополнительного образования в	2

		области физической культуры и спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
16	Тема 16. Общие основы и содержание тренировочного процесса в области физической культуры и спорта	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Соотношение содержания урочной и внеурочной деятельности по физической культуре. 2. Сущность, цели, задачи, функции, принципы дополнительных внеурочных программ в области физической культуры и спорта. 3. Подготовка конспекта учебно-тренировочного занятия по виду спорта (вид спорта выбрать самостоятельно). <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и	4

		спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
--	--	---	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что определённое время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических занятий, самостоятельной работы, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

Методические рекомендации для подготовки к семинарскому занятию в форме дискуссии

Часть семинарских занятий проводится в форме дискуссии. Обучающимся предлагается принять участие в обсуждении ряда вопросов и высказать свое мнение по обсуждаемым вопросам. Обучающиеся должны быть готовы подготовить выступление на семинаре по предложенному вопросу и ответить на дополнительные вопросы.

Методические рекомендации к подготовке материала и презентации доклада

Создание материалов-презентаций – это вид самостоятельной работы обучающегося по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint

Материалы-презентации готовятся обучающимся в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. В качестве материалов-презентаций могут быть

представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций.

Затраты времени на создание презентаций зависят от степени трудности материала по теме, его объема, уровня сложности создания презентации, индивидуальных особенностей обучающегося и определяются преподавателем.

Деятельность обучающегося:

- изучает материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- устанавливает логическую связь между элементами темы;
- представляет характеристику элементов в краткой форме;
- выбирает опорные сигналы для акцентирования главной информации и отображает в структуре работы;
- оформляет работу и предоставляет к установленному сроку.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	Обстоятельно с достаточной полнотой излагает ответы на вопросы контрольной работы на соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «хорошо»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он способен исправить после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении была допущена 1

«удовлетворительно»	существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий
оценка «неудовлетворительно»	неполно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. оно не удовлетворяет требованиям

Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии на семинаре

Результаты участия обучающегося в дискуссии на семинарском занятии оцениваются по следующим критериям.

оценка «отлично»	Обучающийся четко и ясно формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, хорошо владеет научной терминологией, имеет знания о сути обсуждаемой проблемы, речь последовательна, непротиворечива, убедительна
оценка «хорошо»	Обучающийся нечетко формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает не всегда обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, по большей части владеет научной терминологией, понимает суть обсуждаемой проблемы, но затрудняется в детализации; речь не всегда последовательна и убедительна
оценка «удовлетворительно»	Активность обучающегося недостаточна, а степень подготовленности к дискуссии на недостаточно убедительном уровне, но свидетельствует о понимании сути обсуждаемого явления; речь ограничена
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет слабое представление о содержании обсуждаемой темы дискуссии, аргументы носят бездоказательный характер, плохо владеет правилами научной аргументации, допускает серьезные ошибки в использовании информации, аргументы носят несоответствующий обсуждаемой теме характер, нечетко и неясно формулирует точку зрения; речь скупа, неубедительна

Критерии оценки материала-презентации доклада:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

оценка «отлично»	Представляемая презентация полностью соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации; изложенная информация логически связана; присутствует высокое качество оформления, содержание слайдов соответствует и дополняет выступление;
------------------	---

	работа представлена в срок
оценка «хорошо»	Представляемая презентация соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации, но с некоторыми замечаниями; прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует хорошее качество оформления, содержание слайдов в целом соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка «удовлетворительно»	Представляемая презентация в основном соответствует теме; имеются ошибки в структурировании информации; не всегда прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует удовлетворительное качество оформления, содержание слайдов иногда отклоняется и не соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка «неудовлетворительно»	Представляемая презентация слабо соответствует заявленной теме; имеются явные ошибки в структурировании информации; нарушена логическая связь изложенной на слайдах информации; качество оформления низкое, содержание слайдов слабо связано с выступлением; работа представлена с опозданием

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	выводы	
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет), оценивающих знания

1. Социальная природа физической культуры. Подходы к определению функций физической культуры. Цели и задачи, решаемые в сфере физической культуры.
2. Организация методической работы в образовательном учреждении. Цель, задачи, содержание и направления деятельности методической службы.
3. Методическое объединение учителей физической культуры в школе. Планирование работы методического объединения.
4. Исторические аспекты методической работы педагога по физической культуре в образовательных учреждениях в России.
5. Характеристика Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
6. Прикладные аспекты учебно-методического обеспечения учебного процесса в образовательных учреждениях.
7. Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений. Основные критерии при выборе современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений.
8. Социально-педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

9. Характеристика программного содержания физического воспитания детей дошкольного возраста.

10. Особенности методики воспитания двигательных качеств у дошкольников на занятиях по физическому воспитанию.

11. Особенности методики обучения дошкольников на занятиях по физическому воспитанию.

12. Самообразование и самовоспитание как фактор совершенствования профессионального мастерства педагога по физической культуре. Приемы и принципы самовоспитания педагога по физической культуре в образовательных организациях.

13. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры.

14. Характеристика программного обеспечения школьной физической культуры. Основные направления совершенствования программ по физическому воспитанию школьников.

15. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания школьников. Типы школьных уроков физической культуры, особенности их структуры и содержания.

16. Организационное обеспечение школьных уроков физической культуры (материально-технические условия, размещение и перемещение учащихся, организация работы групповодов и присутствующих на занятиях).

17. Методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

18. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

19. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

20. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.

21. Характеристика методической работы педагога по физической культуре в начальных и средних профессиональных учебных заведениях.

22. Особенности организации и содержания физического воспитания в начальных профессиональных учебных заведениях.

23. Особенности организации и содержания физического воспитания в средних профессиональных учебных заведениях.

24. Особенности методики проведения секционной работы в школе (секции ОФП и начальной спортивной подготовки).

25. Характеристика методики проведения учебных занятий по базовым видам спорта в области физической культуры и спорта.

26. Система организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту.

27. Цели, задачи и направления методической деятельности спортивной школы.

28. Характеристика основных положений Концепции Развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года.

29. Тренировочное занятие как относительно завершённый элемент тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их

структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки.

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

6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет), оценивающих знания и умения

1. Представьте схематически общеметодические принципы физического воспитания и дайте пояснения.

2. Представьте схематически специфические принципы физического воспитания и дайте пояснения.

3. Представьте в виде таблицы, формы организации методической работы педагога в образовательных учреждениях.

Формы организации методической работы педагога по физической культуре	Краткая характеристика формы организации методической работы педагога

4. Представьте схематически структуру управления методической работой в школе.

5. Представьте в виде таблицы, содержание и направления деятельности методической службы в образовательных организациях (образовательную организацию выбрать самостоятельно).

Направления деятельности методической службы	Содержание деятельности методической службы.

6. Представьте схематически периоды становления и развития системы методической работы педагога по физической культуре в школе.

7. Приведите примеры модернизации системы методической службы в 90-е годы, начале XXI века.

8. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования определить задачи, состав средств и методов для обучения детей в школе (класс выбрать самостоятельно, на примере одного упражнения из базовых видов спорта).

9. Определить педагогические проблемы методического характера и найти способы их решения.

10. Представьте схематически виды школьной документации по физической культуре.

11. Определить требования к материально-техническому оснащению спортивного зала в соответствии с ФГОС.

12. Определите требования к ведению документации педагогом по физической культуре.

13. В соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста определить задачи, состав средств и методов для развития координационных способностей детей подготовительной группы.

14. В соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста определить задачи, состав средств и методов для развития скоростных способностей детей подготовительной группы.

15. В соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста определить частные задачи, состав средств и методов при развитии гибкости у детей подготовительной группы.

16. Представьте схематически формы построения занятий в дошкольных учреждениях и определите характерные черты каждой формы.

17. Представьте в виде таблицы врачебный и педагогический контроль в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Виды контроля	Содержание и характерные черты
Врачебный	
Педагогический контроль	

18. Структура портфолио педагогических достижений педагога по физической культуре и спорту.

19. Представьте схематически современные образовательные технологии на уроках физической культуры.

20. Перечислите отличительные черты лично - ориентированной технологии.

21. Технология разработки годового плана физического воспитания школьников.

22. Подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности учащихся начальных классов.

23. Подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности учащихся старших классов.

24. Определите примерную величину физических нагрузок при планировании отдельного занятия (урока), направленного на развитие выносливости у юношей старшего школьного возраста в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО.

25. Определите примерную величину физических нагрузок при планировании отдельного занятия (урока), направленного на развитие силовых способностей у юношей старшего школьного возраста в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО.

26. Определите целевые результаты и параметры применяемых нагрузок на занятиях по физической культуре в средних специальных учреждениях.

27. Планирование содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта с учетом динамики подготовленности.

28. Представьте схематически функции организационно-методической деятельности спортивной школы.

29. Методическое обеспечение программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

30. Определить основные задачи при разработке плана тренировки в избранном виде спорта.

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

1. Указать образовательные, воспитательные задачи, задачи физического развития, реализуемые на занятиях физической культурой (возраст, пол и компонент выбрать самостоятельно).
2. Представить структуру управления методической работой в общеобразовательной школе.
3. Привести примеры модернизации системы методической службы в 90-е годы, начале XXI века и обосновать ее необходимость.
4. Определить последовательность действий при разработке годового плана образовательного процесса по предмету «Физическая культура». Представить возможные формы годового планирования и содержание граф.
5. Определить последовательность действий при разработке календарного плана образовательного процесса по предмету «Физическая культура». Представить возможные формы календарного планирования и содержание граф.
6. На примере двигательного действия из программы по физической культуре сформулировать одну общую образовательную задачу и разработать систему частных задач на четверть.
7. На примере двигательного действия из программы по физической культуре сформулировать одну воспитательную задачу и разработать систему частных задач на четверть.
8. На примере двигательного действия из программы по физической культуре сформулировать одну общую воспитательную задачу и разработать систему частных задач и методических приемов для ее решения.
9. На примере двигательного действия из программы по физической культуре сформулировать одну общую задачу физического развития и разработать систему частных задач и методических приемов для ее решения.
10. Составить и методически обосновать фрагмент перспективного плана развития кабинета физкультуры.
11. Составить должностную инструкцию учителя физической культуры.
12. Подобрать средства и методы для развития ловкости у детей дошкольного возраста и тесты для их оценки (возраст выбрать самостоятельно).
13. Подобрать средства и методы для развития быстроты у детей дошкольного возраста и тесты для их оценки (возраст выбрать самостоятельно).
14. Подобрать средства и методы для развития силовых способностей у детей дошкольного возраста и тесты для их оценки (возраст выбрать самостоятельно).
15. Подобрать средства и методы для развития выносливости у детей дошкольного возраста и тесты для их оценки (возраст выбрать самостоятельно).
16. Подобрать средства и методы для развития гибкости у детей дошкольного возраста и тесты для их оценки (возраст выбрать самостоятельно).
17. Составить фрагмент портфолио педагога по физической культуре и спорту.
18. Сформулировать образовательные, воспитательные и задачи физического развития на уроках с образовательно-познавательной направленностью и на уроках с образовательно-тренировочной направленностью.
19. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки подготовительной части урока в школе, направленного на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста.
20. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки подготовительной части урока в школе, направленного на развитие силовых способностей у детей среднего школьного возраста.

21. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки подготовительной части урока в школе, направленного на развитие скоростной выносливости у детей старшего школьного возраста.

22. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки подготовительной части урока в школе, направленного на освоение техники метания малого мяча на дальность у детей среднего школьного возраста.

23. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки основной части занятия урочного типа в СПО, направленного на развитие быстроты.

24. Спланировать двухнедельную серию тренировочных занятий в группах ОФП для подростков среднего школьного возраста (направленность, задачи, средства, методы, параметры нагрузки, частота занятий).

25. Спланировать двухнедельную серию тренировочных занятий в группах ОФП для девушек старшего школьного возраста (направленность, задачи, средства, методы, параметры нагрузки, частота занятий).

26. Составить план учебно-методической деятельности спортивной школы.

27. Составьте схему структуры педагогического контроля в физическом воспитании, выделите главный аспект структуры. Дайте необходимые пояснения.

28. Спланировать двухнедельную серию тренировочных занятий в группах ОФП для юношей старшего школьного возраста (направленность, задачи, средства, методы, параметры нагрузки, частота занятий).

29. Разработать и обосновать на примере избранного вида спорта подход и систему критериев к отбору обучающихся в спортивные секции образовательных учреждений.

30. Разработать и обосновать подход и систему мероприятий по набору обучающихся в спортивные секции образовательных учреждений.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационн ого вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационног о вопроса для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированнос ти умений и опыта практической деятельности
1	Тема 1. Значение, цель и задачи физической культуры и спорта	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	1	1,2	1
2	Тема 2. Сущность методической деятельности педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	2,3	3,4,5	2
3	Тема 3. Исторические аспекты методической работы педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	4	6,7	3
4	Тема 4. Нормативная, учебно-методическая документация, регламентирующая деятельность педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	5	8	4,5
5	Тема 5. Анализ и разработка учебно-методического обеспечения учебного процесса в образовательных учреждениях	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	6	9,10	6,7,8,9
6	Тема 6. Учебно-методическое и материально-техническое оснащение кабинета физкультуры, спортивного зала в образовательных учреждениях	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	7	11,12	10,11,12
7	Тема 7. Планирование обучения и воспитания	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-	8-11	13,14,15,16,17	13-16

	детей дошкольного возраста по физическому воспитанию	4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2			
8	Тема 8. Организация деятельности педагога по самообразованию и самовоспитанию	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	12	18	17
9	Тема 9. Особенности современных подходов и педагогических технологий в области физической культуры	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	13	19,20	18
10	Тема 10. Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	14-20	21	19-22
11	Тема 11. Планирование физического воспитания в профессиональном образовании (начальное профессиональное и среднее профессиональное образование)	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	21-23	22-25	23
12	Тема 12. Организация физического воспитания детей школьного возраста во внешкольных учреждениях различного типа	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	24-26	26	24,25
13	Тема 13. Структура методической деятельности спортивной школы	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	27	27	26
14	Тема 14. Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	28	28	27
15	Тема 15. Технологии планирования в спортивной тренировке	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	29	29	28,29
16	Тема 16. Общие основы и содержание тренировочного процесса в области физической культуры и спорта	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5,ОК-9, ПК-2.1, ПК-2.2	30	30	30

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 30 мая 2024 года, протокол № 11, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 119 от 30 мая 2024 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - высокий
оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики,

	которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Башта, Л.Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Л. Ю. Башта. – Омск: СибГУФК, 2019. – 108 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Еремин, И.Б. Безопасность в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / И.Б. Еремин, А.В. Хитёв. – Санкт-Петербург : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Казаринова, Л.В. Современное состояние и основные тенденции развития системы физической культуры: организационно-правовые аспекты : учебное пособие / Л.В. Казаринова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 251 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2020. – 160 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие /М. П. Мухина. – Омск: СибГУФК, 2014. – 400 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
6. Патрикеев, А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.10 класс: к учебнику В.И. Ляха / А.Ю. Патрикеев. – Москва : ВАКО, 2017. – 288 с.

7. Патрикеев, А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс: к учебнику В.И. Ляха / А.Ю. Патрикеев. – Москва : ВАКО, 2017. – 288 с.
8. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Бородин, Я.А. Гуркин, Л.В. Казаринова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
9. Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений / Министерство образования и науки. – Москва: Советский спорт, 2014. – 108 с.
10. Ретюнских, М.Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста: учебное пособие / М.Е. Ретюнских, Т.С. Никанорова. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2018. – 269 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
11. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
12. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Еремин, И.Б. Теоретические основы безопасности на объекте спорта: учебное пособие / И.Б. Еремин, А.И. Лебедев, А.В. Хитев. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 114 с. // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Казаринова, Л.В. Обеспечение безопасности граждан, их прав и законных интересов в сфере физической культуры и спорта посредством реализации концепции спортивной безопасности (теоретические, практические и методические аспекты): монография / Л.В. Казаринова, С.И. Петров, А.А. Смирнов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 239 с. // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Леньшина, М.В. Организация спортивно-массовых мероприятий: сценарии праздников: учебное пособие / М. В. Леньшина, Л. И. Бездверная. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2023. – 81 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Пшеничников, А.Ф. Функционирование отдельных типов спортивных сооружений: учебное пособие / А.Ф. Пшеничников, А.В. Хитев, В.А. Цеховой. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов,

Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.

6. Платонова, Т.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / Т.В. Платонова, В.Г. Чванов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 183 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7. Примерная основная программа дошкольного образования: (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 N 2/15) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК.

9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден приказом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

10. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]: утвержден приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 // Справочная правовая система «Консультант Плюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 10.04.2025).

2. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 10.04.2025).

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 10.04.2025).

4. Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание // ГЦОЛИФК Российский университет спорта: сайт. – URL: https://gtsolifk.ru/nauka/gurnali/sportivno-pedagogicheskoe-obrazovanie-setevoe-izdanie/vipuski_04391 (дата обращения: 10.04.2025).

5. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. – URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/journal/261/view#archieve> (дата обращения: 10.04.2025).

6. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 -. – URL: <https://search.rsl.ru/#digitalAvail=digitized&digitalAvail=accessFree&col=autoref&col=disser> (дата обращения: 10.04.2025).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межатраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 01.09.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: <https://search.rsl.ru/#digitalAvail=digitized&digitalAvail=accessFree&col=autoref&col=disser> (дата обращения: 10.04.2025).
2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 10.04.2025).
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 10.04.2025).
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 10.04.2025).
5. Физкультура и спорт: сайт. – URL <https://fis1922.ru/> (дата обращения: 01.09.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, 182105 пл.	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран

Юбилейная д.4	3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная
Оборудованный учебный кабинет № 203 учебного корпуса № 1, 182105 пл. Юбилейная д. 4	Площадь 51,2 кв.м. Переченьосновного оборудования:24 посадочных места, доска информационная пластиковая, переносной мультимедийныйпроектор Ben Q MP522-24010-00, экран на штативе 1800x1500, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, удлинитель, столписменный, стул мягкий, столы ученические – 12 штук, стулья ученические – 24 шт., стол – тумба, вешалки – 2 шт.
Лаборатория НИИ ПСОФК, учебный корпус № 2, 182105пл. Юбилейная д.4, к. 3	Беговые дорожки h/p/cosmos Venus или h/p/cosmos Saturn, телеметрическая эргоспиromетрическая система Охусон Mobile; компьютерный комплекс для проведения психофизиологических и психологических тестов с регистрацией вегетативных и эмоциональных реакций НС-Психотест
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, 182105 пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, 182105 пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении
-------	---	---	--------------------------------	--

				учебного занятия (да/нет)
5 семестр				
1	Тема 1. Значение, цель и задачи физической культуры и спорта.	Ноутбук, проектор	Лекция, 4 часа	да
2	Тема 2. Сущность методической деятельности педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	Ноутбук, проектор	Лекция, 2 часа	да
3	Тема 3. Исторические аспекты методической работы педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	Ноутбук, проектор	Лекция, 2 часа	нет
4	Тема 4. Нормативная, учебно-методическая документация, регламентирующая деятельность педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	Ноутбук, проектор	Лекция, 2 часа	нет
5	Тема 5. Анализ и разработка учебно-методического обеспечения учебного процесса в образовательных учреждениях	Ноутбук, проектор	Лекция, 2 часа	нет
6	Тема 6. Учебно-методическое и материально-техническое оснащение кабинета физкультуры, спортивного зала в образовательных учреждениях	Ноутбук, проектор	Лекция, 2 часа	да
7	Тема 7. Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию	Ноутбук, проектор	Лекция, 6 часов	нет
8	Тема 1. Значение, цель и задачи физической культуры и спорта	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 2 часа	нет
9	Тема 1. Значение, цель и задачи физической культуры и спорта. Контрольная работа № 1 и устный опрос по теме «Значение, цель и задачи физической культуры и спорта»	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 2 часа	да
10	Тема 2. Сущность методической деятельности педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 2 часа	нет
11	Тема 3. Исторические аспекты методической работы педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 4 часа	нет
12	Тема 4. Нормативная, учебно-методическая документация, регламентирующая деятельность педагога по физической культуре в образовательных учреждениях	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 4 часа	нет

13	Тема 5. Анализ и разработка учебно-методического обеспечения учебного процесса в образовательных учреждениях	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 4 часа	нет
14	Тема 6. Учебно-методическое и материально-техническое оснащение кабинета физкультуры, спортивного зала в образовательных учреждениях	Ноутбук, проектор	Семинарское занятие 4 часа	нет
15	Тема 7. Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию	Ноутбук, проектор	Семинарское занятие 8 часов	нет
16	Тема 7. Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию	Ноутбук, проектор	Семинарское занятие 2 часа	нет
17	Тема 7. Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию	Ноутбук, проектор	Семинарское занятие 2 часа	да
18	Тема 7. Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию. Контрольная работа № 2 и устный опрос по теме «Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию»	Ноутбук, проектор	Семинарское занятие 2 часа	да
6 семестр				
19	Тема 8. Организация деятельности педагога по самообразованию и самовоспитанию	Ноутбук, проектор	Лекция, 2 часа	да
20	Тема 9. Особенности современных подходов и педагогических технологий в области физической культуры	Ноутбук, проектор	Лекция, 2 часа	да
21	Тема 10. Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию	Ноутбук, проектор	Лекция, 6 часов	да
22	Тема 11. Планирование физического воспитания в профессиональном образовании (начальное профессиональное и среднее профессиональное образование)	Ноутбук, проектор	Лекция, 4 часа	нет
23	Тема 12. Организация физического воспитания детей школьного возраста во внешкольных учреждениях различного типа	Ноутбук, проектор	Лекция, 2 часа	
24	Тема 13. Структура методической деятельности спортивной школы	Ноутбук, проектор	Лекция, 2 часа	нет
25	Тема 14. Нормативно-правовая база	Ноутбук, Проектор	Лекция, 4 часа	нет

	дополнительного образования в области физической культуры и спорта.			
26	Тема 15. Технологии планирования в спортивной тренировке	Ноутбук, Проектор	Лекция, 4 часа	нет
27	Тема 16. Общие основы и содержание тренировочного процесса во внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта	Ноутбук, проектор	Лекция, 4 часа	нет
28	Тема 8. Организация деятельности педагога по самообразованию и самовоспитанию	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 2 часа	нет
29	Тема 9. Особенности современных подходов и педагогических технологий в области физической культуры	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 4 часа	да
30	Тема 10. Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 2 часа	нет
31	Тема 10. Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 2 часа	нет
32	Тема 10. Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших Контрольная работа № 3 и устный опрос по теме «Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших»	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 2 часа	да
33	Тема 11. Планирование обучения и воспитания в профессиональном образовании (начальное профессиональное и среднее профессиональное образование)	Ноутбук, проектор	Семинарское занятие 4 часа	нет
34	Тема 12. Организация физического воспитания детей школьного возраста во внешкольных учреждениях различного типа	Ноутбук, проектор	Семинарское занятие 2 часа	нет
35	Тема 13. Структура методической деятельности спортивной школы	Ноутбук, проектор	Семинарское занятие 4 часа	да
36	Тема 14. Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта.	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 4 часа	нет
37	Тема 15. Технологии планирования в спортивной тренировке	Ноутбук, Проектор	Семинарское занятие 4 часа	да

38	Тема 16. Общие основы и содержание тренировочного процесса в области физической культуры и спорта	Ноутбук, проектор	Семинарское занятие 2 часа	нет
----	---	-------------------	----------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1

по дисциплине Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта

Тема «Значение, цель и задачи физической культуры и спорта»

Вариант 1

Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько).

1. Физическая культура это:
 - 1 – часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
 - 2 – явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
 - 3 – часть общей культуры, характеризующая определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных, физических свойств людей.
2. Физическая культура личности характеризуется:
 - 1 – знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
 - 2 – уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта;
 - 3 – качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий.
3. Отличительными признаками физической культуры являются:
 - 1 – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
 - 2 – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
 - 3 – высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
 - 4 – определенным образом организованная двигательная активность.
4. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
 - 1 – укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
 - 2 – обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
 - 3 – совершенствовании природных, физических свойств людей;
 - 4 – создании специфических духовных ценностей.
5. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:
 - 1 – физической подготовленности человека к жизни;
 - 2 – развитие резервных возможностей организма человека;
 - 3 – сохранение и восстановление здоровья;
 - 4 – подготовку к профессиональной деятельности.
6. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
 - 1 – знания, принципы, правила и методика использования упражнения;
 - 2 – виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;

- 3 – обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- 4 – положительные изменения в физическом состоянии человека.

7. «Спорт» в узком смысле слова – это:

- 1 – отдых и развлечение;
- 2 – соревновательная деятельность;
- 3 – занятия физическими упражнениями;
- 4 – тренировка.

8. Как соотносятся понятия «Спорт» и «Физическая культура»?

- 1 – как идентичные;
- 2 – понятие «спорт» шире понятия «физическая культура»;
- 3 – как частично совпадающие;
- 4 – понятие «физическая культура» полностью поглощает понятие «спорт».

9. Под «физической рекреацией» понимается:

- 1 – процесс выполнения физических упражнений;
- 2 – занятия спортом в свободное время;
- 3 – удовлетворение потребностей людей в активном отдыхе посредством двигательной деятельности;
- 4 – процесс занятий физическими упражнениями, направленный на лечение спортивных травм.

10. Физическая подготовка – это ...

Вариант 2

Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько).

1. Физическое воспитание представляет собой...
 - 1 – специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека;
 - 2 – направленный педагогический процесс формирования активности личности в восприятии, чувствовании и оценивании прекрасного в культуре социума;
 - 3 –) специализированный педагогический процесс формирования комплекса знаний о физической культуре.
2. Специфика физического воспитания заключается в:
 - 1 – в повышении адаптационных возможностей организма человека;
 - 2 – в формирование двигательных умений и навыков человека;
 - 3 – в воспитании физических качеств человека;
 - 4 – создание благоприятных условий для развития человека.
3. Под физическим развитием понимается
 - 1 – процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
 - 2 – размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
 - 3 – процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
 - 4 – уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
4. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:
 - 1 – индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;
 - 2 – индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
 - 3 – индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.
5. Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:

- 1 – собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;
- 2 – специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;
- 3 – специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.
6. Физическая подготовка представляет собой:
 - 1 – целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
 - 2 – целенаправленный процесс воспитания двигательных (физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
 - 3 – целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека.
7. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...
 - 1 – физическое развитие;
 - 2 – физическое совершенство;
 - 3 – физическое упражнение;
 - 4 – физическая подготовка.
8. Физическая подготовленность характеризуется...
 - 1 – высокими результатами в спортивной деятельности;
 - 2 – устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
 - 3 – эффективностью и экономичностью двигательных действий;
 - 4 – уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.
9. Роль и значение занятий физической культурой для человека:
 - 1 – занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;
 - 2 – занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека;
 - 3 – занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ;
 - 4 – занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

10. Физическое воспитание это

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

по дисциплине Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта

Тема ««Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию»

Вариант 1

Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько).

1. Укажите на новую образовательную область обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, которая выступила как самостоятельная?

- 1 - физическая культура;
- 2 - здоровье;

- 3 - чтение художественной литературы;
 - 4 - музыка.
2. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это...
- 1 - сила;
 - 2 - гибкость;
 - 3 - ловкость;
 - 4 - выносливость.
3. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям основной общеобразовательной программы дошкольного образования это ...
- 1 - физическая подготовленность;
 - 2 - физическое совершенство;
 - 3 - физическое развитие;
 - 4 - физическое воспитание.
4. Согласно Стандарту качества муниципальных услуг «Предоставление дошкольного образования и воспитания» и «Содержание ребенка в дошкольном учреждении» средний уровень физической подготовленности детей должен составлять:
- 1 - 72 %;
 - 2 - 62%;
 - 3 - 52 %;
 - 4 - 42 %.
5. Общая плотность физкультурного занятия должна составлять:
- 1 - 80 – 90%;
 - 2 - 70 – 80%;
 - 3 - 60 – 70%;
 - 4 - 50 – 60%.
6. Образование, в процессе которого обучение и воспитание всех детей, в независимости от их физических, психических, интеллектуальных и иных особенностей, включено в общую систему образования это...
- 1- инклюзивное образование;
 - 2 - образование детей с ограниченными возможностями здоровья;
 - 3 - дошкольное образование;
 - 4 - начальное профессиональное образование.
7. Обучение ребенка передвижению по вертикальной стенке вводится:
- 1 - с третьего года жизни;
 - 2 - с четвертого года жизни;
 - 3 - с пятого года жизни;
 - 4 - с шестого года жизни.
8. Способ организации детей на физкультурных занятиях, обеспечивающий непрерывность действий и формирующий у детей гибкость, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развитие способности сочетать движения:
- 1 - комбинированный;
 - 2 - фронтальный;
 - 3 - поточный;
 - 4 - интегрированный.
9. Воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм лежит в основе общепедагогического дидактического принципа:
- 1 - принцип научной обоснованности и практической применимости;
 - 2 - принцип осознанности и активности;
 - 3 - принцип доступности;
 - 4 - принцип развивающего обучения.

10. Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей это...

- 1 - оздоровительные задачи физического воспитания;
- 2 - образовательные задачи физического воспитания;
- 3 - воспитательные задачи физического воспитания;
- 4 - развивающие задачи физического воспитания.

Вариант 2

Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько).

1. В Программе воспитания и обучения детей дошкольного возраста рекомендуется:

1. Из трех занятий в неделю по 30-40 минут два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно - коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия.
2. Из трех занятий в неделю по 40-минут два отвести на развитие координационных способностей и коррекцию вестибулярных нарушений, а одно - на развитие выносливости.
3. Из двух занятий в неделю по 30 минут одно отвести развитию скоростно-силовых качеств, а другое - развитию функции равновесия.
4. Из двух занятий в неделю по 30-40 минут одно - на развитие быстроты, второе - на развитие общей выносливости.

2. Типичными ошибками в ходьбе у детей дошкольного возраста являются:

1. Голова опущена вниз, шаркающая походка.
2. Запрокидывание головы, передвижение на прямых ногах, порывистость.
3. Стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах.
4. Движения рук и ног не согласованны, движения не ритмичны.

3. Что входит в содержание физкультурных занятий детей дошкольного возраста 3-7 лет?

1. Основные движения: ходьба, прыжки, лазанье, метания.
2. Коррекционно-развивающие подвижные игры.
3. Тренировки на велотренажере.
4. Танцевальные упражнения.

4. Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях осуществляется в следующих формах:

1. Утренняя гимнастика, организованные игры на переменах, спортивный час.
2. Уроки ЛФК, занятия ЛФК.
3. Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки на общеобразовательных занятиях.

4. Тренировочные занятия и соревнования.

5. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки условно подразделяются на:

1. Уроки образовательной направленности, уроки коррекционно-развивающей направленности
2. Уроки оздоровительной направленности, уроки лечебной направленности
3. Уроки компенсаторной направленности, уроки реабилитационной направленности
4. Уроки спортивной направленности, уроки рекреационной направленности

6. Какие упражнения можно использовать в качестве средства коррекции вестибулярной функции у детей дошкольного возраста?

1. Кувырки вперед, назад.
2. Прыжки на одной ноге, выпрыгивание на гимнастические маты.
3. Наклоны и повороты головы в разных плоскостях.
4. Подскоки на батуте.

7. Назовите основные средства развития скоростно-силовых качеств на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста:

1. Прыжки.
2. Бег.
3. Метания.

8. К средствам развития силы у детей дошкольного возраста относятся:

1. Упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером.
2. Легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 30-40 см с последующим отталкиванием вверх.
3. Упражнения основной гимнастики: лазанье, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
4. Выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движение только рук).

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее являются средствами профилактики и коррекции...

9. Какой из названных методических приемов в обучении детей дошкольного возраста является неверным?

1. Одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения.
2. Деление даже самого простого двигательного действия на части и последующее усвоение каждой из частей.

3. Использование зеркального показа, когда упражнение содержит ассиметричные движения.
4. Рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией его выполнения

10. Какой раздел отсутствует в Программе по физической культуре для дошкольников?

1. «Базовая лыжная подготовка».
2. «Подвижные игры и игровые упражнения».
3. «Дифференцированная двигательная деятельность».
4. «Элементы спортивной деятельности».

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3

по дисциплине Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта

Тема «Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию»

Вариант 1

Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько).

1. Почему урок физической культуры является основной формой физического воспитания учащихся?

- 1 – проводится в соответствии с требованиями ФГОС и примерных программ по физическому воспитанию
- 2 – работают педагогические кадры, имеющие профессиональное образование
- 3 – является истоком и базой для всех других форм физического воспитания школьников
- 4 – является обязательным для учащихся
- 5 – на нем обеспечивается должный уровень физической подготовленности школьников

2. В каком типе школьных уроков физической культуры учебный материал представлен из разных видов подготовки?

- 1 – закрепления и совершенствования изученного материала
- 2 – комбинированного типа
- 3 – смешанного типа
- 4 – контрольного типа

3. Сколько последовательных шагов, как правило, включает в себя алгоритм определения образовательных задач?

- 1 – 2 шага
- 2 – 3 шага
- 3 – 4 шага
- 4 – 6-7 шагов

4. Что является основанием для постановки воспитательных задач на урок, четверть, год?

- 1 – данные наблюдений за поведением обучающихся
- 2 – результаты литературного анализа возрастных особенностей обучающихся
- 3 – программно-нормативные документы, регламентирующие процесс физического воспитания
- 4 – порядковый номер урока в режиме учебного дня

5. Какие умения школьников относятся к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы?

- 1 – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности
- 2 – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий
- 3 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
- 4 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности

6. Что является критерием для учителя при оценке техники выполнения учащимися упражнения на первом этапе обучения двигательному действию?

- 1 – старание ученика при освоении двигательного действия
- 2 – приобретенный навык
- 3 – приобретенное умение
- 4 – овладение основной техникой двигательного действия

7. Что является критерием для учителя при оценке техники выполнения учащимися упражнения на третьем этапе обучения двигательному действию?

- 1 – старание ученика при освоении двигательного действия
- 2 – приобретенный навык
- 3 – приобретенное умение
- 4 – овладение основной техникой двигательного действия

8. С какой целью планируется проведение пульсометрии на уроках физической культуры?

- 1 – регулирования величины нагрузки на уроке
- 2 – объективизации оценки качества освоения техники упражнений
- 3 – рационализации временных затрат на уроке
- 4 – для определения типа урока

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

- 9. Перечислите основные положения теории физической культуры, определяющие методику планирования физического воспитания школьников.
- 10. Сформулируйте актуальные задачи для учащихся 10 класса на учебный год в рамках вводного урока (первый урок от начала учебного года), определите состав средств и методов, а также общую организацию урока.

Вариант 2

I. Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько)

1. Что является основанием для постановки на урок (четверть, год) задач физического развития?

- 1 – данные тестирования
- 2 – данные медицинских осмотров
- 3 – специфика осваиваемого образовательного материала
- 4 – уровень знаний учащихся в области физической культуры и спорта

2. Что является критерием для учителя при оценке техники выполнения учащимися упражнения на втором этапе обучения двигательному действию?

- 1 – старание ученика при освоении двигательного действия
- 2 – приобретенный навык
- 3 – приобретенное умение
- 4 – овладение основной техникой двигательного действия

3. Выделите варианты ответов, относящиеся к личностным результатам освоения основной образовательной программы

- 1 – готовность к служению Отечеству, его защите;
- 2 – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни

3 – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности

4 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

4. С какой целью планируется проведение хронометражного исследования на уроках физической культуры?

1 – регулирования величины нагрузки на уроке

2 – объективизации оценки качества освоения техники упражнений

3 – рационализации временных затрат на уроке

4 – определения затрат времени на решение воспитательных задач

5. Чем отличается рабочая программа по предмету «Физическая культура» от примерной программы (стандарты второго поколения)

1 – отличий нет, поскольку они должны соответствовать ФГОС

2 – учитывается уровень подготовленности учителя физической культуры

3 – учитываются материально-технические условия

4 – по структуре написания

6. К разработке частных образовательных задач приступают после уточнения:

1 – технических требований к упражнению.

2 – определения условий, при которых техника должна сохраняться

3 – общего ознакомления с программой по предмету «Физическая культура»

4 – составления четвертного плана

7. При отборе средств решения педагогических задач предпочтение отдается:

1 – вспомогательным упражнениям по критерию эмоционального отклика учащихся

2 – программным упражнениям, значимым в прикладном отношении

3 – упражнениям, поддающимся строгому дозированию

4 – упражнениям, направленным на развитие координационных способностей

8. При дозировании нагрузки необходимо ориентироваться на:

1 – рекомендации, содержащиеся в пояснительных записках программ

2 – уровень физической подготовленности обучающихся

3 – характер, решаемых задач

4 – эмоциональность детей

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

9. Сформулируйте основные требования к школьному уроку физической культуры

10. Сформулируйте задачу по развитию скоростной выносливости у детей и подберите состав средств, методов, определите параметры нагрузки и отдыха (уровень физической подготовленности, базовый вид спорта и класс определяются самостоятельно).

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью

Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
---	--	---

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, к. 3;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты.

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала.

Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,

- в форме электронного документа,

- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций

Тема 1. Значение, цель и задачи физической культуры и спорта

1. Социальная значимость физической культуры

Физическая культура – вид культуры общества и индивида. Физическая культура воздействует на задатки человека, полученные им от природы в виде задатков. Физическая культура имеет большое значение, как для всего общества, так и для каждого конкретного человека:

- 1) физическая культура являлась одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни;
- 2) физическая культура определяет поведение человека в учебе, быту, в общении;
- 3) физическая культура способствует решению социально-экономических и оздоровительных задач;
- 4) двигательная активность выступает как фактор биосоциальной адаптации к изменениям условий жизни. Возможности адаптации ограничены (это объясняется консервативностью генетического кода).

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции.

Цель системы физической культуры

Цель является основополагающим фактором, определяющим структурно-функциональный аспект системы физической культуры, и предполагает достижение социально значимых результатов, заданных обществом.

Цель в сфере физической культуры, в наиболее общем виде, представляет собой предположение о том, каким должен стать человек в процессе и результате включения в разнообразные виды физкультурной деятельности, связанные с формированием и удовлетворением многообразных потребностей (рис 3.1).

Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта, а также олимпийского движения в России, определены в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (вступил в силу 6.05.1999 г.). На основании данного закона была разработана Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 октября 2002 г. № 1507 Р). В данных документах определены основная цель и задачи государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (табличный материал).

Таким образом, *стратегической целью* системы физической культуры является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

Задачи системы физической культуры

2. Задачи системы физической культуры

Задачи системы физической культуры делятся на три группы:

1. Образовательные задачи, к ним относятся:

- формирование и доведение до необходимого уровня совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;
- овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья и т.п.;

2. *Задачи физического развития* включают в себя:

- оптимальное развитие физических способностей (качеств) кондиционных (силовых, скоростных, выносливости и гибкости) и координационных;
- совершенствование телосложения и гармоничное физическое развитие;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней и травм, противодействие агрессивным факторам окружающей среды;
- многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.

3. *Воспитательные задачи:*

- формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов, активного и сознательного отношения к деятельности определенной сферой физической культуры;
- формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающие ее физкультурно-спортивную активность.

При формировании физической культуры личности необходимо учитывать, что духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют, в ходе применения различных организационных форм физической культуры, эффективно решать эти задачи.

Общие задачи конкретизируются в соответствии с особенностями контингента занимающихся (возрастными, половыми, состоянием здоровья), временем, необходимым для их решения, а также в зависимости от профилирующих направлений физкультурной деятельности как основы формирования физической культуры человека.

Принципы системы физической культуры

3. *Принципы* системы физической культуры – это исходные теоретические положения, которые лежат в основе формирования физической культуры личности и способствуют реализации общих задач системы физической культуры.

К ним относятся:

Принцип непрерывности развития, который определяется преемственностью между целями, содержанием и организацией физкультурной деятельности на каждом возрастном этапе жизнедеятельности личности, обеспечивающими освоение промежуточных задач при постепенном переходе к достижению конечной системной цели.

Принцип целостности развития реализуется за счет единства телесного, интеллектуального и социально-психологического компонентов в формировании физической культуры личности, он обуславливает тесную взаимосвязь и взаимозависимость в развитии духовной, эмоционально-чувственной, когнитивной и физической сфер человека.

Принцип деятельностного подхода к формированию физической культуры личности состоит в том, что он ориентирует не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала человека.

Принцип вариативности и многообразия содержания и форм воспитания личной физической культуры основан на индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической культуры.

Принцип оптимизации определяет необходимость постоянного приведения средств, методов, нагрузок, организационных форм занятий в соответствие с целями и содержанием педагогического процесса, индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем притязаний самого занимающегося, внешними условиями деятельности.

Тема 2. Сущность методической деятельности педагога по физической культуре в образовательных учреждениях

1. Организация методической работы в образовательном учреждении. Цель, задачи, содержание и направления деятельности методической службы.

2. Формы организации методической работы

3. Методическое объединение учителей физической культуры в школе. Планирование работы методического объединения.

1. Методическая работа - это постоянная и индивидуальная деятельность учителей по повышению своей научно-теоретической и методической подготовки, а также профессионального мастерства. Методическая работа выступает необходимой организационной основой для формирования инновационной направленности инновационной среды. Методическая работа может в значительной мере удовлетворить запросы учителей по совершенствованию научно-методической подготовки при условии принципов индивидуализации и дифференциации.

Управление методической работой в школе может протекать эффективно, если ее задачи, содержание ясно представляют себе учителя.

Целью методической работы в школе является повышение уровня профессиональной культуры учителя и педагогического мастерства для сохранения стабильно положительных результатов в обучении и воспитании учащихся.

Задачи методической работы в школе:

1. Оперативное реагирование на запросы учителей по насущным педагогическим проблемам. Знакомство с достижениями педагогической науки и педагогической практики, с новыми педагогическими технологиями с целью применения этих знаний для анализа и самоанализа педагогической деятельности.

2. Организация системы методической работы в школе с целью развития педагогического творчества и самореализации инициативы педагогов.

Пополнение информационного педагогического школьного банка данных о педагогическом опыте через обобщение и изучение опыта работы своих коллег.

3. Организация рефлексивной деятельности учителей в ходе анализа педагогической деятельности и выработки путей решения педагогических проблем и затруднений.

4. Оказание методической помощи учителям.

5. Анализ и обобщение педагогических достижений и способов их получения в собственном опыте, обобщение опыта нескольких учителей, работающих по одной проблеме.

6. Создание собственных методических разработок, адаптация и модификация традиционных методик, индивидуальных технологий и программ.

7. Вооружение педагогов школы наиболее эффективными способами организации образовательного процесса, анализа, экспертизы педагогической деятельности и деятельности учащихся в соответствии с современными требованиями к уровню обученности и воспитанности учащихся.

Содержание методической работы

1. Общекультурная подготовка учителя, расширение его кругозора, развитие интеллекта.

2. Методическая, мировоззренческая подготовка.

3. Частнопредметная подготовка.

4. Дидактическая подготовка.

5. Психолого-физическая подготовка.

6. Этическая и правовая подготовка.

7. Воспитательная подготовка.

8. Управленческая подготовка

9. Техническая подготовка.

Организация методической работы может существенно различаться в зависимости от типа школы, ее местоположения (городская или сельская), количества в ней учащихся и учителей.

2. Формы организации методической работы.

Методическая работа - целостная, взаимосвязанная система мер, направленных на повышение квалификации учителей, необходимых для данных конкретных условий той или иной деятельности.

Разнообразие форм методической работы определяется сложностью и многообразием стоящих перед ней целей, разнообразных конкретных условий, в которых находится школа.

Коллективные формы методической работы.

1. Семинары и практикумы:

- взаимосвязь теории и практики (практические упражнения с учителями);
- обеспечить обстановку творчества неформального общения;
- организовать дискуссию, диспут;
- коллективное решение специальных учебно-педагогических задач;
- приобщение к научно-исследовательской работе.

2. Научно-практическая конференция и педагогические чтения.

- это сфера проведения итогов работы коллектива школы, отдельных педагогов над актуальными проблемами;
- необходима предварительная работа с авторами докладов и выступлений;
- используется демонстрация наглядных пособий, фотографий, слайдов, ученических работ и др.
- сообщение, доклад, обсуждение, полемика, дискуссия.

3. Читательские и зрительские конференции.

- обсуждение художественных произведений, публикаций, литературы, педагогический крик статей с помощью вызвать интерес;
- на зрительские конференции проводятся коллективное обсуждение просмотренных кинофильмов, спектаклей, телевизионных передач, программ, посвященных школе.

4. Школа передового опыта группы наставников.

- знакомство с уроками и внеклассными мероприятиями своего наставника, с планом его работы и др. методическими документами;
- приглашение наставника на свои уроки;
- совместно с ним планирование урока, классных часов, получение консультации.

5. Индивидуальное наставничество, консультации, собеседования.

- обсуждение обучения самоанализа собственной деятельности;
- совместное обдумывание планов, проведение и анализ;
- иметь программу выращивания творческого учителя.

6. Методические выставки, бюллетени, стенгазеты.

В этих формах находит отражение единая методическая тема, в бюллетенях дается материал о ценных методических приемах, находках с насыщенных уроков.

7. Методический уголок и кабинет в школе.

Помещают текущую методическую работу; в кабинете собирают материал, наглядные средства, оформляют стенды, выставляют с целью активного обучения методической работе учителей.

8. Ролевые игры, мозговые атаки, творческие микрогруппы, обучающий семинар на основе открытых уроков и внеурочных мероприятий.

В форме ролевой игры может быть проведен урок или фрагмент урока. Работа в микрогруппах - 3-6 человек, объединяются на основе личной дружбы, психологической совместимости, интереса к проблемам. Цель - желание освоить какую-либо педагогическую технологию, методику.

9. Открытые уроки и внеурочные мероприятия.

- учитель рассказывает о проекте урока;
- знакомит с творческой лабораторией;
- проводит открытый урок;
- самоанализ урока (реализация намеченного). Что удалось, почему;
- задаются уточняющие вопросы;
- высказывания присутствующих.

10. Педагогические советы (теоретические сообщения, опыт работы учителей, творческие отчеты).

11. Методические объединения. Организация взаимоконтроля и взаимопосещения. Выступление учителей с обменом опытом на заседаниях.

Работа над единой методической темой (проблемой).

Требования к теме:

1. Актуальность темы для данного коллектива.
2. Соответствие уровню педагогического развития коллектива.
3. Созвучие современных педагогических идей.
4. Выбор темы должен проводиться коллективно, с учетом мнения наиболее авторитетных членов коллектива.

5. Желательна связь единой методической темы с имеющимися передовыми педагогическими опытами, с конкретными научно-педагогическими исследованиями, проводимыми отдельными лицами или целым коллективом.

6. Методическая тема должна охватывать как учебную, так и воспитательную работу.

7. Выбранная тема не должна быть слишком мелкой, частной.

3. Методическое объединение учителей физической культуры в школе.

Планирование работы методического объединения.

Методическое объединение (МО) является структурным подразделением школы, способствующим совершенствованию методического обеспечения образовательных программ, росту профессионального мастерства педагогов. Оно создается для организации взаимопомощи в целях обеспечения современного уровня преподавания и повышения качества обучения подрастающего поколения, совершенствования учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении в целом.

Контроль за деятельностью МО осуществляется директором школы и его заместителем по учебно-воспитательной работе в соответствии с планами методической работы школы и внутришкольного контроля, утверждаемыми директором ОУ. Возглавляет работу МО председатель, назначаемый директором из числа наиболее опытных педагогов по согласованию с членами МО. Он должен иметь высшее профессиональное образование и педагогический стаж не менее 5 лет; работа организуется на основе планирования.

В течение учебного года проводится не менее 4 заседаний методического объединения учителей, то есть один раз в четверть; один практический семинар с организацией тематических открытых уроков, внеклассных мероприятий. Заседания оформляются в виде журнала протоколов. По каждому из обсуждаемых вопросов принимаются рекомендации, которые фиксируются в протоколе.

Планирование работы методического объединения зависит от многих внешних и внутренних факторов, включая программу модернизации российского образования в целом и задачи, стоящие перед конкретным образовательным учреждением в данный момент.

План работы составляется председателем МО в соответствии с планом работы школы, отражающим методическую тему, принятую к разработке педагогическим коллективом, учитывающим индивидуальные планы профессионального самообразования учителей на основе анализа работы за прошедший год. План рассматривается на заседании МО, согласовывается с заместителем директора школы по учебно-воспитательной работе и утверждается директором школы.

Основными направлениями деятельности председателя ШМО являются:

- координация работы учителей МО по выполнению плана и учебных программ;
- отслеживание качества профессиональной деятельности учителей МО;
- организация повышения квалификации учителей МО через постоянно действующие формы обучения (тематические консультации, обучающие семинары, практикумы, «круглые столы», творческие отчёты и т.п.);
- создание информационного банка данных по учителям МО;
- проведение предметных олимпиад, конкурсов, организация проектной и исследовательской деятельности учащихся и учителей ОУ;
- изучение инновационных процессов в методике преподавания учебных предметов и выработка на их основе рекомендаций для учителей МО;
- анализ результатов образовательной деятельности по предметам;
- организация работы наставников с молодыми специалистами и малоопытными учителями;

Председатель МО выполняет следующие должностные обязанности:

- организует текущее и перспективное планирование работы МО и своей деятельности (годовой и месячный планы работы, циклограмма работы, расписание консультаций, перспективный и годовой планы повышения квалификации и прохождения аттестации учителями МО и др.) и после согласования его с заместителями представляет на утверждение директору ОУ;
- создаёт и ведёт банк данных учителей МО по установленной форме, определяет их потребности в повышении профессионального мастерства;
- посещает уроки и другие мероприятия, проводимые учителями, анализирует их и доводит результаты до сведения учителей МО;
- отслеживает своевременную подготовку и проведение школьного тура предметных олимпиад, конкурсов, обобщает и анализирует результаты и представляет их заместителю директора;
- обобщает информационно – аналитические материалы по вопросам деятельности МО и 2 раза в год (в декабре, мае) готовит обобщённый аналитический материал и представляет его заместителям директора по УВР, НМР;
- обеспечивает методическую помощь учителям МО в освоении инновационных программ и технологий, овладении методикой подготовки и проведения общешкольных мероприятий (олимпиады, конкурсы и т.д), консультирует учителей по вопросам организации учебно – методической работы;
- обеспечивает своевременность повышения профессионального мастерства и квалификации учителей МО, организует проведение обучающих занятий для молодых специалистов и вновь пришедших учителей;
- участвует в работе совещаний и планёрок у заместителей директора ОУ и информирует об итогах деятельности учителей МО;
- оказывает помощь заместителям директоров ОУ по подбору материала и пропаганде профессионального опыта учителей МО.

Рекомендации по планированию работы школьных МО.

В основе планирования работы методического объединения должны лежать следующие принципы:

- гуманизм;
- демократизация – активизация участия всех учителей в планировании деятельности МО;
- научность, аналитичность;
- системный подход – сбалансированность плана работы МО с планом работы школы;
- перспективность – направленность на конечный результат;
- преемственность – «связанность» всех планов в образовательном учреждении;

-ритмичность – равномерное распределение всех мероприятий в течение года между членами МО;

-конкретность;

-реальность – достижимость;

-динамичность – изменяемость под влиянием внешних и внутренних условий;

-принцип главного звена – выбор главных задач на учебный год.

При разработке плана работы методических объединений учителей-предметников необходимо учитывать особенности работы школы и специфику контингента учащихся; четко формулировать задачи, которые предстоит решать учителям МО в данном учебном году и выбирать наиболее эффективные виды деятельности для их решения.

План работы методического объединения должен содержать:

-анализ работы МО за прошедший учебный год;

-тему, цель и задачи на новый учебный год;

-систему работы по реализации целей и задач в новом учебном году.

Проблемно-ориентированный анализ работы МО за прошедший учебный год.

Анализ методической деятельности МО за истекший год выполняется на основе данных мониторинга эффективности работы.

Критериями успешности работы МО являются конечные результаты, тенденции развития образовательного процесса. Степень успешности определяется положительными изменениями, достигнутыми МО по сравнению с предыдущими годами.

Анализ работы учителей методического объединения должен содержать:

-сравнение с предыдущим учебным годом по всем показателям деятельности МО;

-аргументированность и точность оценок;

-установление причинно-следственных связей и доказательности выводов;

-использование диаграмм, таблиц, графиков, иллюстрирующих выводы;

-четкость и педагогическую обоснованность выводов и предложений.

Проблема (проблемы), которую(ые) необходимо решить.

Цель и задачи на новый учебный год.

Цель и задачи методического объединения на новый учебный год формулируются исходя из перспективных целей работы, определенных в Уставе школы, программе ее развития; анализа состояния работы МО, степени решения проблем в предыдущие годы; требований социального заказа; научных рекомендаций и реальных возможностей.

Тема 3. Исторические аспекты методической работы педагога по физической культуре в образовательных учреждениях

Педагогическая теория физического воспитания зародилась в Древней Греции. В трудах философа-идеалиста *Платона* (427 – 347 гг. до н.э.) обоснована теория гармонического развития духовных и физических качеств личности рабовладельца. Платон обосновал идею о государственной системе воспитания, и мысль о том, что умственное и физическое воспитание даст положительный эффект только тогда, когда молодежь будет вести воздержанный образ жизни с соблюдением правил гигиенического характера.

Крупнейший ученый философа древности, ученик Платона и воспитатель Александра Македонского, *Аристотель* (384 – 322 гг. до н.э.) считал, что тело и душа человека существуют неразрывно. Трем родам души (растительной, волевой и разумной) соответствуют три стороны воспитания: физическое, нравственное и умственное. Физическое воспитание предшествует умственному воспитанию. Аристотель порицал спартанскую систему воспитания за ее суровость и тяжелые упражнения. Он справедливо считал, что «слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как и недостаточная или излишняя пища и питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье».

Крупнейший чешский педагог *Ян Амос Коменский* (1592 – 1670 гг.) в своих трудах по вопросам обучения и воспитания детей («Материнская школа», «Великая дидактика», и др.) показал необходимость развития физического воспитания. В его работе «Великая дидактика» показано, что правильно выбранные и дозированные физические движения не только помогают сохранению здоровья, но и способствуют преодолению усталости, связанной со школьными занятиями. В связи с введением в школах расписания уроков Коменский предложил педагогам использовать перемены и часть послеобеденного времени для занятий физическими упражнениями, для тренировок и воспитательной работы. Большое внимание Я.А. Коменский уделял формированию системы физических упражнений: подвижные игры, бег, прыжки, плавание, борьба, попадание копьем в кольцо и др. (*В чем состоят особенности системы физического воспитания Я.А. Коменского?*)

Мыслители эпохи *Возрождения* развивали идеи античных мыслителей о пользе физической культуры в разных сферах жизни человека. Для этого они создавали идеал общества, в котором всегда находилось место для физической активности граждан.

В «Телемской обители», *Франсуа Рабле* (1494-1553 гг.) описал образец идеального общежития. «Обитель» в качестве основных сооружений имела бассейн, баню и стадион. Физическое воспитание осуществлялось в школе, в которой оно занимало равноправное место наравне с другими предметами, при этом воспитанники обладали достаточной силой и ловкостью.

В книге «Город Солнца» *Томмазо Кампанелла* (1568 – 1639 гг.) изобразил идеальное государство, у жителей которого умственное образование сочетается с физическим и нравственным воспитанием, с участием детей в труде, с обучением различным профессиям. Т. Кампанелла мечтал о том, чтобы мужчины и женщины были равноправны, освобождены от тяжелого физического труда, дети с двух лет занимались физическими упражнениями, он описал эти упражнения и рекомендовал правила нравственной гигиены и здорового режима жителям города Солнца.

В работе «Об искусстве гимнастики» *И. Меркуриалиса* (1530–1606 гг.) физические упражнения подразделяются на три группы: лечебные («истинные»), военные («жизненно необходимые») и атлетические («ложные»). Он осуждал излишества в пище, вине, сне, рекомендовал плавание и имитацию боя с тенью. И. Меркуриалис рекомендовал использовать физическую культуру для воспитания у молодежи изящных манер и нравственных качеств.

Выдающийся английский философ-материалист и педагог *Дж. Локк* (1632 – 1704 гг.) – представитель теории утилитаризма, руководящим принципом воспитания в которой является принцип полезности. Поэтому он уделяет большое внимание физическому развитию детей, заботе об укреплении их здоровья. Так как Дж. Локк писал о воспитании «джентльмена», то он придавал большое значение выработке изящных манер и навыков вежливого поведения.

Свои педагогические взгляды Дж. Локк изложил в книге «Мысли о воспитании» (1639). Физическое воспитание он рассматривал как цель в достижении здорового духа в здоровом теле, что помогает человеку достичь личного благополучия. Он был сторонником жесткого режима, закаливания организма и здорового воспитания. Дж. Локк рекомендовал легкую и удобную одежду, простую пищу, много воздуха и солнца, многочисленные физические упражнения: плавание, фехтование, верховую езду, гребное и парусное дело.

Педагоги и философы *Нового времени* активно изучали естественно научные закономерности физического и нравственного развития ребенка.

Основоположником теории естественного, свободного воспитания, сообразного с законами физического, умственного и нравственного развития детей является *Ж.-Ж. Руссо* (1712 – 1778 гг.). Его педагогические идеи изложены в романе «Эмиль, или О воспитании», где сделана попытка наметить возрастную периодизацию развития ребенка и соответствующие каждому периоду задачи, содержание и методы его воспитания.

Он рекомендовал обращать внимание на физическое воспитание детей до 12 лет. Закаливать тело, приобретать умения и навыки – все это должно достигаться свободой движений, играми, купанием в холодной воде; для повышения интереса к занятиям нужно использовать соревновательный метод.

Руссо высказывал много прогрессивных суждений о воспитании мальчиков, но в отношении воспитания девочек он придерживался, в основном, традиционной точки зрения. Он считал, что им не нужно давать широкого научного образования, но надо заботиться, об их физическом развитии, эстетическом воспитании, приучать к ведению домашнего хозяйства (*Чем система физического воспитания Ж.Ж Руссо отличается от таковой, предложенной Я.А. Коменским?*).

В работах крупнейшего швейцарского педагога *И. Песталоцци* (1746 – 1827 гг.) отстаивается идея единства умственного, нравственного и физического воспитания в сочетании с подготовкой к труду. Свою педагогическую теорию он выводил из основной цели воспитания, которую усматривал в развитии всех природных способностей ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возраста.

Песталоцци стремился к тому, чтобы дети бедняков могли получить физическое, умственное и нравственное воспитание. Физическое воспитание включало в себя поднятие тяжестей, борьбу, бег, метание и др.

Песталоцци делил все упражнения на игры, элементарные движения и сложные. Разработанная им система упражнений получила название суставной гимнастики Песталоцци. (*Чем система физического воспитания И. Песталоцци отличается от таковой, предложенной Ж.Ж Руссо?*).

В теорию физического воспитания большой вклад внесли и *русские* ученые. Вопросы физического воспитания были рассмотрены в работах *Николая Гавриловича Чернышевский* (1828 – 1889 гг.) и *Николая Александровича Добролюбов* (1836 – 1861 гг.).

Они считали, что гармоническое развитие должно осуществляться за счет умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания. К средствам физического воспитания они относили гигиену, народные физические упражнения, подвижные игры, прогулки, закаливание. Главным средством физического воспитания, по их мнению, считался труд.

Большое значение физическому воспитанию придавал *Константин Дмитриевич Ушинский* (1824 – 1870 гг.). Определяя средства физического воспитания детей и подростков, он ориентировался на принципы народности, считал, что основу физического воспитания должны составлять народные игры и физические упражнения в сочетании с трудом.

В теорию физического воспитания большой вклад внесли работы *Дмитрия Ивановича Писарева* (1840 – 1868 гг.), в которых рассмотрены проблемы применения средств физического воспитания для оздоровления и закаливания детского организма.

Классиком теории и практики физического воспитания является *Петр Францевич Лесгафт* (1837 – 1909). Он считал, что основу научной теории физического воспитания составляют знания в области анатомии и физиологии человека. Его теория изложена в работах: «Основы естественной гимнастики», «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» и др. П.Ф Лесгафт утверждает ведущую роль физиологических закономерностей в организации системы физического воспитания человека, доказывает необходимость физвоспитания как средства формирования гармоничного развития человека, ведущую роль сознания в развитии качеств личности и т.д. Он считал, что учебный материал системы физического образования охватывает только виды движений, легко усваиваемые в школьном возрасте, такие, как ходьба, бег, прыжки, метание, борьба, вольные упражнения, игры и туризм.

Им доказана важность применения в физическом воспитании общепедагогических принципов постепенности, последовательности, учета возрастных особенностей человека, и т.д. Однако, П.Ф. Лесгафт отрицал пользу спортивных соревнований и упражнений на

снарядах, принижал значение показательных выступлений. *(В чем состоит новизна взглядов П.Ф. Лесгафта по сравнению с другими учеными в области теории физического воспитания (одно положение)).*

Современные ученые, занимающиеся проблемами физического воспитания, продолжают традиции великих педагогов прошлого и работают над решением педагогических и психологических проблем, возникающих в сфере физической культуры.

Тема 4. Нормативная, учебно-методическая документация, регламентирующая деятельность педагога по физической культуре в образовательных учреждениях

1. Нормативно-правовые документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» в 2025/2026 учебном году

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; – Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО);

– Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) (далее – ФГОС СОО);

– Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);

– Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО);

– Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО).

Документы представлены на сайте «Единое содержание общего образования» в разделе «Нормативные документы» по адресу: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/>

2. Программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования

На уровне начального общего образования федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП) представлена в 2 вариантах. В соответствии с ФГОС НОО содержание варианта 1 ФРП по физической культуре состоит из следующих компонентов: – знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); – способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); – физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность. Для достижения результатов ФГОС НОО в ФРП представлены физические упражнения: гимнастические, игровые, туристические и спортивные.

Содержание ФРП включает овладение обучающимися: гимнастическими упражнениями основной гимнастики и умением их использовать для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности; умением вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств. Гимнастические упражнения основной гимнастики выполняются в рамках изучения раздела «Физическое совершенствование» при физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Освоение

обучающимися строевых упражнений, элементов танцевальных движений, упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка), акробатических упражнений может выполняться в рамках изучения раздела «Физическое совершенствование» при спортивно-оздоровительной деятельности.

Результаты овладения гимнастикой определяются динамикой развития физических показателей обучающихся на основе проведения тестирования по методике программы по следующим показателям: гибкость, координационно-скоростные способности. Тестирование выполняется учениками при контроле учителя не менее трёх раз за учебный год (входное, промежуточное, итоговое). Для сформированности общих представлений о спортивных и туристических физических упражнениях в содержании ФРП спортивно-оздоровительной деятельности раздела «Физическое совершенствование» представлены игры и игровые задания, которые знакомят обучающихся со специально-подготовительными спортивными упражнениями на примере спортивной борьбы, художественной гимнастики; туристическими физическими упражнениями; упражнениями для формирования навыков плавания (при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием, физической культурой и спортом).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю). При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов отводить на выполнение физических упражнений.

Содержание варианта 2 ФРП по физической культуре включает следующие компоненты: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». При реализации варианта 2 программы возможно дополнение его модулями по виду спорта в следующих вариантах:

- включение в содержание уроков элементов вида спорта с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

3. Программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования

В целях формирования привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой содержание программы по учебному предмету «Физическая культура» представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для образовательных организаций. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять модуль «Лыжные гонки» освоением содержания модулей «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Плавание» (При наличии

соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием, физической культурой и спортом).

Результатом освоения вариативных модулей является динамика развития основных физических качеств обучающихся: гибкости, силы, выносливости, координационно-скоростных способностей и/или выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Инвариантные модули включают в себя содержание физических упражнений на основе спортивно-оздоровительных и соревновательных спортивных упражнений различных видов гимнастики как вида спорта; лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжных гонок), спортивных игр, плавания. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта, и активное вовлечение в соревновательную деятельность. На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

4. Программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

В целях формирования умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование». Вариативные модули могут быть включены в раздел «Физическое совершенствование», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций.

Результатом освоения вариативных модулей является динамика развития основных физических качеств обучающихся: гибкости, силы, выносливости, координационно-скоростных способностей и/или выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Вариативные модули программы по физической культуре могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и в залах, в том числе находящихся в муниципальной и региональной собственности. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять модуль «Лыжные гонки» освоением содержания модулей «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Плавание» (при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием, физической культурой и спортом). При реализации вариантов учебного плана, не предусматривающих третий час в неделю для изучения учебного предмета «Физическая культура», он может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

Инвариантные модули включают в себя содержание физических упражнений на основе различных видов гимнастики как вида спорта; лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём

предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта, активное вовлечение их в соревновательную деятельность, в том числе по военно-прикладным видам спорта (биатлон, стрельба, спортивное ориентирование и др.). В 2024/2025 учебном году образовательная организация вправе использовать закупленные ранее учебники и учебные пособия из федерального перечня учебников, утверждённого приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. № 858, а также учебные пособия, выпущенные организациями, входящими перечень, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 июня 2016 года № 699.

Тема 5. Анализ и разработка учебно-методического обеспечение учебного процесса в образовательных учреждениях

1. Прикладные аспекты учебно-методического обеспечение учебного процесса в образовательных учреждениях

Прикладные аспекты методической работы преподавателя физической культуры и спорта направлены на реализацию теоретических знаний в практике обучения и воспитания. Они включают в себя разработку и применение эффективных методов и средств обучения, а также использование современных технологий для улучшения качества физического воспитания.

Методическое обеспечение

- 1. Разнообразие методов и средств обучения.** Преподаватели должны использовать широкий спектр методов обучения, включая наглядные, словесные, практические, игровые и комбинированные методы, чтобы сделать процесс обучения интересным, мотивирующим и эффективным для всех обучающихся независимо от их уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей.
- 2. Организация и проведение внеурочной работы.** Внеурочная работа включает в себя спортивные секции, кружки, мероприятия и соревнования, которые способствуют развитию интереса к физической культуре и спорту, формированию навыков здорового образа жизни и укреплению здоровья обучающихся.
- 3. Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).** Современные ИКТ, такие как интерактивные доски, спортивные приложения, видеоанализ движений, онлайн-платформы для обучения и виртуальная реальность, предоставляют новые возможности для улучшения качества и доступности физического воспитания. Преподаватели могут использовать эти технологии для демонстрации техники выполнения упражнений, организации самостоятельных занятий обучающихся и мониторинга их прогресса.

Примеры прикладного использования

- Применение мобильных приложений для трекинга физической активности и составления индивидуализированных программ тренировок.
- Использование видеоанализа для коррекции техники выполнения упражнений и повышения эффективности тренировочного процесса.
- Организация онлайн-соревнований с использованием платформ виртуальной реальности для стимулирования интереса к занятиям спортом и укрепления командного духа.
- Разработка электронных методических материалов, таких как видеоуроки, интерактивные презентации и тесты для самоконтроля, которые обучающиеся могут использовать для самостоятельного изучения и совершенствования своих навыков.

Применение этих прикладных аспектов в методической работе требует от преподавателя не только профессиональных знаний и умений в области физической

культуры и спорта, но и компетенций в области педагогики, психологии и информационных технологий. Это позволяет создать благоприятные условия для всестороннего физического и личностного развития обучающихся, способствовать формированию и поддержанию здорового образа жизни населения.

2. Планирование и оценка в физическом воспитании

Планирование и оценка в физическом воспитании являются ключевыми аспектами эффективной образовательной деятельности. Эти процессы позволяют преподавателю адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям и потребностям обучающихся, а также оценивать их прогресс в достижении поставленных целей.

Планирование занятий

1. *Индивидуализация подхода.* Учет индивидуальных особенностей обучающихся — их возраста, уровня физической подготовленности, здоровья и личных интересов — позволяет создать максимально эффективную и безопасную программу тренировок. Это включает в себя выбор подходящих упражнений, определение интенсивности и длительности занятий.
2. *Целеполагание.* Определение конкретных, измеримых, достижимых, реалистичных и ограниченных во времени целей (SMART-цели) помогает ориентироваться в процессе физического воспитания и делать его направленным на результат.
3. *Гибкость плана.* План должен быть достаточно гибким, чтобы можно было вносить коррективы в зависимости от текущего состояния и прогресса обучающихся, а также от внешних условий (например, погоды для занятий на открытом воздухе).

Оценка результатов

1. *Критерии оценки.* Оценка должна базироваться на четко определенных критериях, которые могут включать улучшение физических показателей (например, силы, выносливости, гибкости), уровня технических навыков в определенном виде спорта, а также поведенческих и психологических аспектов (мотивация, самодисциплина).
2. *Методы оценки.* Для оценки прогресса могут использоваться различные методы, включая тесты физической подготовленности, наблюдение за выполнением упражнений, самооценка обучающихся, анкетирование для оценки удовлетворенности и мотивации.
3. *Формативное и суммативное оценивание.* Формативное оценивание проводится регулярно в течение учебного процесса и направлено на коррекцию и оптимизацию обучения. Суммативное оценивание проводится по окончании учебного периода или программы для определения итогового уровня достигнутых результатов.
4. *Обратная связь.* Важной частью процесса оценки является предоставление обратной связи обучающимся, которая должна быть конструктивной, мотивирующей и направленной на дальнейшее улучшение и развитие.

Эффективное планирование и оценка в физическом воспитании требуют от преподавателя не только глубоких знаний в области физической культуры, но и умения адаптировать образовательный процесс к меняющимся условиям и потребностям студентов. Преподаватель должен быть в состоянии анализировать и интерпретировать результаты оценки для оптимизации учебного процесса, стимулирования интереса и мотивации обучающихся, а также для укрепления их уверенности в себе и своих способностях.

В целом, планирование и оценка в области физического воспитания представляют собой динамичный процесс, который требует от преподавателя постоянного самосовершенствования, готовности к изменениям и инновациям, а также умения построить конструктивное взаимодействие с обучающимися. Это позволит создать

образовательную среду, способствующую развитию не только физических, но и личностных качеств каждого студента.

4. Разработка и реализация программ образовательных и воспитательных программ, направленных на физическое развитие

Разработка и реализация образовательных и воспитательных программ, направленных на физическое развитие, здоровье и спортивные достижения обучающихся, являются важной частью профессиональной деятельности преподавателей физической культуры. Этот процесс требует комплексного подхода, включая анализ потребностей и возможностей обучающихся, формулирование целей и задач программы, разработку содержания и методов обучения, а также оценку эффективности программы.

Этапы разработки и реализации программ

1. *Анализ и планирование.* На первом этапе необходимо провести анализ потребностей и интересов обучающихся, а также учесть возрастные особенности и уровень физического развития. На основе этого анализа формулируются цели и задачи программы.
2. *Разработка содержания программы.* Содержание программы должно включать разнообразные физические упражнения, игры и спортивные мероприятия, направленные на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, скорость) и способствующие улучшению здоровья. Важно предусмотреть возможность дифференциации и адаптации занятий для различных групп обучающихся.
3. *Методы и формы реализации.* Выбор методов и форм реализации программы зависит от её целей и задач, а также от условий образовательного учреждения. Это могут быть групповые и индивидуальные занятия, уроки в школе и занятия на свежем воздухе, спортивные секции и тематические мероприятия.
4. *Оценка и коррекция программы.* Регулярный мониторинг и оценка результатов позволяют определить эффективность программы и внести необходимые коррективы. Оценка может включать анализ физического состояния обучающихся, их удовлетворенности программой, а также достижения поставленных целей.

Примеры программ

- *Программа "Здоровье"* может включать комплексы утренней гимнастики, занятия по основам здорового питания и обучение навыкам релаксации и стрессоустойчивости.
- *Спортивно-ориентированная программа* может быть направлена на подготовку обучающихся к участию в школьных и городских спортивных соревнованиях, включая тренировки по конкретным видам спорта.
- *Программа "Физкультурный отдых"* может организовываться в летний период и включать игры на свежем воздухе, походы, спортивные лагеря.

Разработка и реализация образовательных и воспитательных программ требует от преподавателя не только знаний в области физической культуры и спорта, но и умений в области педагогики, психологии, методики обучения и организации образовательного процесса. Преподаватель должен быть способен мотивировать обучающихся, создавать вдохновляющую и поддерживающую обучение атмосферу, а также оценивать и адаптировать программу к меняющимся потребностям и условиям, чтобы обеспечить наилучшие возможные результаты для каждого ученика.

В процессе разработки и реализации программ важно также учитывать современные тенденции и исследования в области физической культуры и спорта, а также использовать инновационные подходы и технологии, которые могут улучшить качество и доступность физического воспитания. Это может включать применение цифровых инструментов и платформ для дистанционного обучения и тренировок, использование

приложений для мониторинга физической активности и здоровья, а также интеграцию игровых элементов и виртуальной реальности для повышения мотивации обучающихся.

Ключом к успешной реализации программ является постоянное обучение и профессиональное развитие преподавателей, включая обмен опытом с коллегами, участие в профессиональных конференциях и семинарах, а также непрерывное изучение новых методик и подходов в области физической культуры и образования. Таким образом, процесс разработки и реализации образовательных и воспитательных программ в области физического воспитания является динамичным и требует от преподавателя гибкости, креативности и готовности к нововведениям.

Методическая работа преподавателя по физической культуре и спорту требует глубоких теоретических знаний и развитых практических навыков. Преподаватель должен быть способен не только передавать знания и умения, но и вдохновлять обучающихся на достижение личных целей в развитии физических и психологических качеств. Профессионализм преподавателя заключается не только в передаче знаний, но и в умении мотивировать, адаптировать подходы к индивидуальным особенностям обучающихся и создавать благоприятную образовательную среду для развития каждого ученика. Таким образом, методическая работа преподавателя по физической культуре является комплексной и многогранной, требующей постоянного самосовершенствования и обновления знаний в соответствии с современными трендами в области физического воспитания и спорта.

Тема 6. Учебно-методическое и материально-техническое оснащение кабинета физкультуры, спортивного зала в образовательных учреждениях

1. Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений

Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений (далее – Перечень) подготовлен в рамках выполнения поручения Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2011 г. № ВП-П16-6917 (пункт 1) об оснащении к 2014 году спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Перечень подготовлен с целью оказания помощи органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальным органам, осуществляющим управление в сфере образования, а также общеобразовательным учреждениям в приобретении современного спортивного оборудования и инвентаря для организации учебной деятельности по предмету «Физическая культура», внеучебной деятельности физкультурно-спортивной направленности, реализации программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, организации деятельности школьных спортивных клубов и т.д.

Оснащение спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений современным спортивным оборудованием и инвентарем в соответствии с Перечнем позволит создать условия, обеспечивающие реализацию федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденных приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, и Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106.

Перечень подготовлен с учетом предложений всероссийских спортивных федераций, экспертов и практиков в сфере образования, а также в области развития спортивной инфраструктуры. Перечень разработан с учетом анализа ассортимента современного спортивного оборудования и инвентаря, выпускаемого отечественными и зарубежными производителями.

Перечень включает следующие разделы:

1. Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта.
2. Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).
3. Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь.
4. Судейское оборудование и инвентарь.
5. Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений.

В основе структуры перечня – виды спорта, которые определены, исходя из:

примерной программы по физической культуре, разработанной в соответствии с [федеральным компонентом](#) государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089;

примерных программ по физической культуре для 1-4 и 5-9 классов, разработанных в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, и Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;

видов спорта, которые в настоящее время развиваются в общеобразовательных учреждениях в рамках урочной и внеурочной деятельности, выявленных по результатам мониторинга современных методик физического воспитания и преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях;

необходимости совершенствования содержания предмета «Физическая культура», расширения диапазона образовательных услуг посредством широкого использования элементов видов спорта с учетом интересов и потребностей обучающихся.

2. Основными критериями при выборе современного спортивного оборудования и инвентаря являются

Основными критериями при выборе современного спортивного оборудования и инвентаря являются:

многофункциональные (универсальные) свойства спортивного оборудования и инвентаря;

современные конструктивные решения, дизайн и материал изготовления;

безопасность эксплуатации (в том числе безопасность конструкций, материалов, лакокрасочных покрытий и пр.), включая срок безопасной эксплуатации;

мобильность в эксплуатации (возможность перемещения, трансформации, компактность, простота сборки (разборки), установки и пр.);

ремонтоспособность, антивандальность.

Основные критерии, рекомендуемые при составлении перечня и определении количества приобретаемого спортивного инвентаря и оборудования для конкретного общеобразовательного учреждения:

содержание реализуемых в общеобразовательном учреждении учебных программ по предмету «Физическая культура», программ внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности (включая основные направления деятельности школьного спортивного клуба), дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта;

количество часов, отведенных на предмет «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении;

виды спорта, приоритетные в общеобразовательном учреждении, муниципальном образовании, субъекте Российской Федерации;

количество спортивных залов и сооружений в общеобразовательном учреждении;

размеры спортивных залов и сооружений общеобразовательного учреждения;

общее количество обучающихся в общеобразовательном учреждении, в том числе количество обучающихся по уровням общего образования и по полу;

количество классов-комплектов в общеобразовательном учреждении, средняя наполняемость классов.

В Перечне представлены обобщённые характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря, которые могут быть более детально представлены у конкретных производителей.

В Перечень не включены оборудование и инвентарь, предназначенные для личного пользования обучающихся.

Перечень может быть дополнен органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими управление в сфере образования, в части, касающейся национальных видов спорта и видов спорта, не включенных в перечень, но являющихся приоритетными в субъекте Российской Федерации.

На поставляемое спортивное оборудование и инвентарь или отдельные его элементы поставщиком должна предоставляться гарантия, срок действия которой не может составлять менее трех лет и не может быть менее срока действия гарантии производителя данного оборудования, включая обеспечение сервисного обслуживания и ремонтных работ поставляемого оборудования. Сервисное обслуживание и ремонтные работы поставляемого оборудования должны осуществляться в регионах его поставки. Информация о сервисных центрах в регионах поставки оборудования должна входить в сопроводительную документацию к каждой единице или комплекту оборудования. Поставщики должны обеспечить обучение лиц, осуществляющих использование и обслуживание поставляемого оборудования, функционирование службы технической и информационной поддержки, позволяющей обеспечить эффективное использование поставляемого оборудования в образовательном процессе (Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (письмо Минобрнауки России от 24 ноября 2011 г. № МД-1552/03)).

3. Нормативные правовые документы, используемые при составлении Перечня оснащения спортивных залов и сооружений в общеобразовательных учреждениях:

При составлении Перечня использовались следующие нормативные правовые документы:

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении [федеральных требований](#) к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении [федеральных требований](#) к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Свод правил СП 118.13330.2012 «Общественные здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009, СНиП 31-05-2003»;

Свод правил по проектированию и строительству. Физкультурно-спортивные залы. СП 31-112-2004. Часть 2. Одобрен и рекомендован к применению в качестве нормативного документа в строительстве письмом Госстроя России от 30 апреля 2004 г. № ЛБ-322/9 и Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму приказом от 26 февраля 2005 г. № 24;

приказ Госкомспорта России от 26 мая 2003 г. № 345 «Об утверждении «Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем»;

Государственный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования. Утвержден Постановлением Госстандарта России от 18 марта 2003 г. № 80-ст;

Государственный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52025-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей. Утвержден Постановлением Госстандарта России от 18 марта 2003 г. № 81-ст.

Тема 7. Планирование обучения и воспитания детей дошкольного возраста по физическому воспитанию

1. Принципы физического воспитания детей дошкольного возраста.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к воспитателю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т. д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Общепедагогические принципы

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П. Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организывает знакомые игры и придумывает свои. П. Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных Навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во

всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И. П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т. д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медикопедагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его

дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

2. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания в ДОУ

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение

тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т. е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочнокишечного тракта, эндокринной системы и т. д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем. Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения: — фронтальный — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми; — групповой — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию; — индивидуальный — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

3. Средства физического воспитания в ДОУ

Основное средство физической культуры дошкольников — физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, выступают гигиенические факторы и естественные силы природы. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям. Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие: они улучшают его общее и текущее физическое состояние; способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Выделение характерных свойств физических упражнений, распределение их на взаимосвязанные классы (классификации) помогает педагогу в поиске тех физических упражнений, в наибольшей степени отвечающей педагогической задаче, решаемой на конкретном занятии. Поскольку наука о физическом воспитании непрерывно обогащается новыми данными, классификации не могут оставаться неизменными, с течением времени они уточняются.

Каждое из физических упражнений обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же физическое упражнение может быть представлено в разных классификациях. В настоящее время в теории физической культуры существует несколько классификаций физических упражнений: – по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт); – по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения; упражнения, требующие проявления выносливости и т. п.); – по значению для решения задач обучения (основные, подводящие, подготовительные упражнения); – по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т. п.). Помимо общих существуют так называемые частные классификации физических упражнений: в различных видах спорта, в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные физические упражнения и др.), в физиологии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности), в биохимии (аэробные, анаэробные и др.).

Классификация физических упражнений в физической культуре дошкольников является примером частной классификации, хотя строится на основе классификации физических упражнений по историческому признаку. Все упражнения согласно ей подразделяются на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий на воздухе при солнечном излучении у детей: возникают положительные эмоции; больше поглощается кислорода; увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. Оказывая на него всестороннее воздействие, они легко дозируются, обеспечивают комплексное закаливание, а значит, способствуют укреплению здоровья. В результате упражняется терморегулирующий аппарат, организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы используются и как самостоятельное гигиеническое средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют синтезу витамина D, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две подгруппы. В первую подгруппу входят средства, которые обеспечивают жизнедеятельность ребенка вне процесса занятий физическими упражнениями. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Вторую подгруппу составляют средства, включаемые в процесс занятий физическими упражнениями: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими

нормами, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, одежды, обуви, тела детей также служит профилактикой заболеваний. Обязательным условием полноценного решения задач физической культуры является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексы. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон и питание, создаются условия для использования более сложных видов физических упражнений.

4. Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками.

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей — все это относится к методам (от греч. *me'thodos* — способ, путь) и методическим приемам. Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, — это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребенка. В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в его состав. Например, метод показа может осуществляться разными приемами: — показом упражнения в профиль или анфас; — показом в необходимом темпе или замедленно и т. п. Следовательно, внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Он позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот или иной метод используется при решении самых разнообразных задач и при работе с любыми контингентами детей.

Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданную для решения конкретной задачи, принято называть методикой. В связи со спецификой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении используются те методы, которые отражают особенности обучения, воспитания и развития дошкольников. В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации. Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы: — методы слухового восприятия; — методы зрительного восприятия; — методы двигательного восприятия. В то же время методы слухового и зрительного восприятия информации используются не только в практике физической культуры. Условно их можно назвать неспецифическими. Методы двигательного восприятия являются специфическими. Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношения к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности.

Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребенка. Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки. Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения. Объяснение используется при разучивании упражнений. В нем подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При этом следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, педагог опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

Беседа чаще всего имеет вопросно-ответную форму. Она помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Ее проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.). Разбор отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть односторонним, когда его проводит только педагог, или двусторонним — в виде беседы с участием детей.

Указание (распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения. Указания чаще всего могут быть использованы: — для уточнения задания; — напоминания, как действовать; — перед выполнением упражнения и исправления ошибок у детей; — оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение); — поощрения. Оценка на физкультурном занятии в дошкольном учреждении условно подразделяется на воспитывающую (регулирующую поведение детей) и обучающую (определяющую качество выполнения движений). Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована; в то время как оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети.

Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание (Смирно! Кругом! и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Команды используются при работе только со старшими дошкольниками. Подсчет позволяет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами: — голосом с применением счета (раз—два—

три—четыре); – счетом в сочетании с односложными указаниями (раз—два—наклон—четыре); – только односложными указаниями (вдох—вдох—выдох—выдох). Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять его по ходу работы.

Методы зрительного восприятия обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок. При этом возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям. Показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Педагогу следует тщательно подготовиться к показу. Важно правильно выбрать место, чтобы демонстрируемое упражнение было видно всем детям. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук. Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для уточнения техники физических упражнений. Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильно выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения они подразделяются на две группы: – строго регламентированного упражнения; – частично регламентированного упражнения. Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным.

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия.

Методы строго регламентированного упражнения могут использоваться при обучении двигательным действиям (в целом и по частям) и при развитии двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный). Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое. Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения. Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми.

К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда сложно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений. Использование принудительно-облегчающего упражнения, с одной стороны, заставляет ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создать условия, помогающие выполнить это действие. Тренажеры применяются для разучивания двигательного действия, но в дошкольных учреждениях чаще используются для развития физических качеств. Использование слуховых и зрительных ориентиров зачастую относят к методам зрительного и слухового восприятия. Тем не менее по основному признаку — наличию выполнения ребенком физического упражнения — они должны относиться к группе практических методов обучения. Слуховые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже).

В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр. Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию. Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25–75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений. Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки). Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности. Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества. Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

Тренирующее воздействие повторного метода наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления. Методы частично регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда дети уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при их использовании всегда присутствует элемент соперничества между детьми. Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести все занятие под девизом: «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры

«Строим дом». Однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка. Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение.

Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала. Данный метод имеет много общего с игровым. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс занятия физическими упражнениями всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами. Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей. Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

Тема 8. Организация деятельности педагога по самообразованию и самовоспитанию

1. Самообразование и самовоспитание как фактор совершенствования профессионального мастерства

Успешность педагогической деятельности во многом зависит от опыта работы педагога над собой в плане самосовершенствования, что составляет предпосылку профессионального самовоспитания, предполагающее сознательную работу по развитию своей личности как профессионала. Это и адаптация своих индивидуальных неповторимых особенностей к требованиям педагогической деятельности, постоянное повышение профессиональной компетентности, способность мобилизовать свои усилия на систематическую умственную работу, умение рационально строить свою деятельность, преодолевать трудности во время подготовки к занятиям, снимать эмоциональные и психические перегрузки, управлять своим эмоциональным состоянием, непрерывное развивать социально-нравственные свойства своей личности. «Педагог лишь до тех пор способен на самом деле воспитывать и образовывать, пока сам работает над своим воспитанием и образованием», - утверждал А. Дистервег.

Умение педагога учиться проявляется в использовании приемов умственной деятельности; умении организовывать свое время, планировать, контролировать свою деятельность, находить необходимую информацию, выбирать подходящие методы обучения, сотрудничать с людьми; способность принять решение относительно собственного процесса учения. Огромную роль в этой работе, конечно же, играет самообразование - которое является основой роста специалиста, систематической, целенаправленной, свободной и самостоятельной познавательной деятельностью, направленной на удовлетворение интересов, потребностей педагога, его общекультурных и профессиональных запросов и повышение квалификации.

Желание и опыт самосовершенствования составляет необходимую предпосылку самообразования, которое предполагает сознательную работу по развитию профессионально значимых качеств своей личности в трех направлениях:

- а) адаптирование своих индивидуально-неповторимых особенностей к требованиям педагогической деятельности;
- б) постоянное повышение профессиональной компетентности;

в) непрерывное развитие социально-нравственных и других свойств личности. Составляющие процесса самообразования педагога: - изучать и внедрять новые педагогические технологии, формы, методы и приемы; - посещать занятия коллег и участвовать в обмене опытом; -периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности; -повышать уровень своей эрудиции. Формы самообразования педагога.

2. Формы самообразования педагога по физической культуре

Все формы самообразования можно условно поделить на две группы: индивидуальная и групповая.

В индивидуальной форме инициатором является сам педагог, однако руководители методических и административных структур могут инициировать и стимулировать этот процесс.

Групповая форма в виде деятельности методического объединения, семинаров, практикумов, курсов повышения квалификации обеспечивает обратную связь между результатами индивидуального самообразования и самим учителем. Администрация школы и методисты контролируют своевременный выбор темы работы, личного плана самообразования учителя, наблюдают за этапами их выполнения. Они же организуют отчетные работы в форме обобщения опыта, докладов, сбор и анализ отчетной документации, презентации результатов работ перед педагогическим коллективом.

Педагогический коллектив может рекомендовать методистам района показать лучшие результаты самообразования учителей за рамками педагогического коллектива школы. Тема, над которой работает учитель. Если в школе методические объединения учителей-предметников работают грамотно, систематически и эффективно, то в начале каждого учебного года все учителя школы выбирают индивидуальную тему по самообразованию, над которой работает учитель и фиксируют эту тему в планах методического объединения. Каждый учитель имеет личный план самообразования. На основании выбранной темы учитель разрабатывает личный план работы над поставленной перед собой проблемой. В процессе работы педагог накапливает дидактический материал по выбранной теме. Эта тема может быть реализована на открытом уроке, выступлении на м/о, педсовете.

Теперь сформулируем конкретные виды деятельности, составляющие процесс самообразования, напрямую или косвенно способствующие профессиональному росту преподавателя: Чтение педагогических периодических изданий; Знакомство с новинками методической, педагогической и предметной литературы; Обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, педагогике, психологии, педагогических технологий; Решение задач, упражнений, тестов, кроссвордов и других заданий по своему предмету повышенной сложности, или нестандартной формы; Посещение семинаров, конференций, уроков коллег; Дискуссии, обмен опытом с коллегами; Систематическое прохождение курсов повышения квалификации Проведение открытых уроков для анализа со стороны коллег.

3. Организация кружковой и внеклассной деятельности по предмету физическая культура.

Изучение информационно-компьютерных технологий Посещение предметных выставок и тематические экскурсии по предмету Общение с коллегами в школе, районе, городе и в Интернете Ведение здорового образа жизни, занятия спортом. Хорошее самочувствие – залог успешной работы и хорошего настроения. Результаты самообразования:

- повышение качества преподавания предмета (учитель чувствует себя увереннее, хорошо ориентируется в море современных учебных пособий, владеет современной методикой, может решать возникающие задачи разными способами);
- разработка или публикация методических пособий, статей, программ, сценариев
- разработка новых форм, методов и приемов обучения

- доклады, выступления на совещаниях, конференциях
- разработка дидактических материалов, тестов, наглядных материалов
- выработка методических рекомендаций по применению новой информационной технологии
- разработка и проведение открытых уроков
- создание комплектов педагогических разработок
- проведение мастер-классов, обобщение опыта.

В основе профессионального самовоспитания, как и в основе деятельности педагога, лежит противоречие между целью и мотивом. Обеспечить сдвиг мотива на цель - значит вызвать истинную потребность в самовоспитании. Вызванная таким образом потребность педагога в самовоспитании в дальнейшем поддерживается личным источником активности (убеждениями; чувствами долга, ответственности, профессиональной чести, здорового самолюбия и т.п.).

Все это вызывает систему действий по самосовершенствованию. когда педагогическая деятельность приобретает в глазах педагога личностную, глубоко осознанную ценность, тогда и проявляется потребность в самосовершенствовании, тогда и начинается процесс самовоспитания. Работа по самовоспитанию начинается с самоизучения, осознания своих успехов и неудач, с недовольства собой, которое возникает в процессе сравнения своих результатов работы с достижениями других людей, оценки своих поступков, анализа своих психических состояний, переживаний. Следующим шагом самовоспитания является формирование целей саморазвития. Это очень ответственный шаг в процессе самовоспитания. Ведь от выбора цели зависит эффективность работы.

Для достижения цели, необходимо научиться продуктивно организовать познавательный интерес, свою учебную коммуникативные деятельность, умения, развивать организаторские способности. По утверждению отечественного педагога Ю.К. Бабанского, процесс воспитания при его хорошей организации перерастает в процесс самовоспитания и предполагает: самостоятельное планирование деятельности (самопроектирование) по усвоению знаний, умений, навыков, способов поведения, разрешения проблемных ситуаций учебного и воспитательного характера; самоорганизацию деятельности – рациональное распределение этапов деятельности во времени, рациональное распределение усилий в ходе деятельности; саморегулирование деятельности на основе самоанализа хода ее и внесение необходимых поправок; самоконтроль в деятельности – анализ ее конечных результатов, сопоставление их с намеченными целями, выявление расхождений и их причин, проектирование новых перспектив и задач.

Педагог А.И. Кочетов определяет следующие параметры самовоспитания: - направленность, т.е. мотивы работы над собой; - содержание (умственное, физическое, нравственное, трудовое, эстетическое, волевое, профессиональное, комплексное); - устойчивость (случайное, эпизодическое, постоянное); - эффективность в формировании личности (выполняет функции главные и вспомогательные).

4. Приемы самовоспитания педагога в образовательных организациях.

Самовоспитание предполагает использование таких приемов, как:

- самообязательство (добровольное задание самому себе осознанных целей и задач самосовершенствования, решение сформировать у себя те или иные качества);
- самоотчет (ретроспективный взгляд на пройденный за определенное время путь);
- самоконтроль (систематическая фиксация своего состояния и поведения с целью предотвращения нежелательных последствий);
- осмысление собственной деятельности и поведения (выявление причин успехов и неудач).

Приступая к работе по самовоспитанию, преподаватель должен иметь данные анализа своей работы за определенный период, объективную их оценку и рекомендации коллег по улучшению своей деятельности. Содержание самовоспитания раскрывается через его

функции: -компенсаторная: реализуется в приобретении профессиональных знаний, умений, навыков, в расширении кругозора, усвоении новой информации; -адаптирующая: позволяет преподавателю постоянно приспосабливаться к меняющемуся миру, новым условиям профессиональной деятельности; -развивающая: предполагает формирование способности активно и компетентно участвовать в преобразовании себя, своей педагогической деятельности, непрерывное обогащение творческого потенциала личности.

5. Принципы самовоспитания педагога в образовательных организациях.

1. Принцип развития: раскрывает неразрывную взаимосвязь развития личности в онтогенезе и ее непрерывного самообразования, зависимость уровня зрелости личности педагога от уровня его самообразования и самовоспитания. Этот принцип раскрывается через ряд установок: -установка на проблемность в педагогической работе, которая формирует мотивы самообразования и самовоспитания; -установка на самосознание, самооценку своей педагогической деятельности, стимулирующие ее улучшение; -установка на личную значимость позволяет соотнести объективно существующую цель самообразования и самовоспитания с личностно-значимыми мотивами (познавательный интерес, стремление к успеху и др.).

2. Принцип самостоятельности реализуется через следующие установки:

- на целеполагание и целеустремленность, дающие возможность сознательно и систематично заниматься самообразованием и воспитанием;
- на планирование самообразования, позволяющее упорядочить его методы и приемы, обеспечить контроль;
- на самоорганизацию, которая основывается на таких качествах личности как воля, мотивационная и познавательная сферы, и в свою очередь стимулирует их дальнейшее развитие.

3. Принцип самоуправления реализуется через следующие установки:

- на самоконтроль;
- на саморегулирование;
- на индивидуализацию самообразования и самовоспитания;
- на мобилизацию, способствующую преодолению трудностей самообразования и самовоспитания;
- на коррекцию запланированных результатов работы над собой, изменение ранее намеченной программы в связи с уже достигнутыми успехами.

Самовоспитание осуществляется в процессе самоуправления, которое строится на основе сформулированных человеком целей, программы действий, контроля за выполнением программы, оценки полученных результатов, самокоррекции.

Таким образом, изложенное показывает, что если представить процесс самовоспитания педагога в целом, то в его структуре выделяются константные компоненты:

- критический анализ, изучение и оценка своих недостатков;
- постановка конкретной цели самовоспитания;
- разработка программы самовоспитания;
- определение методов самовоспитания;
- самоизменение; аутотренинг (самовнушение), т. е. непосредственная работа личности над собой;
- самоконтроль, самопобуждение, самоприказ, самоощущение, самонаказание;
- самоанализ, самообязательство.

Тема 9. Особенности современных подходов и педагогических технологий в области физической культуры

Приоритетным направлением работы современной школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на

уроках и во внеурочной деятельности. Актуальность современных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного ученика школы в частности. Учитель физической культуры, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Современные образовательные технологии на уроках физической культуры.

В школьной практике используются различные педагогические технологии, обеспечивающие активизацию творческих способностей учащихся.

1.Здоровьесберегающие технологии.

Важное место в профессиональной деятельности учителя отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. На уроках физической культуры данная технология – это основа основ, она является самой значимой из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках. Когда ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

2.Игровые технологии. Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, ориентацию на групповые и индивидуальные действия. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

3.Соревновательные технологии. Цель соревновательной технологии - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей. На каждом уроке физической культуры применяются элементы соревновательной технологии: на занятиях по волейболу, баскетболу и т.д. обязательно применяется соревновательный метод в процессе учебной игры. Этот метод ведет к повышению эмоциональной направленности урока, увеличению интереса к игре, повышению мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств. Соревновательный метод очень эффективен в привлечении учеников к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время – дети охотно участвуют в соревнованиях между классами, активно болеют за команды одноклассников, что способствует более ответственному отношению к предмету «физическая культура».

4.Технология личностно-ориентированного обучения.

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким

уровнем не интересно на уроках, рассчитанным на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий): - совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться; - дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни; - плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются; - хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

5.Технология уровневой дифференциации. Одним из направлений в улучшении физического воспитания учащихся образовательных школ является использование дифференцированного подхода на уроках физической культуры как важного условия оптимизации процесса обучения и воспитания. Необходимость дифференцированного подхода ученикам при обучении- мысль не новая, но, к сожалению, не реализуемая на практике в должной мере. Дальнейшее совершенствование урока и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса о дифференцированном обучении. В классах часто подбираются ребята с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами. Это является причиной понижения эффективности уроков физической культуры при условии использования единообразных требований и методов работы со всеми обучающимися. Здесь помогут элементы технологии уровневой дифференциации:

- на уроке давать задания с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- при оценивании учитывать не только достигнутый результат, но и динамику изменений физической подготовленности ученика; - распределение на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия:
 - для учеников специальной медицинской группы дается отдельное задание;
 - для учеников, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов;
- ученики среднего уровня привлекаются на дополнительные занятия различными видами спорта (волейбол, футбол, настольный теннис) и внутришкольные соревнования; одаренные ученики успешно участвуют в соревнованиях муниципального и областного уровней. При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение.

6. Информационно-коммуникативные технологии. Развитие общества сегодня диктует необходимость использовать новые информационно-коммуникативные технологии во всех сферах жизни. Компьютер дома, в школе в настоящее время, уже не роскошь, а средство для работы. Нужно ли использовать средства ИКТ на уроках физической культуры? Разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Задача учителя на уроке, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося. Использование новых информационных технологий, Интернет – ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач и на уроках физкультуры. Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Создание флеш-презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками учителю. Такой материал может быть использован также учителями – предметниками при проведении утренней зарядки. Одним из видов домашнего задания может быть создание презентации по темам «Здоровый образ жизни и я», «Способы закаливания», «Вредные привычки» «Гимнастика» и т.д. Ребята могут выполнять такие задания как самостоятельно, так и в группах, что позволяет переходить им к выполнению проектов. На уроках также возможно проведение тестирования с целью проверки и закреплении знаний учащихся. Во внеурочной работе также можно использовать ИКТ: представление команд, оформление соревнований, описание конкурсов и т.д.

7.Метод проектов. Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач: - развитие личностных компетентностей обучающихся; - интегрированность процесса обучения; - экономия времени на самом уроке. Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально. Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся: самостоятельный сбор обучающимися материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. Кроме того, в каждой школе есть обучающиеся, имеющие ограничения в двигательной активности, для которых такой вид деятельности дает возможность проявить себя.

Тема 10. Методические аспекты обучения и воспитания младших, средних и старших школьников по физическому воспитанию

1. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию

Физическое воспитание в школе является составным звеном системы физкультуры населения в нашей стране. При этом оно является наиболее важным во всей системе, т.к. охватывает возраст с 6–7 до 17–18 лет – период возрастного созревания и социального становления личности. В соответствии с общими целями системы физического воспитания населения в школьном возрасте создаётся основа физического совершенства молодежи, которая в дальнейшем может поддерживаться или повышаться. Предмет «Физическая культура» в школе направлена на получение широкого физического образования (жизненно необходимых двигательных умений и навыков и др.) и достижение базового уровня разностороннего развития физических способностей (быстроты, силы, координации, выносливости и гибкости). Поэтому физическое воспитание в школе называют «базовым». Физическая культура является обязательным предмета школьной программы. Задачи, содержание и формы организации процесса воспитания школьников, определены государственными «Программами физического воспитания учащихся I–XI классов».

Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. В настоящее время Министерством образования рекомендуется несколько программ по физическому воспитанию: – программа, основанная на одном из видов спорта (баскетбол); – олимпийская программа (основы олимпийских знаний – начиная с 8-го класса); – комплексная программа; – антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).

Наиболее разработанной и реально осуществимой для большинства школ является «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–X1 классов». Программа, основанная на углубленном изучении спортивных игр, предполагает изучение баскетбола с 1-го и по 11-й класс при обязательном соблюдении разностороннего физического развития учащихся, выполнения ими требований и нормативов общей физической подготовки. Комплексная программа состоит из 3-х разделов: для младших (1–IV кл.), средних (V–IX кл.) и старших (X–XI кл.) классов.

Для каждой возрастной группы школьников определены задачи физического воспитания, показатели физической культуры выпускников начальной, основной или средней школы (знания, двигательные умения, навыки и способности), примерный ежедневный объем двигательной активности по классам (2 часа в совокупности различных форм занятий). Каждый раздел программы состоит из 4-х частей: часть I – «Уроки физической культуры»; часть II – «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня»; часть III – «Внеклассная работа»; часть IV – «Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия». Программный материал уроков (часть I) состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовой части необходимо и обязательно для каждого ученика. Она рассчитана на адаптацию к жизни (обеспечение нормальной жизнедеятельности) и эффективное осуществление трудовой деятельности в широком плане (достижение физической готовности к полноценной трудовой деятельности). Базовый компонент является федеральным (государственным) звеном программы, независимым от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика; базовая часть составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры.

Базовая часть включает основы знаний: – здоровье и здоровый образ жизни; – общие основы физической культуры и спорта; – закаливание, саморегуляцию и самоконтроль; – гигиену – способы двигательной деятельности (двигательные умения, навыки и двигательные способности), формирующиеся в процессе занятий на уроках физической культуры последующим разделам физического воспитания: – гимнастики; – легкой атлетики; – подвижных и спортивных игр; – плаванию, – лыжной подготовке; – элементам единоборств (для старшеклассников). Вариативная часть программы определяется самой школой (по выбору учителя и учащихся) с учетом региональных, национальных и местных (материальной базы, культивируемых видов спорта) особенностей школы. При 3-х и более разовых занятиях в неделю время на освоение отдельных разделов пропорционально увеличивается. Занятия по плаванию рекомендуется начинать с IV-го класса, а при наличии соответствующих условий (бассейна) – с 1-го класса. На освоение единоборств выделяется 3–4 часа. Учебный материал (физические упражнения) изложен в программе по классам и по разделам. Результативность внеклассных форм занятий, оздоровительной, физкультурно-массовой и спортивной работы достигается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры и начальной школы, физкультурного актива старшеклассников, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций и родителей.

2. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников

В процессе физического воспитания школьников целенаправленно используются все возможности не только для развития двигательных способностей, но и для нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания детей, развития психологических черт личности. Комплексной программой предусмотрено решение следующих задач: –

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; – развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; – воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями (в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья); – содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. Физическое воспитание учащихся проводится с учетом половых, психологических и индивидуальных особенностей. Цели конкретизируются в педагогической практике применительно к возрастной периодизации детей и соответствующим этапам школьного образования: – младший школьный возраст 6–10 лет, 1–IV классы; – средний (подростковый) школьный возраст 11–15 лет, 5–9 классы; – старший (юношеский) возраст 16–18 лет, 10–11 классы. Задачи физического воспитания школьников подразделяют на 3 группы: – образовательные; – развивающие оздоровительные; – воспитательные.

Они конкретизируются в дальнейшем по возрастным этапам. Образовательные задачи. Решение этих задач предусматривает: а) сообщение теоретических знаний в области физической культуры (расширение знаний школьников о пользе физических упражнений, развитие интереса к собственному физическому совершенствованию), знаний по технике выполнения упражнений школьной программы, по закаливанию и гигиене, по приемам саморегуляции и самоконтроля; б) обогащение двигательного опыта за счет выполнения разнообразных упражнений, формирования жизненно необходимых умений и навыков, закрепления и совершенствования их. В младшем школьном возрасте на основе умений и навыков дошкольного периода обучают школе движений: простым движениям руками, ногами, туловищем. Учат координировать их, т.е. управлять ими в пространстве, во времени, по усилиям. Осваивают простые упражнения основной гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. В среднем школьном возрасте обогащается двигательный опыт путем выполнения новых координационно-сложных физических упражнений, формируется "школа деятельности". Возросший уровень функциональных возможностей организма подростка позволяет ему под руководством учителя физической культуры сделать выбор и начать специализированные занятия спортом. В старшем школьном возрасте проводится углубленное изучение техники наиболее сложных двигательных действий, в том числе и прикладных. Физические упражнения выполняются в меняющихся условиях при повышенных физических нагрузках, что позволяет довести их выполнение до совершенства. На спортивных играх осваивается тактика действий.

Развивающие оздоровительные задачи. Они содействуют гармоническому формированию организма школьника» (развивают сердечнососудистую и дыхательную системы, способствуют активизации обменных процессов) и укреплению их здоровья. Это достигается обеспечением оптимального развития физических качеств для конкретного контингента учащихся (по возрасту и полу), формированием правильной осанки и закаливанием организма. Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятным температурным воздействиям внешней среды; рекомендуется проводить на всех этапах школьного обучения. Воспитательные задачи. В процессе физического воспитания осуществляется всестороннее развитие личности ребенка, содействующее его: – нравственному воспитанию (формированию черт личности, патриотизма, коллективизма, гуманизма, честности, правдивости, сознательной дисциплины и др.), – умственному воспитанию (усвоению специальных знаний по физической культуре, биомеханике; способности анализировать свои двигательные действия и делать выводы, обобщении; развивать творческое мышление при подготовке и выполнении различных вариантов двигательных действий), – трудовому воспитанию (физической подготовке к труду и вооружение специальными умениями и навыками), – эстетическому воспитанию (пониманию прекрасного, развитию чувства красоты

гармонически развитого человеческого тела, движений и умения воплощать ее в двигательной деятельности, пониманию музыки и ее взаимосвязи с движениями и т.п.). Средства и методы физического воспитания особенно благоприятны для развития волевых качеств школьников: 1) смелости, 2) решительности, 3) настойчивости, 4) целеустремленности и др. 5) проявления и развития психических функций: – реакции, – внимания, – памяти и др. К воспитательным задачам относится: – формирование организаторских навыков, – судейских знаний и умений для проведения занятий физическими и спортивными упражнениями (средние и старшие классы).

3. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям

В процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма, а не рассматривать его как копию взрослого в миниатюре. Неравномерности темпов роста и развития школьников проявляется в чередовании периодов плавного и ускоренного развития. Например: длина тела увеличивается на 5–10 % в 6–7 лет и в период полового созревания, а в другие периоды – на 3%. На этом фоне «акселераты» опережают сверстников, а «отстающие» составляют 10–20 %. Гетерохронность прослеживается также в развитии двигательной функции. Двигательная функция учащихся формируется под воздействием биологических (возрастных) и педагогических факторов. Двигательный анализатор у детей совершенствуется в течение длительного периода. 7-летний возраст считается началом становления произвольных движений и совершенствования координационных механизмов в ЦНС. С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, а к 13–14 годам достигает высокого уровня (происходит созревание ядра двигательного анализатора, повышение функциональных возможностей коры больших полушарий и нервно-мышечного аппарата). Естественное формирование двигательного анализатора заканчивается к 14–15 годам. Именно поэтому школьный возраст считается благоприятным для обучения двигательным действиям. Разнообразные двигательные умения и навыки, приобретенные в течение школьного периода, являются базой для приобретения последующего двигательного опыта человека. Двигательная функция учащихся проявляется через двигательную активность, которая зависит от запаса условнорефлекторных связей.

Чем большим запасом этих связей обладает ученик и чем более они разнообразны, тем легче и быстрее у него формируются новые формы движений. Именно в этом проявляется 2-сторонняя связь двигательного анализатора и двигательной деятельности. Методика обучения двигательным действиям школьников осуществляется в соответствии с общими дидактическими принципами и правилами методики физического воспитания, но имеет свои возрастные и половые особенности. В младшем школьном возрасте особое значение приобретает наглядность. Дети склонны к предметному, образному мышлению, подражанию. Поэтому учителю необходимо осуществлять точный показ упражнения. Объяснения должны быть лаконичными, простыми, понятными. ОРУ зачастую выполняются имитационным методом (бежим бесшумно, как «мышки», прыгаем, как «зайчики» и т.п.). Показ упражнения сопровождается образным рассказом, акцентируется внимание на действиях, непосредственно обеспечивающих выполнение упражнения. Изучаемые упражнения в большинстве несложны, доступны и должны опираться на базу дошкольного двигательного опыта. Выполняются действия преимущественно по распоряжению учителя. Младшеклассники эмоциональны, быстро устают, но и быстро восстанавливаются.

Поэтому упражнения должны быть непродолжительными, с короткими интервалами отдыха. Дети в этом возрасте проявляют интерес к упражнениям, активность и желание заниматься. Четкая организация и разумная дисциплина на уроке должны сочетаться с относительной свободой и самостоятельностью действий. Выполнение движений заметно улучшается, а новые быстро «схватываются» и исправляются после замечаний общего плана. Однако усвоение проходит скачкообразно – бывают срывы после удачного

выполнения, особенно в более сложных по координации действиях. Рекомендуется на занятии выполнять упражнения 6–8 раз по два-три раза в каждом подходе. Физические упражнения разучиваются целостно, с помощью ориентиров, регулирующих движение (линии на полу, ленточки и доставание руками в прыжках), вспомогательных снарядов, физической помощи, упрощения. Дети этого возраста склонны к играм, фантазии, поэтому физические упражнения рекомендуется проводить в игровой форме. Для организации занятий применяется фронтальный, групповой и поточный способы.

На уроках следует использовать межпредметные связи: физическое воспитание следует сочетать с музыкально-ритмическим воспитанием (проводить занятия под музыку), изобразительным искусством (обращать внимание на красоту движений, поз), математикой (производить измерение длины прыжка, продолжительности бега) и др. В среднем школьном возрасте более детально изучаются двигательные действия, подростки уже способны оценивать свои движения по времени, пространству, мышечным усилиям. Подбирая упражнения, необходимо развивать у них эти способности (бег с различной длиной и частотой шага, метания на разное или на одно и то же расстояние предметов различного веса). В возрасте 10–11 лет на занятиях руководствуются, в основном, теми же положениями. Количество повторений изучаемого упражнения сохраняется. Знакомые упражнения могут выполняться по рассказу. В возрасте 12–14 лет сложные физические упражнения разучиваются в целом, по частям, с помощью подводящих упражнений. На гимнастических снарядах отдается предпочтение изучению упражнений по частям (расчлененноконструктивный метод). Учитывается склонность девочек к использованию танцевальных движений для укрепления мышц ног, туловища, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Подростковый возраст характеризуется началом полового созревания, неравномерностью роста и развития. Период полового созревания может не совпадать с возрастным на 1–1,5 года. Морфологические и функциональные изменения в организме протекают бурно, но по-разному и у мальчиков, и у девочек. Масса тела в этот период меньше длины. Девочки больше прибавляют в весе, но уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Действие гормонов желез внутренней секреции, быстрый рост тела в длину и вытягивание мышц, сухожилий и нервов ведет к временному нарушению точности и координации движений. Подростки зачастую способны преодолевать охранительное торможение, переоценивать свои возможности, не обращают внимание на детали техники. Это может привести к тому, что двигательный навык закрепляется с ошибками. Отмечается повышенная возбудимость и вследствие этого быстрая утомляемость, раздражительность. Необходимо постепенное и строгое последовательное изучение двигательных действий путем выполнения конкретных заданий (алгоритмического типа).

Освоение учебного материала должно идти от простых и легких форм, координационно-сложные упражнения можно временно исключить. Интерес к уроку достигается использованием тренажеров, нестандартного оборудования, технических средств обучения, творческих заданий и самостоятельной работой. Большое применение находят вариативный и соревновательный методы обучения. В этот период особенно важно учитывать индивидуальность личности в подходе при обучении двигательным действиям. Изучаемые упражнения у мальчиков и девочек не идентичны, поэтому возможно параллельное объединение классов для раздельного обучения мальчиков и девочек. Повышение активности учеников достигается привлечением их к организации занятий, руководству отделением или командой, к оказанию помощи в обучении, участию в судействе. Необходимо приучать школьников к самоанализу действий, самоконтролю и обучать их приемам саморегуляции. Формируются умения к самостоятельным физкультурно-оздоровительным занятиям. Старший школьный возраст совпадает с окончанием периода полового созревания учащихся и началом равномерного развития их организма.

Функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем значительно ниже у девушек. Юноши растут быстрее и опережают девушек по показателям физического развития. Занятия для юношей и девушек проводятся раздельно и направлены на завершение физического развития (2 учителя физической культуры для дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий). Многие двигательные действия, изученные в предыдущих классах, и новые доводятся до совершенства и выполняются в вариативных и усложненных условиях. Учебные уроки составляют лишь 25–35 %. Девушкам для освоения наиболее сложных упражнений по гимнастике. Сложные упражнения изучаются по частям, в облегченных условиях и выполняются с помощью учителя. Объем нагрузки на занятия у девушек меньше и нарастает постепенно. Юноши старших классов овладевают военноприкладными навыками, элементами борьбы. Изучается и закрепляется техника и тактика видов спорта, включенных в программу. В большинстве случаев урок носит тренировочный характер, при этом возрастает объем и интенсивность нагрузки, для совершенствования навыков используется соревновательный метод. Преимущественно применяются словесные методы разбора и оценки действий, а также табличные, макетные и кино демонстрационные методы наглядности.

4. Возрастные особенности воспитания физических качеств.

Процесс физического воспитания направлен на решение 2-х основных задач в воспитании физических способностей ученика: – совершенствование физических качеств с учетом возрастного развития (благоприятных биологических предпосылок) для расширения функциональных возможностей организма; – уменьшение возрастных задержек в развитии физических качеств или ненормального их состояния вследствие субъективных причин (болезни, нарушения двигательного режима и др.).

Уровень развития физических качеств учащихся в период, когда происходят их возрастные изменения, естественно возрастает за счет изменения форм и функций организма. Наибольший эффект в повышении уровня развития физических качеств наблюдается при целенаправленном подборе средств и методики занятий.

Требования, предъявляемые к методике воспитания физических качеств школьников:

- 1) всесторонность воздействия;
- 2) соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма;
- 3) соответствие воздействующих факторов особенностям возрастных этапов.

В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста. Воспитание ловкости должно преимущественно идти за счет выполнения новых разнообразных движений.

Овладение новыми навыками способствует образованию новых координационных связей. В 3–4 классах и в последующих ловкость как способность быстро выполнить двигательную задачу в меняющейся обстановке развивают регулярно, обновляя и варьируя упражнениями в новых и более сложных условиях. Упражнение приносит эффект пока оно не стало заученным. Основным компонентом ловкости является координация движений. В младших классах надо давать упражнения на выполнение заданных параметров (направления, амплитуды, темпа, времени) для ее развития. Также необходимо использовать упражнения усложняющейся от класса к классу трудности, а также на развитие сопутствующих ей функций: точности и глазомера, вестибулярной устойчивости, на расслабление мышц. Развитие гибкости (способность выполнять движения с большей амплитудой) в этом возрасте надо начинать осторожно, т.к. мышцы податливы к растягиванию. Развитие гибкости должно чередоваться с выполнением упражнений, развивающих силу, в связи с большей гибкостью позвоночника и слабостью

мышц. Развитие гибкости достигается благодаря выполнению упражнений на растягивания (многократное повторение с возрастающей амплитудой). Эти упражнения применяются обычно в активном двигательном режиме: махи, наклоны, круговые движения. Развитие быстроты в младших классах направлено на развитие реакции, быстроты отдельных движений и темпа движений.

Основной метод в развитии быстроты - высокая интенсивность движений. Используя ОРУ, игры, бег, учащимся предлагается выполнять упражнения с постепенным повышением скорости (броски - ловля мяча, эстафеты с бегом и др.). Выносливость у детей 6–7 лет бурно прогрессирует за счет увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие выносливости улучшает работоспособность школьника, снижает заболеваемость, содействует скоростно-силовой подготовке. Рекомендуют использовать равномерный бег умеренной интенсивности (40–60 % от макс скорости) на 1–1,5 км, ходьбу на лыжах и бег по местности до 2-х км. Воспитание выносливости, в первую очередь, способствует развитию миокарда, устраняет несоответствие размеров тела и объема сердца. Показатели мышечной силы в младших классах низкие. Необходимо развивать силу мышц туловища, спины и живота (особенно статической), что имеет большое значение для формирования мышечного корсета и поддержания правильной осанки. Скелет в этом возрасте отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник 1 с неустановившимися еще характерными изгибами. Для развития силы мышц рекомендуется использовать ОРУ с предметами, лазанье по наклонной скамейке, упражнения с самоотягощением.

Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения: прыжки, элементы акробатики и на снарядах. В среднем школьном возрасте происходит наиболее быстрый, но непропорциональный рост организма в длину с неодинаковыми темпами у мальчиков и девочек. В период полового созревания движения подростков становятся менее точными и плохо координированы, наблюдается нарушение осанки. Надо разносторонне воздействовать на мышцы. Увеличивается мышечная масса, но сила мышц нарастает неравномерно.

У мальчиков прирост силы происходит быстрее; у девочек отмечается относительное снижение силы, что затрудняет выполнение упражнений. Необходимо развивать силу в плане ОФП, а к концу возрастного периода можно на занятиях применять и специальные упражнения начальной силовой подготовки. У девочек преобладают упражнения с отягощением собственным телом; у ребят – с ограничением веса отягощений и объема силовой нагрузки до 60–70 %, не допускается использование метода "до отказа". Развитие гибкости направлено на поддержание подвижности во всех суставах, т.к. в 13–14 лет наблюдается сокращение подвижности в суставах, уплотнение мышечной ткани и тоническое сопротивление мышц растягиванию, увеличение массы сухожилий. Применяются активные, пассивные и статические упражнения. Особенности развития нервно-мышечного аппарата (его высокая возбудимость и лабильность) способствуют развитию быстроты движений. У подростков 13–14 лет скорость мышечных сокращений достигает максимума, поэтому целесообразно развивать у них динамическую силу и быстроту. Значительное место занимают скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, спрыгивания и впрыгивания в темпе, переменные ускорения в беговых видах спорта (скоростные "упражнения в гору, по лестнице, по опилочной дорожке, в облегченных условиях"). Скоростные упражнения сочетаются с упражнениями для расслабления мышц. Так как двигательная функция (анализатор) также интенсивно развивается в этом возрасте, подростки способны овладевать достаточно сложными по координации движениями. Для развития выносливости применяется бег в равномерном и переменном темпе до 2 км, кроссовая и лыжная дистанция увеличивается до 4 км. Занятия проводятся на открытом воздухе, создавая оптимальные условия для функционирования системы кислородного обеспечения организма. Для повышения эффективности в развитии физических качеств используется метод сопряженного

воздействия (мальчики 8–9 классов) и круговая тренировка. В старшем школьном возрасте завершается становление физического развития учащихся, их физическая работоспособность становится близкой к работоспособности взрослых.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивает повышение функциональных возможностей организма. Занятия должны быть направлены на совершенствование физических качеств, подготовку к трудовой деятельности и службе в ВС России. Рост костно-мышечного аппарата достигает такого уровня, что позволяет выдерживать большие напряжения. Выполняются упражнения, требующие значительных мышечных усилий. У девушек относительная сила мышц рук и плечевого пояса понижается. В этом возрасте хорошо развивается сила, скоростная сила. Создаются условия для длительной интенсивной нагрузки, возрастают объем и интенсивность воздействий. Для развития выносливости – общей, Скоростной, статической, наиболее благоприятны условия из 3-х возрастных периодов (бег 3000 м, кросс до 4 км, лыжные гонки до 5 км, преодоление полосы препятствий, ручной мяч, баскетбол, плавание до 400 м). Комплексирование программного материала на уроках, использование различных вариантов комбинированного метода строго регламентированного упражнения, широкое применение игрового и соревновательного методов позволяет достичь разностороннего развития физических качеств с углубленным техническим и тактическим совершенствованием выполняемых двигательных действий учениками старших классов. Требования, предъявляемые к физической подготовленности учащихся. Для оценки развития физических качеств установлено три уровня: низкий, средний и высокий. Разработаны соответствующие нормативы для каждого класса. В конце учебного года ученики должны иметь средний уровень развития двигательных способностей. Тестирование уровня физической подготовленности рекомендуется проводить в первой половине сентября и мая. Это позволит определить исходный и конечный уровень развития физических качеств, провести сравнительный анализ ее динамики. Контрольные упражнения: 1) скоростное – бег 30 м (с); 2) координационное – челночный бег 3х10 м (с); 3) скоростно-силовое – прыжки в длину с места (см); 4) выносливость – 6-минутный бег (мин, с); 5) гибкость – наклон вперед из положения стоя (см); 6) силовое – сгибание рук в висе на высокой перекладине из виса (М); – сгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (Д). Вариативные нормативы и требования разрабатываются региональными и местными органами управления физическим воспитанием, учителями физической культуры школы.

Тема 11. Планирование физического воспитания в профессиональном образовании (начальное профессиональное и среднее профессиональное образование)

1. Взаимосвязь профессиональной и физической подготовки специалистов. Обязательный курс физического воспитания в профессионально-технических училищах.

Научно-технический прогресс в обществе, возрастание требований, предъявляемых к человеку, работающему с современной техникой, обусловили возникновение широкой сети СПТУ и средних специальных учебных заведений, готовящих специалистов для народного хозяйства. Необходимость повышения уровня профессиональной подготовки кадров обусловила и специальную направленность физического воспитания в средних и высших учебных заведениях. Основой физического воспитания является разностороннее физическое развитие учащихся. Общая физическая подготовка создает предпосылки для овладения различными видами деятельности и является базой для специальной физической подготовки. Специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из факторов повышения уровня профессиональной подготовки будущих специалистов. Она направлена на формирование физической подготовленности учащихся к конкретной трудовой специальности, содействует развитию у них профессиональных способностей. Социальная значимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в специальных учебных заведениях заключается в сокращении сроков обучения за счет воспитания физических способностей, отвечающих

специфическим требованиям определенной профессии, формирования и совершенствования профессионально-важных двигательных умений и навыков.

2. Обязательный курс физического воспитания в профессионально-технических училищах

Физическое воспитание в профессионально-технических училищах (ПТУ) строится на основе "Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся средних профессионально-технических училищ". Она разработана с учетом задач, стоящих перед системой профессионально-технического образования в подготовке высококвалифицированных рабочих, здоровых, духовно и физически развитых, способных успешно трудиться и выполнять воинский долг. Программа содержит учебный материал и требования, предъявляемые к физической подготовленности учащихся, в основном, одинаковые с физическим воспитанием учащихся 9-11 классов общеобразовательной школы. Этим достигается преемственность и единство учебных программ по гуманитарным предметам учебных заведений, дающих среднее образование. Комплексная программа состоит из 4-х частей: - уроки физической культуры; - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; - формы занятий физической культурой, спортом и туризмом во внеучебное время; - общеучилищные физкультурно-массовые, спортивные и туристские мероприятия.

В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие задачи: - обеспечение гармонического развития физических качеств и на этой основе достижение крепкого здоровья, высокой работоспособности; обучение основным двигательным действиям и умениям, необходимым в жизни, трудовой деятельности и службе в армии; - содействие овладению профессиональными навыками; - спортивное совершенствование наиболее подготовленных учащихся в избранном виде спорта; - воспитание морально-волевых качеств и психической устойчивости; - овладение теоретическими знаниями в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта, воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков и умений самостоятельно организовать двигательный режим. Уроки физической культуры являются основной и обязательной формой физического воспитания учащихся в профессионально-технических училищах и проводятся в соответствии с требованиями Комплексной программы. Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) Учебный материал включает теоретические сведения и практические занятия.

Материал теоретического раздела программы изучается в виде групповых и курсовых лекций, бесед и рекомендаций на каждом занятии, в домашних заданиях. Учащимся даются сведения по темам: ФК и С в стране, ФК в ОПТУ, ФК и труд, гигиенические основы ФУ, режим дня, самоконтроль: специальные сведения по технике безопасности и предупреждению травм, методике составления комплексов производственной гимнастики для избранной специальности, правила и судейство изучаемых спортивных игр, программа и практика судейства всесоюзных соревнований учащихся и работников системы профтехобразования. Практика включает программный материал (ФУ) и 10-14 учебных нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Главное содержание уроков физической культуры состоит в общей физической подготовке. Для групп на базе 11 классов учебный материал, контрольные и экзаменационные нормативы соответствуют материалу Комплексной программы 2-го года обучения с соответствующей корректировкой объема. Как и в общеобразовательной школе, сохраняются все требования, предъявляемые к уроку ФК: дифференцированный подход к учащимся, достижение высокой моторной плотности и динамичности урока. комплексный подбор учебного материала, эмоциональность, формирование навыков и умений проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На уроках учащиеся получают домашние задания. Руководителям и преподавателям рекомендуется использовать многокомплектные гимнастические снаряды, тренажеры и

ТСО, музыкальное сопровождение Уроки преимущественно проводятся на открытом воздухе в спортивной форме, соответствующей погодным условиям. Урок ФК протяженностью 45 мин проводится 2 раза в неделю с интервалом в 2-3 дня; урок лыжной подготовки - 1 раз в неделю по 90 мин в любой день кроме понедельника и субботы. Юноши и девушки занимаются отдельно при численном составе группы 25 человек и наличии не менее 8 юношей или девушек. Для физически недостаточно развитых учащихся и слабо подготовленных проводятся дополнительные занятия 1 раз в неделю (после окончания основных уроков по дополнительному расписанию). Количество (20 человек) и состав группы могут меняться, рекомендуется организовывать не менее 1 группы на каждом курсе.

В отдельных учебных группах при наличии условий и по согласованию с местным советом ВДСО "Трудовые резервы" занятия по физической культуре проводятся на основе специализации по видам спорта, используя программы ДЮСПи. При этом соблюдается требование разносторонней физической подготовленности на основе учебных нормативов. В ПТУ проводится ежегодный медицинский осмотр. Учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к учебным занятиям не допускаются. Результаты медицинского осмотра вносятся медицинским персоналом в журнал теоретического обучения. На основе данных о состоянии здоровья и физическом развитии учащиеся СПТУ распределяются на 3 медицинские группы (как и в СШ): основную (здоров), подготовительную (практически здоров) и специальную. Учебные группы комплектуются врачом при обязательном участии руководителя ФВ.

Занятия в специальной группе проводятся 2 раза в неделю по 45 минут руководителем физического воспитания отдельно от основного учебного расписания и являются обязательными. Наполняемость группы - 10-15 человек. Задачами этого контингента учащихся являются: улучшение общего состояния здоровья, обучение двигательным умениям и навыкам, восстановление или компенсация нарушенных функций организма, обучение рациональному дыханию, приобщение к эффективному участию в общественно полезном труде. Практические занятия должны носить комплексный характер, неправильно сводить их к занятиям ЛФК. Обязательно соблюдение принципов физического воспитания: постепенности и доступности, систематичности, разносторонности. Большой объем занимают ОРУ как не требующие предельных напряжений. Учебные нормативы учащимся не устанавливаются.

Контрольные требования руководитель физического воспитания разрабатывает по согласованию с врачом. На дневной форме обучения в ПТУ предусмотрено проведение факультативных занятий из расчета 2 часа в неделю на 1-м курсе и по 1 часу на последующих курсах. К факультативным занятиям привлекаются студенты, не занимающиеся в спортивных секциях. Численный состав группы - не менее 25 человек. Занятия проводятся по отдельному общеучилищному расписанию внеучебной занятости учащихся руководителем (преподавателем) физического воспитания в форме урока по ОФП, видам спорта или физическим упражнениям, содействующим лучшему освоению учащимися избранной рабочей специальности.

В начале и конце учебного года проводится определение уровня физической подготовленности учащихся путем проведения внутригрупповых соревнований. Оценка успеваемости за полугодие, учебный год и период обучения выставляется в общепринятом порядке. Основными документами учета успеваемости и результатов физической подготовленности являются: журнал теоретического обучения учебной группы и карта физической подготовленности учащегося (последняя введена Комплексной программой). Научно доказано, что с помощью специально подобранных физических упражнений и методических приемов можно развивать профессиональные способности человека.

Профессиональная прикладность физического воспитания реализуется по 2-м направлениям: 1) развитие психофизиологических функций организма, формирование

умений и навыков, необходимых для успешного овладения профессией; 2) повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности (гиподинамия, монотонность и воздействие на одни и те же группы мышц, микроклимат, вибрации и др.). Как правило, в ходе занятий по физической культуре оба направления решаются одновременно. В целях содействия профессиональной подготовке учащихся в Комплексной программе физического воспитания СПТУ содержится материал, способствующий развитию психофизиологических функций и физических качеств, необходимых в трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) проводится преимущественно на комплексных уроках физической культуры. Для этого специально подобранный учебный материал органично дополняет занятия по гимнастике, легкой атлетике и другим видам физической подготовки, предусмотренным сеткой учебных часов. Могут проводиться и целевые уроки по ППФП.

Рекомендуется также дополнять уроки и факультативные занятия спортивно-прикладными соревнованиями, специализированной утренней физической зарядкой — УФЗ, развитием в училище профессионально полезных видов спорта и самостоятельными занятиями преподавателя, учащихся по выполнению заданий способствующих развитию профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.

В комплексной программе предлагается следующая классификация рабочих специальностей по 10 группам: 1) операторы пультов управления; 2) машинисты (машинист тепловоза, башенных кранов, водители строительных и с/хозяйственных машин, трактористы-машинисты и др.); 3) профессии монтажа, наладки и ремонта оборудования; 4) профессии станочного профиля; 5) профессии текстильного производства; 6) профессии конвейерно-поточного производства; 7) профессии повышенной точности рабочих движений; 8) профессии, связанные со специфическими условиями труда, строительные профессии (монтажники, каменщики, штукатуры, электромонтеры по монтажу ЛЭП); 9) профессии угольной, горнорудной и металлургической промышленности (машинисты шахтных электровозов, угольных комбайнов, помощники сталевара и др.); 10) профессии водного транспорта.

Для каждой группы профессий или отдельных специальностей перечислены задачи и средства ППФП, рекомендуемые виды спорта, контрольные нормативы. На уроке ФК целесообразно выделять 10-15 мин. для решения профессиональной прикладного физического воспитания учащихся ТТУ. Вот несколько примеров применения ППФП для повышения профессиональной подготовки учащихся СПТУ: а) для операторов технологических установок Задачи ППФП: совершенствование быстроты отдельных движений и быстроты реакции (простой и сложной), развитие координации и точности движений, повышение статической выносливости мышц туловища, совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения, воспитание игровой ловкости. Средства ППФП: гимнастика, ОРУ без предметов и с предметами (гимнастическими палками, булавами, теннисными мячами), вольные упражнения, упражнения на гимнастической скамейке и стенке; спортивные игры - баскетбол, волейбол, ручной мяч; подвижные игры - эстафеты, игры на внимание, точность и ловкость. Рекомендуемые виды спорта: баскетбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис.

3. Дополнительные формы физического воспитания в профессионально-технических училищах

Организует и проводит физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу совет коллектива физической культуры совместно с а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня рекомендуется отражать в расписании учебных занятий. Гимнастика до занятий: ОРУ или комплексы из 6-8 ОРУ, выполняемых перед началом занятий в течение 5-7 мин. Проводится активом под контролем преподавателя или мастера производственного обучения в помещениях для теоретических занятий, мастерских. Физкультурная пауза: комплексы из 5-7 упражнений, выполняемых в

течение 4-6 мин. на 25-й минуте 3-го и 5-го уроков. Подвижная перемена: однотипна с общеобразовательной школой по содержанию: ходьба; упражнения с гантелями, штангой, эспандером и гириями (юноши); упражнения с обручем, булавами, скакалкой (девушки); элементы спортивных игр, подвижные игры и эстафеты, ритмическая гимнастика, массовые популярные и спортивные танцы, комплексы ФУ оздоровительной направленности. Организация и проведение возлагается на руководителя и преподавателей воспитания, предшествующего урока. Проводится в течение 20 мин. после 2-х пар занятий (180 мин.) во время 60-минутного обеденного перерыва.

Еженедельно предусмотрен 1 день производственной практики; учащиеся приобретают в рабочем коллективе навыки проведения производственной гимнастики, вводной и физкультурной пауз. б) занятия физической культурой, спортом и туризмом во внеучебное время отражаются в значительной мере в общеучилищном расписании внеучебной занятости учащихся. Утренняя зарядка (УЗ) проводится в общежитии руководителем физического воспитания при непосредственном участии ответственного дежурного по учебному заведению с привлечением общественных инструкторов. УЗ проводится на открытом воздухе в течение 30 мин. и носит тренировочный характер с элементами закаливания.

В зависимости от наличия спортивной базы УЗ может быть направлена на развитие выносливости (ходьба, бег и комплексы ОРУ), силы (многопрелетные снаряды и тренажеры), прикладных навыков и скоростной выносливости (полоса препятствий, плавание). Группы (секции) ОФП включают выполнение физических упражнений всех видов физической подготовки, занятия на тренажерах, полосе препятствий. Комплектование групп и задачи аналогичны школьным. Спортивные и туристские секции: занятия проводятся по программам ДЮСШ по видам спорта 1-2-го года обучения.

Периодичность проведения не менее 2-х раз в неделю по 1,5 часа. Секции спортивного совершенствования: занятия проводятся по программам ДЮСШ 3-4-го года обучения. Периодичность - 2-3 раза в неделю по 1,5 часа. Наполняемость - в соответствии с Положением о ДЮСШ. Занятия в секциях проводятся руководителем (преподавателями) ФВ, а также тренерами-почасовиками. Оплата производится за счет средств, выделяемых учащимся во время производственной практики. Эффективность работы оценивается по выполнению спортивных разрядов Российской спортивной классификации учащимися на 2-ом и 3-ем году обучения. Занятия проводятся как на базах ПТУ, так и ДЮСШ. Большое внимание уделяется и развитию военно-прикладных навыков: ориентированию на местности, передвижению по азимуту, преодолению полосы препятствий, марш-броскам на 6 и 10 км, стрельбе пневматической и мелкокалиберной винтовки, метанию гранаты (310 г) на дальность и по цели из окопа. Физкультурно-спортивные мероприятия в общежитии проводятся руководителем физического воспитания и воспитателями с привлечением физкультурного актива ПТУ и работников базового предприятия. В общежитиях с контингентом 150 человек предусмотрена штатная единица организатора спортивно-массовой работа в общежитии (готовит кафедра ОФОРИТ Санкт-Петербургского ГДОАФК), при меньшем количестве проживающих может содержаться организатор с почасовой оплатой.

Предусмотрены следующие формы занятий в общежитии: -УФЗ; - занятия ОФП, атлетической гимнастикой, ритмической гимнастикой и др.; - занятия клуба любителей бега и др.; - ежедневный спортивный час для учащихся, не занимающихся в спортивных секциях и оздоровительных группах; - дни здоровья и спорта; - соревнования типа "Веселые старты"; - спартакиада общежития; - отдельные соревнования, турниры (силачей, прыгунов), товарищеские встречи; - походы выходного дня; - самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Занятия в клубах любителей бега, велоспорта и др. Организуются при наличии 50 желающих заниматься оздоровительными формами ФК и С. Основные задачи: здоровый досуг, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательных функций и повышение

общей работоспособности, овладение основами техники в избранном виде спорта. Практический материал подбирается с помощью руководителя и преподавателей ФВ. Занимающиеся ведут дневник самоконтроля.

Туризм выходного дня организуется как туристическая работа на основе Перечня туристских мероприятий. В процессе практических занятий и походов выполняются элементы туристической подготовки: ориентировка на местности по карте и компасу, признакам местности, обустройство бивуака в различных условиях (горах, тайге, при отсутствии воды), преодоление препятствий и страховка товарища, оказание первой помощи. Целесообразно спланировать выполнение учащимися нормативов на значок "Турист России". Спортивные соревнования в учебной группе проводятся для всех учащихся не реже 1 раза в учебный год при участии мастера производственного обучения и классного руководителя. Календарные соревнования по спортивным играм, шахматам, шашкам и др. проводятся в соответствии с Положением. Тестовые соревнования по ОФП проводятся физоргом под руководством мастера производственного обучения в начале и конце учебного года во внеучебное время.

Самостоятельные занятия ФК и С являются дополнением к урокам физической культуры, способствуют внедрению физических упражнений в повседневную жизнь учащихся. Содержание их разрабатывается дифференцированно с учетом уровня физической подготовленности учащегося, выполнение проверяется на уроках и учитывается в журнале теоретического обучения. Содержанием занятий может быть: изучение теоретических основ физического воспитания, разучивание и выполнение комплексов гигиенической и производственной гимнастики, физические упражнения на развитие определенных физических, профессиональных качеств и военно-прикладных навыков, совершенствование техники программного материала.

Особое внимание уделяется подбору индивидуальных заданий на период производственной практики (3-5 месяцев) с отрывом от учебных занятий в ПТУ. Общеучилищные физкультурно-массовые, спортивные и туристские мероприятия определены Перечнем физкультурно-оздоровительных мероприятий для учебных заведений системы профтехобразования. Они, как и массовые формы занятий во внеучебное время, являются составной частью Комплексного плана воспитательной работы в ПТУ. Организуются на основе "Календарного плана физкультурных, спортивно-массовых и туристских мероприятий СПТУ". Соревнования по программе спартакиад учащихся профтехобразования по различным видам спорта.

В число обязательных видов спартакиады учебного заведения рекомендуется включать виды спорта и упражнения из программы соревнований "Стартуют все!". Участие во Всесоюзных соревнованиях по массовым видам спорта: гиревому виду спорта (юноши), ритмической гимнастике (девушки), лыжным гонкам и эстафетам на лыжах, легкоатлетическим эстафетам, пулевой стрельбе, футболу и др. Туристские походы по местам революционной, трудовой и боевой славы, завершающиеся общеучилищным слетом в июне. Целесообразно планировать выполнение III и I-го спортивных разрядов к окончанию учебного заведения. Ежемесячные дни здоровья и спорта. Участвует весь контингент ПТУ. Примерная программа определена приказом Госпрофобра по месяцам и отражена в Приложении. 3. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях Средние специальные учебные заведения (техникумы, педагогические, медицинские, речные училища и колледжи) готовят квалифицированных специалистов и организаторов первичных звеньев производства, просвещения, здравоохранения, культуры, сферы обслуживания. Физическая культура в них представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Физическое воспитание студентов осуществляется на основе Государственной программы, определяющей содержание и уровень подготовки выпускников. Ведомственные организации, администрации учебных заведений по предложению руководителей физического воспитания могут вносить дополнения и изменения в

учебный процесс сверх федеральных требований с учетом национальных, регионально-территориальных и климатических условий, квалификации преподавателей и материальной базы. Содержание рабочей программы среднего специального учебного заведения (ССУЗа) должно обеспечивать преемственность с профильным материалом общеобразовательной и высшей школ.

Целью физического воспитания студентов является достижение готовности к профессиональной деятельности, включение их в здоровый образ жизни и систематическое физическое самосовершенствование. Достижение цели достигается решением следующих задач: - приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное, самостоятельное использование их средств, форм и методов; - воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; формирование осознанной потребности к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни; - приобретение опыта использования деятельности в сфере ФКиС для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает теоретический, практический и контрольный учебный материал. Государственным стандартом на дисциплину "Физическая культура" отводится 4-6 часов в неделю на весь период теоретического обучения (занятия двухчасовые). Итоговая оценка проводится 1 раз в семестр в форме тестирования, зачета или экзамена. Учебная программа состоит из теоретического, практического и контрольного разделов. Теоретический материал доводится до студентов во время лекций (бесед) и включает понятия и термины, основные научные идеи и принципы, сущность явлений физической культуры и их взаимосвязь, рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта. Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование личностных качеств, овладение средствами и методами ФК и С, приобретение личного опыта использования этих средств.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Установлен перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом. Закрепление и совершенствование методических умений происходит при многократном повторении их в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту и на отдыхе. Учебно-тренировочные занятия базируются на использовании теоретических знаний и методических умений в применении различных средств физической культуры для приобретения практического опыта. Занятия направлены на обеспечение двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности студентов, приобретение двигательного опыта и опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, формирование устойчиво-ценностного отношения к ФК и С.

На практических занятиях совершенствуются ранее изученные и обучаются новым двигательным действиям, развиваются физические качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Для этого используются физические упражнения, преимущественно, легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания, спортивные игры; упражнения профессионально-прикладной физической подготовки; оздоровительные системы физической подготовки. Средства, методы и формы практических занятий со студентами определяются предметно-цикловой комиссией каждого ССУЗа самостоятельно. Профессионально-прикладная физическая подготовка ориентирована применительно к профилю подготавливаемых специалистов. Содержание разрабатывается с учетом ведомственных учебно-методических рекомендаций для

учебных заведений. Учащимся необходимо знать основы ППФП, они должны уметь организовывать необходимые занятия с коллективом, в котором им придется работать по окончании учебы в ССУЗе, должны участвовать в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта. Для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки применяются учебно-тренировочные занятия по ППФП, на которых учащиеся отрабатывают умения и навыки, совершенствуют профессионально необходимые физические качества. Так, в речных училищах обучают плаванию в одежде, нырянию и приемам спасения из воды, в медицинских училищах - ЛФК.

В ряде техникумов и училищ строятся специальные площадки и городки, спортивные залы оборудуются тренажерными устройствами. В строительных техникумах, готовящих монтажников-высотников, устанавливаются сооружения с горизонтальными балками для тренировки чувства равновесия и приобретения навыков работы на высоте. Оборудуются и применяются подвесные, качающиеся и подвижные спортивные снаряды. В пожарнотехнических училищах используются специальные полосы препятствий. Практический учебный материал студентов специальной медицинской группы также, разрабатывается предметно-цикловой комиссией и имеет корректирующую, и оздоровительно-профилактическую направленность на устранение функциональных отклонений, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явлений после заболеваний. При его реализации необходим индивидуально дифференцированный подход.

Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с обязательным участием руководителя (преподавателя) физического воспитания и утверждается директором ССУЗа. Группы занимаются по отдельному расписанию 4-6 часов в неделю. При проведении практических учебных занятий учебная группа, состоящая из студентов основной и подготовительной медицинских групп, делится на подгруппы не менее 8 человек. Численность специальной медицинской группы - 8-12 человек. Контрольный раздел обеспечивает оперативную текущую и итоговую информацию о степени усвоения знаний и методических умений, о состоянии и динамике физической и профессионально-прикладной подготовленности. Знания, умения и навыки студентов определяются оценками "отлично", "хорошо", и "удовлетворительно" по трем разделам: теоретическому, методикопрактическому и учебно-тренировочному. Общая физическая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно-необходимыми умениями и навыками оцениваются по выполнению контрольных упражнений и тестов, разработанных предметно-цикловыми комиссиями.

Тема 12. Организация физического воспитания детей школьного возраста во внешкольных учреждениях различного типа

31. Нормативные документы, регламентирующие внеурочную деятельность в физическом воспитании

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочных, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Решение задач воспитания и социализации школьников, в контексте национального воспитательного идеала, их всестороннего развития наиболее эффективно в рамках организации внеурочной деятельности, особенно в условиях системы основного общего образования.

Согласно ФГОС организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, а воспитание рассматривается как миссия образования, как ценностно-ориентированный процесс. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме

учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Организация внеурочной деятельности должна опираться на следующие нормативные документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
- СанПиН 2.4.2. 2821 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960;

Внеурочная деятельность в школе представляет собой проведение и организацию вне учебных занятий определенных видов деятельности учеников, способствующих наиболее разностороннему развитию их индивидуальных способностей. Участвуя в различных видах внеурочной работы, ребенок проявляет интерес к спортивной деятельности, совершенствует свои знания и навыки, проявляет свои индивидуальные особенности и учится при этом жить в коллективе, а именно, проявлять заботу о товарищах, сотрудничать с другими школьниками. Внеурочная спортивная деятельность в школе способствует коллективному взаимодействию школьников, что в свою очередь производит определенный воспитательный эффект.

3. Сущность, цель, задачи и функции внеурочной работы в школе.

Внеурочная деятельность в школе представляет собой инновацию Государственного образовательного стандарта и является неотъемлемым элементом школьного образования в целом, ставящим задачу перед педагогическим коллективом, организовать развивающую среду для обучающихся. Заинтересованность школы во внеурочной деятельности проявляется, прежде всего, не во включении вышеуказанной деятельности в учебные программы, а в новых взглядах на образовательные результаты. Значимость внеурочной деятельности для образовательного процесса поистине высока, так как она способствует достижению личностных результатов, интересов и потребностей ребенка при том, что он сам выбирает ее.

Основными целями внеурочной деятельности по ФГОС являются создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося, создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Организация внеурочной деятельности в школе способствует решению ряда важных задач, основными из которых являются:

- 1) выявление склонностей и способностей учеников к спортивной деятельности;
- 2) формирование системы знаний, умений и навыков;
- 3) развитие творческих способностей учеников;

- 4) создание благоприятных условий, способствующих проявлению уже приобретенных умений и навыков;
- 5) создание кружков и секций согласно потребностям и интересам учащихся;
- 6) воспитание силы воли и терпения для достижения поставленных целей.

3. Принципы построения внеурочной деятельности в школе.

Для успешного достижения поставленных задач в построении внеурочной деятельности в школе необходимо соблюдение следующих принципов:

1) Принцип креативности. Педагог должен способствовать развитию творческих способностей школьников, поддерживать желание заниматься коллективным и индивидуальным творчеством.

2) Принцип социальной значимости и успешности. Направленность усилий преподавателя на формирование у детей потребностей в достижении успеха. Важно, чтобы достижения ребенка были не только индивидуально значимыми, но и имели ценность для окружающих.

3) Принцип гуманистической направленности. Максимальное соблюдение и соответствие интересам и потребностям детей. Формирование условий для проявления индивидуальности ребенка, самореализации и самоутверждения.

4) Принцип вариативности. Наличие широкого спектра форм и видов внеклассной деятельности, возможность свободного выбора и добровольного участия в ней.

5) Принцип системности. Функционирование системы внеурочной деятельности школьников, устанавливающей взаимосвязи между всеми ее участниками, то есть учителями, школьниками и родителями.

Виды внеурочной деятельности в школе тесно связаны с такими направлениями внеурочной деятельности, как:

- художественно-эстетическое;
- спортивно-оздоровительное;
- духовно-нравственное;
- обще-интеллектуальное;
- общекультурное;
- социальное.

Результатом проведения внеурочной деятельности в школе предполагается увеличение численности детей, охваченных организованным досугом, формирование социальной культуры школьников, чувства патриотизма и гражданственности, предрасположенность к здоровому образу жизни, воспитание толерантности, уважительного отношения к окружающему миру.

Проблема распределения свободного времени всегда являлась насущной для нашего общества, так как наиболее продуктивное воспитание личности происходит в свободное от обучения время. Поэтому внеурочная деятельность в школе направлена на развитие у школьников внутренней дисциплины, самосознания и способности делать правильный нравственный выбор.

4. Формы внеурочной работы по физическому воспитанию в школе.

Внеурочная работа по физической культуре позволяет учителю не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Задачи внеурочной работы:

- ☐ содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;

- ☐ содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- ☐ углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
- ☐ воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- ☐ организовывать здоровый отдых учащихся;
- ☐ прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание внеурочной работы.

Чтобы добиться массового охвата учащихся, используются самые различные формы внеурочной работы с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

В физическом воспитании образовательного учреждения существуют следующие разновидности (классификация) внеурочных форм занятий (таблица 1):

- ☐ малые формы: вводная гимнастика, микропаузы активного отдыха, физкультурные паузы и минуты, динамические (подвижные) перемены;
- ☐ крупные формы: спортивные секции, спортивный час в группах продленного дня, самостоятельные занятия, «дни здоровья», спортивные праздники и др.;
- ☐ соревновательные формы: внутришкольные соревнования или спартакиады,
- ☐ официальные соревнования (муниципальные, областные).

Тема 13. Структура методической деятельности спортивной школы

1. Задачи методической деятельности спортивной школы

Решать задачи оптимизации деятельности спортивной школы возможно при рациональном ее организационно-методическом управлении. Структура методической деятельности спортивной школы включает следующие направления (Мишуков А.В., 2006):

- 1) организационно-методическую деятельность;
- 2) учебно-методическую деятельность;
- 3) научно-методическую деятельность.

Организационно-методическая деятельность осуществляет следующие функции: - собственно методическую; - повышения квалификации; - координационную. Собственно методическая функция направлена на обеспечение потребностей самой методической службы через обобщение собственного опыта и инновационного внешнего опыта. Данное направление подразумевает:

- организацию методических служб спортивной школы (методический кабинет, методический совет, методический отдел, методическая группа и т.п.);
- непосредственное организационно-информационное обеспечение;
- проведение методических советов;
- сбор и обработку внешней информации путем участия в конференциях, семинарах и т.п.;
- знакомство с авторскими методиками внутри спортивной школы; - подготовку материалов для сообщений тренерам-преподавателям; - изучение уровня профессионального мастерства тренеров-преподавателей, поиск слабого звена в их деятельности и оказание помощи в этом направлении; - внедрение в учебно-тренировочный процесс инновационных методик. Функция повышения квалификации направлена на рост профессионального уровня тренерско-преподавательского состава и управленческих категорий работников детско-юношеской спортивной школы. Повышение квалификации может осуществляться через следующие организационные формы: курсы повышения квалификации (учебно-тематические планы курсов повышения квалификации специалистов спортивных школ представлены в приложениях 2-4); консультации, наставничество, самообразование, дистанционное образование, научно-практические конференции, методические занятия, открытые учебно-тренировочные занятия, проведение деловых игр с сотрудниками спортивных школ.

Координационная функция предполагает связь с научно- методическими организациями, учреждениями, подразделениями, планирование методической работы спортивной школы.

Организационные формы повышения квалификации специалистов Учебно-методическая деятельность Учебно-методическая деятельность осуществляет: - информационную функцию; - аналитическую функцию. Информационная функция посредством педагогического контроля направлена на информационное обеспечение управления учебно-тренировочным процессом. Она обеспечивает: - изучение фактического состояния эффективности реализуемых учебно-тренировочных программ; - регистрацию и анализ содержания и параметров тренировочных нагрузок на отдельных этапах тренировки и в многолетнем цикле подготовки; - контроль динамики результатов педагогического прогноза способностей и отбора спортсменов; - контроль адекватности применения средств и методов тренировки. Информационная функция также направлена на формирование и развитие связей с внешней средой: педагогическими, методическими и научными структурами.

Аналитическая функция направлена на формирование: - адекватных обстоятельствам решений в соответствии с результатами педагогического контроля; - диагностических прогнозов; - интенсификации процесса принятия профессиональных решений с помощью информационно-коммуникативных средств; - выбора и разработки профессионально значимой информации. Это решения педагогических консилиумов, педагогическая диагностика, педагогическое заключение. Аналитическая функция также предполагает выявление и создание «банка данных» актуального педагогического и управленческого опыта, его обобщение и пропаганду, направленность на повышение профессионального уровня тренерско-преподавательского и административно управленческого состава методической службы и выработку регулирующих механизмов по переводу образовательного учреждения в новое качественное состояние на основе анализа его возможностей.

2. Научно-методическая деятельность

В практике работы детско-юношеской спортивной школы возможно выделение двух функций научно-методической деятельности: прогностической и проектировочной. Прогностическая функция направлена на выбор наиболее целесообразного и эффективного содержания деятельности спортивной школы.

Базируясь на системном подходе, она обеспечивает сочетание перспективного прогнозирования и текущего планирования, объектами которого выступают: - прогностически значимые исходные и этапные показатели при отборе перспективных юных спортсменов; - будущие возможности - материально-техническое и программно-методическое обеспечение; количество, уровень подготовленности и возраст учащихся; кадровая политика (перспектива); - ожидаемые результаты, которые будут достигнуты в случае использования инновационных процессов; последствия конкретных управленческих решений. Можно констатировать, что данная функция методической службы находится в стадии становления.

Спортивно-педагогическая практика детско-юношеского спорта нуждается в выработке теории прогноза, включающей обоснованность самой процессуальной стороны разработки. Проектировочная функция предполагает:

- выработку концептуальной перспективной модели деятельности детско-юношеской спортивной школы;
- разработку адаптированных образовательных программ и технологий их реализации;
- подготовку методических материалов, обеспечивающих образовательную деятельность;
- проведение научно-исследовательской деятельности (экспериментальную инновационных технологий образовательного и воспитательного процессов; разработку
- экспериментальное обоснование наиболее продуктивных методов обучения и методов организации обучения и т.п. Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001 г. утвержден «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР». Учебная программа построена на принципах комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности предусматривает взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса и подготовленности: физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и врачебного контроля, восстановительных

мероприятий. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства; обеспечение в учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической подготовленности и спортивных результатов.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных способностей спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач. Учебная программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Нормативная часть программы разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, и включает: приемные и переводные нормативы (тесты), соотношение средств ОФП, СФП, СТП, ТТП, спортивной подготовки и показатели соревновательной нагрузки. С учетом календарного плана соревнований следует повышать объем специализированных тренировочных нагрузок, соревнований и время на восстановление.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и др. и состоит из следующих разделов:

- 1) объяснительная записка;
- 2) организационно-методические указания;
- 3) учебный план; 4) план-схема годичного цикла подготовки;
- 5) педагогический и врачебный контроль;
- 6) теоретическая подготовка;
- 7) воспитательная работа и психологическая подготовка;
- 8) восстановительные средства и мероприятия;
- 9) инструкторская и судейская практика;
- 10) программный материал для практических занятий.

Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Эффективность процесса подготовки предпочтительно оценивать по показателям: здоровья и физического развития, подготовленности (физической, технической, тактической, специальной, психической), достигнутым спортивным результатам, сдвигам в состоянии спортсмена; критериям, характеризующим информативность: высокую (биомеханическим, психологическим, эстетическим), среднюю (педагогическим, физиологическим, биохимическим).

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Непременным условием эффективности работы методической службы является четкое определение в каждой спортивной школе основных задач и содержательных составных элементов деятельности. Это позволит административно-управленческим и тренерско-преподавательским кадрам, специалистам методической службы спортивной школы наглядно представить специфику и объем методической работы в системном варианте, исходя из чего осуществлять планирование деятельности методической службы и каждого работника, ее осуществляющего.

В реальных условиях обязанности руководителей и специалистов методической работы определяются в зависимости от потребностей и возможностей спортивной школы. Для

повышения эффективности методической работы в спортивной школе должен функционировать методический кабинет.

Основными задачами методической службы в концентрированном виде являются:

- интенсификация учебно-тренировочного процесса на основе комплексного использования современных методов, организационных форм, средств, а также его оптимизация на основе личностно-ориентированных подходов;
- методическое сопровождение учебной деятельности
- совершенствование планирования, педагогический контроль, педагогические наблюдения;
- методическое руководство оснащением учебно-тренировочного процесса оборудованием, техническими средствами, учебно-методической литературой, дидактическими средствами обучения;
- руководство повышением квалификации специалистов спортивной школы;
- укрепление связей с наукой и практикой, организация совместной работы с научными и методическими объединениями, высшими учебными заведениями для организации и проведения экспериментальной работы по внедрению в учебно-тренировочный процесс инновационных технологий подготовки юных спортсменов;
- внедрение новых методик подготовки юных спортсменов в практику учебно-тренировочного процесса, анализ эффективности их использования, создание банка данных;
- разработка проектов организационно-нормативных регламентирующих тренировочный и воспитательный процесс; документов, регулирующих и
- формирование оптимального учебно-тренировочного плана и расписания занятий с учетом возраста, уровня подготовки и целевой направленности тренировочного процесса;
- разработка системы диагностики спортивного результата и мониторинга динамики подготовленности спортсменов;
- организация управления деятельностью психологической службы по вопросам обеспечения эффективности тренировочного и соревновательного процесса;
- внедрение в практику методической службы учреждения программно-целевого подхода в управлении образовательным процессом на основе проведения проблемно-ориентированного анализа;
- внедрение в практику деятельности программирования учебно-тренировочного процесса по конкретным специализациям, новых методик и технологий, активных методов и технических средств;
- подготовка информационных документов, учет и анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- проведение авторских и открытых учебно-тренировочных занятий;
- руководство организацией опытно-экспериментальной и научно-исследовательской работы административно-управленческих и тренерско-преподавательских категорий работников, подготовка к изданию рукописей и учебно-методических материалов.

Тема 14. Нормативно-правовая база дополнительного образования в области физической культуры и спорта

31. Концепция Развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года.

Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 N 3894-рОб утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (вместе с "Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы)").

Концепция Развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года.

I. Общие положения

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (далее - Концепция) представляет собой систему взглядов на развитие детско-юношеского спорта (включая подготовку спортивного резерва) в Российской Федерации, ориентированную на достижение национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года.

Приобщение лиц, не достигших возраста 18 лет (далее - дети), к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Поддержку и развитие детско-юношеского спорта необходимо рассматривать как приоритетное направление в социальной политике государства, имеющее важнейшее значение для будущего страны, способствующее увеличению продолжительности и повышению качества жизни российских граждан, раскрытию таланта каждого человека, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Основные положения Концепции соответствуют Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. и ратифицированной в 1990 году Российской Федерацией, согласно которой каждый ребенок имеет право на здоровое физическое и психическое развитие, а также образование, направленное в том числе на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме.

Положения Концепции соотносятся с законодательством Российской Федерации, в том числе с Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ), обеспечивающим гармонизацию законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании, документами в области стратегического планирования и инновационного развития страны, здравоохранения, образования, воспитания, физической культуры и спорта, в том числе с соответствующими национальными проектами.

2. Состояние и проблемы развития детско-юношеского спорта.

Детско-юношеский спорт является одним из ключевых элементов системы физической культуры и спорта в Российской Федерации, обеспечивающим вовлечение детей в систематические занятия спортом, их физическое развитие, воспитание и подготовку, формирование и укрепление их здоровья, патриотическое воспитание и формирование их гражданской идентичности.

Система детско-юношеского спорта включает в себя детей, занимающихся физической культурой и спортом в организациях вне зависимости от их организационно-правовой формы и ведомственной подчиненности, а также в форме самостоятельных занятий, в том числе по месту жительства и месту отдыха, и принимающих на регулярной основе участие в спортивных соревнованиях.

Ключевыми элементами системы детско-юношеского спорта являются общеобразовательные организации, развивающие школьный спорт, в том числе в рамках внеурочной деятельности, организации дополнительного образования (в том числе организации, осуществляющие спортивную подготовку до 1 января 2023 г.), физкультурно-спортивные организации, спортивные федерации. К элементам системы детско-юношеского спорта также относятся дошкольные образовательные организации, общеобразовательные организации со специальными наименованиями,

предусмотренными законодательством Российской Федерации, образовательные организации, реализующие интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, нетиповые образовательные организации, а также иные государственные, муниципальные и негосударственные организации, осуществляющие деятельность в области детско-юношеского спорта.

Одной из составных частей системы детско-юношеского спорта является спортивная подготовка детей, в том числе в составе спортивных сборных команд Российской Федерации и профессиональных спортивных клубов. Согласно положениям Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ такая подготовка осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности как учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Система студенческого спорта (включая среднее профессиональное образование) для целей Концепции не является частью системы детско-юношеского спорта, но взаимодействует с ней в целях обеспечения создания и преемственности единого физкультурно-спортивного образовательного пространства.

До 2016 года в законодательстве Российской Федерации отсутствовало определение понятия "детско-юношеский спорт", что являлось ключевым фактором, сдерживающим его развитие.

Федеральным законом от 2 июня 2016 г. N 153-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" введено понятие "детско-юношеский спорт", ограниченное исключительно деятельностью по спортивной подготовке, в которую по итогам 2020 года вовлечено только 1978 тыс. детей, что составляет менее 9 процентов их общей численности.

Принимая во внимание положения Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ в систему детско-юношеского спорта с 1 января 2023 года войдут более 75 процентов детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Вместе с тем в системе детско-юношеского спорта сохраняются следующие проблемы, требующие решения:

отсутствие единого физкультурно-спортивного образовательного пространства с унифицированным правовым регулированием независимо от организационно-правовой формы и ведомственной подчиненности организаций, обособленность спортивной подготовки от дополнительного образования, общего и профессионального образования;

недостаточная эффективность межведомственного и межуровневого взаимодействия по вопросам развития детско-юношеского спорта;

несоответствие статистических сведений о численности детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, фактическим показателям, а также отсутствие объективных сведений об участии детей в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе вследствие отсутствия единой федеральной цифровой системы учета такой численности;

несоответствие личностных интересов детей, их физического развития, физической подготовленности, особенностей здоровья и доступных возможностей для занятий спортом, удовлетворяющих их запросам на двигательную активность и соответствующих жизненным циклам современного человека;

несовершенство работы по спортивной ориентации и отбору детей для занятий видом (видами) спорта, соответствующих их индивидуальным возможностям;

недостаточный уровень обеспеченности участников детско-юношеского спорта научно обоснованными программами;

несовершенство системы спортивных соревнований среди детей, в том числе среди детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, включая недостаточное количество таких соревнований на муниципальном уровне;

несоответствие темпа обновления материально-технической базы детско-юношеского спорта, спортивно-образовательных программ подготовки детей, профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов, работающих в системе детско-юношеского спорта, темпам социально-экономического развития страны и потребностям общества;

отсутствие у тренеров, работающих с детьми, социальных гарантий и льгот педагогических работников, несовершенство мотивационных механизмов их закрепления в системе детско-юношеского спорта;

неравномерная территориальная, инфраструктурная, финансовая доступность занятий спортом для различных категорий детей (в особенности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации);

недостаточное использование потенциала негосударственного сектора, государственно-частного партнерства для развития детско-юношеского спорта;

необеспеченность должного уровня финансирования организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, а также организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

3. Цели и задачи развития детско-юношеского спорта.

Целями развития детско-юношеского спорта являются:

обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания подрастающему поколению доступных условий для занятий спортом;

расширение возможностей для удовлетворения интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта, создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение вовлечения в систематические занятия спортом не менее 90 процентов детей;

создание надежного фундамента для повышения эффективности подготовки спортивного резерва.

Целевые показатели реализации Концепции приведены в приложении.

Для достижения целей развития детско-юношеского спорта необходимо решить следующие задачи:

создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства для раскрытия потенциала детей;

создание условий для обеспечения соответствия личностных интересов детей с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, особенностей здоровья и доступных возможностей для занятий спортом, удовлетворяющих запросам детей на двигательную активность, соответствующих жизненным циклам современного человека;

совершенствование статистических и иных видов отчетно-учетных показателей детско-юношеского спорта;

разработка и внедрение цифровых технологий в практику детско-юношеского спорта;

повышение вариативности, качества и доступности занятий спортом для каждого, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, особенно в системе образования;

обновление содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства;

обеспечение условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре;

развитие инфраструктуры детско-юношеского спорта за счет государственной поддержки и обеспечения инвестиционной привлекательности;

создание механизмов финансовой поддержки участия детей в физкультурных и спортивных мероприятиях, независимо от места проживания, состояния здоровья, социально-экономического положения семьи, ведомственной подчиненности организаций, осуществляющих деятельность в области детско-юношеского спорта;

формирование эффективной межведомственной системы управления развитием детско-юношеского спорта, а также создание условий для участия семьи и общественности в таком управлении;

создание условий для полноценного кадрового обеспечения системы детско-юношеского спорта;

совершенствование системы спортивных соревнований в системе детско-юношеского спорта, в том числе среди детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья;

создание условий для духовно-нравственного и патриотического воспитания юных спортсменов, их гражданской идентичности.

4. Принципы государственной политики развития детско-юношеского спорта

Развитие детско-юношеского спорта и эффективное использование его потенциала предполагает выстраивание государством ответственной политики в этой сфере посредством принятия современных, научно обоснованных решений как в области содержания и технологий, так и в части разработки управленческих и экономических моделей в целях мотивирования, вовлечения и поддержки всех субъектов этой сферы (детей, семей и организаций).

Государственная политика развития детско-юношеского спорта основывается на следующих принципах:

соответствие развития детско-юношеского спорта национальным целям развития Российской Федерации;

обеспечение равной доступности занятий спортом для всех детей;

социальная гарантия государства на качественные и безопасные занятия спортом детей;

общественно-государственное партнерство в целях расширения вовлеченности детей в систему детско-юношеского спорта, включая расширение обязательств государства по его бюджетному финансированию;

удовлетворенность детей и их семей условиями для занятий детско-юношеским спортом;

реализация права на развитие личностного и профессионального самоопределения и самореализации детей в различных элементах системы детско-юношеского спорта;

обеспечение условий для подготовки в системе детско-юношеского спорта высококвалифицированного спортивного резерва для спортивных сборных команд, в том

числе спортивных сборных команд Российской Федерации, а также дальнейшего спортивного долголетия лиц, прошедших подготовку в указанной системе;

обеспечение справедливой и честной игры, "чистоты" и безопасности детско-юношеского спорта, включая нулевую терпимость к нарушению антидопинговых правил;

расширение социальной мобильности детей, занимающихся спортом;

открытость и доступность информации в сфере детско-юношеского спорта;

мотивирование средств массовой коммуникации (включая информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет" (далее - сеть "Интернет") и социальные сети) к расширению репертуара качественных научно-популярных программ, передач, цифровой и печатной продукции, ресурсов мобильного дистанционного обучения, направленных на личностное и профессиональное самоопределение и самореализацию детей, их позитивную социализацию в системе детско-юношеского спорта;

содействие государственно-частному партнерству в сфере спортивной индустрии, производящей отечественные спортивный инвентарь и оборудование;

общественно-государственное партнерство в целях стимулирования и поддержки организаций, осуществляющих деятельность в области детско-юношеского спорта, в создании в этих организациях условий и возможностей для реализации потенциала детско-юношеского спорта;

программоориентированность, где базовым элементом системы детско-юношеского спорта рассматривается образовательная программа, а не образовательная или физкультурно-спортивная организация;

учет региональных особенностей развития детско-юношеского спорта;

преемственность и непрерывность единого физкультурно-спортивного образовательного пространства в системе детско-юношеского спорта, обеспечивающие возможность продолжения образовательных и профессиональных траекторий согласно жизненным циклам современного человека.

5. Основные направления и мероприятия реализации Концепции

Основными направлениями и мероприятиями по развитию детско-юношеского спорта являются:

реализация Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ, в том числе приведение в соответствие с ним правовых актов Правительства Российской Федерации и федеральных органов исполнительной власти, а также законодательства субъектов Российской Федерации;

внедрение единой цифровой информационной системы учета детей, систематически занимающихся спортом ("Детско-юношеский спорт России"), на базе государственной информационной системы "Единая цифровая платформа "Физическая культура и спорт" для обеспечения централизованного сбора, хранения, обработки и актуализации сведений о деятельности организаций и объединений, функционирующих в системе детско-юношеского спорта, в том числе разработка и внедрение системы сквозной идентификации и учета таких детей, а также создание на базе такой информационной системы портала "Школьные спортивные лиги и клубы";

принятие мер, направленных на совершенствование федерального статистического наблюдения в области физической культуры и спорта и в области образования в целях получения объективной информации о численности детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе в форме самостоятельных занятий, включая персонифицированный учет таких граждан, а также механизм, исключающий их повторный учет;

внедрение системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта, в том числе адаптивными;

обеспечение подготовки кадров с высшим образованием в области физической культуры и спорта с присвоением квалификации "Тренер по виду спорта. Преподаватель" и введение должностей "тренер-преподаватель" в штат всех организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, как универсального специалиста, выполняющего воспитательную, образовательную и развивающую функции в едином физкультурно-спортивном образовательном пространстве, в том числе повышение профессионального уровня тренеров-преподавателей, социальной роли и статуса, а также совершенствование мер поддержки;

обеспечение проведения ежегодно, начиная с 2022 года, Всероссийского конкурса педагогического мастерства работников физкультурно-спортивного профиля;

учреждение Кубка Президента Российской Федерации для награждения общеобразовательных организаций, являющихся победителями всероссийских этапов Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" и Всероссийских спортивных игр школьников "Президентские спортивные игры", и предоставление таким организациям гранта Президента Российской Федерации, направляемого на развитие спортивной инфраструктуры и поощрение педагогических работников за организацию деятельности по развитию детско-юношеского спорта;

обеспечение правового регулирования деятельности центров раннего физического развития детей и организация деятельности таких центров в системах общего образования и дополнительного образования детей, а также принятие мер, направленных на создание во всех субъектах Российской Федерации сети таких центров и повышение эффективности их деятельности;

установление в соответствующих нормативных правовых актах научно-обоснованного минимального возраста (по видам спорта) зачисления детей для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

внедрение целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей;

обеспечение системного использования в субъектах Российской Федерации и муниципальных образованиях передового опыта реализации общероссийскими и региональными спортивными федерациями, профессиональными спортивными клубами программ и проектов по развитию детско-юношеского спорта;

оказание приоритетного внимания созданию условий для развития детско-юношеского спорта при разработке концепций (программ) наследия значимых международных спортивных мероприятий, проводимых в Российской Федерации, а также систематическое проведение на объектах наследия значимых международных спортивных мероприятий физкультурных и спортивных мероприятий среди детей от муниципального до международного уровня;

установление целевого показателя, характеризующего минимальную долю расходов (в общем объеме расходов бюджетов субъектов Российской Федерации) по разделу "Физическая культура и спорт", и обеспечение ежегодно, до 2030 года, увеличения такого показателя в целях развития детско-юношеского спорта;

привлечение малого и среднего бизнеса к управлению объектами спорта и оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению;

внедрение механизма субсидирования создания объектов спортивной инфраструктуры с использованием механизмов государственно-частного партнерства;

формирование организационно-финансовых механизмов в системе детско-юношеского спорта, направленных на финансовое обеспечение выполнения функций (оказания услуг) государственными (муниципальными) учреждениями, в том числе в форме субсидий, предоставляемых по разделам и подразделам классификации расходов бюджетов, исходя из осуществляемых организациями различной ведомственной подчиненности функций по вовлечению подрастающего поколения в систематические занятия спортом;

формирование системы медицинского сопровождения участников детско-юношеского спорта, включая создание и ведение единой базы данных медицинского наблюдения за детьми, систематически занимающимися физической культурой и спортом, обеспечение спортивных школ профильными врачами, использование современного медицинского оборудования в целях осуществления контроля за состоянием здоровья и динамики адаптации организма к нагрузкам, оценки его функционального состояния, расширения возможности проведения восстановительных реабилитационных мероприятий (в том числе после спортивных травм), акцентирование особого внимания на детях с ограниченными возможностями здоровья и детях-инвалидах;

проведение научно-исследовательских работ в интересах развития детско-юношеского спорта и его медицинского обеспечения, профилактика травм и заболеваний;

совершенствование нормативно-правового регулирования безопасного проведения тренировочных и спортивных мероприятий;

создание равномерной для всех субъектов Российской Федерации обеспеченности спортивной инфраструктурой (преимущественно малобюджетных объектов, в том числе быстровозводимых модульных, включая бассейны, плоскостных спортивных сооружений и площадок с уличными тренажерами) по месту учебы, работы, жительства и отдыха граждан в соответствии с нормативами и нормами обеспеченности населения такими объектами (в том числе в рамках комплексной застройки жилых территорий) и достижение достаточного уровня развития спортивной инфраструктуры (в том числе в труднодоступных районах со слаборазвитой транспортной инфраструктурой и в сельской местности) с использованием российских инновационных технологий и применением экономически эффективной проектной документации повторного использования;

разработка и реализация межведомственных инновационных и экспериментальных программ в сфере детско-юношеского спорта, направленных на создание условий для осуществления ориентации на вид спорта с учетом возможностей детей, вовлеченных в систематические занятия спортом, и отбора спортивно одаренных детей в целях подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса, для развития спортивной медицины и научно-методического обеспечения, для повышения качества, форм и видов отечественной спортивной продукции, в том числе спортивного инвентаря, оборудования, экипировки;

обновление научно обоснованных норм недельной двигательной активности, гарантирующих оздоровительный и развивающий эффект от занятий физической культурой и спортом, и механизмов определения детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

обеспечение необходимых условий для создания спортивных клубов по месту жительства и работы граждан, а также для осуществления деятельности этих клубов, стимулирование членства детей в них, организация системы соревнований между такими клубами, их грантовая поддержка за счет бюджетных ассигнований;

создание условий для вовлечения в систематические занятия спортом детей, находящихся в сложной жизненной ситуации, в том числе состоящих на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних;

создание единого соревновательного пространства для детей, систематически занимающихся спортом, в соответствии с их способностями, уровнем подготовленности, особенностями здоровья и интересами, независимо от ведомственной подчиненности организации;

создание условий для освоения детьми в Российской Федерации средств плавания и основной гимнастики как базовых жизнеобеспечивающих навыков;

разработка и внедрение механизмов совместного использования образовательными и иными организациями, реализующими дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, объектов спорта для обеспечения реализации таких программ, а также для предоставления таких объектов детям, занимающимся спортом самостоятельно либо в группах, без образования юридического лица;

разработка и реализация региональных программ развития детско-юношеского спорта, предусматривающих в том числе меры, направленные на совершенствование материально-технической базы общеобразовательных организаций и спортивных школ в соответствии с нормативами и нормами обеспеченности таких организаций и школ объектами спортивной инфраструктуры в целях достижения достаточного уровня ее развития (в том числе в сельской местности);

создание и функционирование во всех субъектах Российской Федерации детских спортивно-оздоровительных лагерей, принятие мер, направленных на развитие их спортивной инфраструктуры, включая бассейны, в том числе мобильные;

расширение информационного пространства детско-юношеского спорта, в том числе посредством обмена информацией и опытом с системами подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений;

расширение спектра и объема трансляций на обязательных общедоступных телеканалах и в сети "Интернет" физкультурных и спортивных мероприятий среди детей, в том числе детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, проходящих на муниципальном, региональном, всероссийском и международном уровнях;

использование сетевых коммуникаций в реальной и виртуальной среде для взаимодействия детей в соответствии с их интересами и проблемами, возникающими в ходе занятий спортом;

создание условий для социальной интеграции, адаптации, выявления и дальнейшего спортивного совершенствования спортивно одаренных детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящих на профилактическом учете в подразделениях по делам несовершеннолетних;

обеспечение стимулирования и поддержки организаций, осуществляющих деятельность в области детско-юношеского спорта, в создании в этих организациях условий и возможностей для реализации потенциала детско-юношеского спорта;

использование публичных механизмов для обеспечения доступа к государственным инфраструктурным, финансовым и иным ресурсам наиболее результативных организаций, осуществляющих деятельность в сфере детско-юношеского спорта, независимо от их организационно-правовой формы и ведомственной подчиненности;

масштабирование передового мирового и отечественного опыта развития детско-юношеского спорта для системного использования в субъектах Российской Федерации и муниципальных образованиях;

расширение возможностей для подготовки, переподготовки и повышения квалификации тренерско-преподавательских, медицинских и управленческих кадров, работающих в организациях, осуществляющих деятельность в области детско-юношеского спорта;

формирование механизмов привлечения талантливых молодых специалистов в систему детско-юношеского спорта (в том числе в сельской местности) и создание условий для их профессионального развития, включая их грантовую поддержку за счет бюджетных ассигнований;

отбор и внедрение передовых методик, полученных в результате инновационной и экспериментальной деятельности в области детско-юношеского спорта, в практическую работу;

привлечение известных российских спортсменов и спортивных специалистов для широкого вовлечения детей в систематические занятия спортом, формирования у них культуры здорового образа жизни, а также для патриотического воспитания детей;

популяризация детско-юношеского спорта в социальных сетях и в сети "Интернет", в том числе посредством интеграции спортсменов и блогеров, создания интернет-челленджей и видеоконтента, направленных на популяризацию здорового образа жизни и физической активности;

расширение практики проведения физкультурных и спортивных мероприятий среди детей в дистанционном (онлайн) формате, включая совершенствование правового регулирования такой практики;

разработка и реализация комплекса мер, направленных на создание в субъектах Российской Федерации школьных спортивных лиг по виду (видам) спорта, объединяющих школьные спортивные клубы в общеобразовательных организациях, а также повышение эффективности деятельности таких лиг и клубов, в том числе:

совершенствование системы спортивных соревнований как внутри таких лиг и клубов, так и между ними, акцентирование особого внимания на многоэтапность таких соревнований и их проведение по круговой системе, включая проведение ежегодно, начиная с 2022 года, Всероссийской спартакиады школьных спортивных клубов с ее финансированием в рамках Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, организацию указанных соревнований для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, а также их синхронизацию с Всероссийскими спортивными соревнованиями школьников "Президентские состязания" и Всероссийскими спортивными играми школьников "Президентские спортивные игры";

реализация пилотного проекта по созданию передовых показательных школьных спортивных лиг и клубов с инновационной организационно-методической и материально-технической базой;

разработка и внедрение специальных программ повышения квалификации и переподготовки кадров для актива школьных спортивных лиг и клубов;

использование эффективных механизмов финансирования школьных спортивных лиг и клубов.

VI. Этапы реализации Концепции

Реализация Концепции будет осуществляться в 2 этапа:

I этап - 2022 - 2024 годы;

II этап - 2025 - 2030 годы.

На I этапе реализации Концепции планируется обеспечить:

реализацию положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ и создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства, объединяющего всех детей, занимающихся спортом на базе различных организаций, независимо от их ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы;

внедрение единой цифровой информационной системы учета детей, систематически занимающихся спортом, включающей данные медицинского наблюдения за такими детьми, их сквозную идентификацию, а также мониторинг деятельности организаций, осуществляющих развитие детско-юношеского спорта.

На II этапе реализации Концепции планируется продолжить плановую работу по ее реализации.

Начиная с 2022 года Министерством спорта Российской Федерации и Министерством просвещения Российской Федерации совместно с иными заинтересованными федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и организациями будут проводиться постоянный мониторинг реализации Концепции и оценка ее эффективности, степени достижения ожидаемых результатов (с представлением сводного ежегодного отчета в Правительство Российской Федерации, Администрацию Президента Российской Федерации, Общественную палату Российской Федерации).

Министерство спорта Российской Федерации и Министерство просвещения Российской Федерации в I квартале 2022 г. совместно разрабатывают и утверждают систему мониторинга реализации Концепции.

Министерство просвещения Российской Федерации координирует мероприятия по развитию детско-юношеского спорта в дошкольных образовательных организациях и общеобразовательных организациях (в том числе по реализации такими организациями дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также по развитию школьного спорта, включая организацию массовых спортивных соревнований школьными спортивными клубами и лигами), организациях дополнительного образования, находящихся в ведомственной подчиненности органов исполнительной власти в сфере образования, включая спортивные школы.

Министерство спорта Российской Федерации координирует мероприятия по развитию детско-юношеского спорта в организациях дополнительного образования (спортивных школах, находящихся в ведомственной подчиненности органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта), физкультурно-спортивных и иных организациях, не являющихся образовательными, по месту жительства, работы и отдыха граждан, в том числе по отбору спортивно одаренных детей и их спортивной ориентации, подготовке спортивного резерва в целом.

Тема 15. Технологии планирования в спортивной тренировке

1. Общие положения технологии планирования в спорте

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- 1) перспективное (на ряд лет);
- 2) текущее (на один год);
- 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

В качестве примера в таблице 1 представлен учебный план для учебно-тренировочных групп ДЮСШ по волейболу.

Таблица 1. Учебный план по спортивной специализации «Волейбол» для тренировочных групп ДЮСШ

Виды подготовки	1 –й год обучения (12-14лет)	2-й год обучения (13-15лет)	3-й год обучения (14-16 лет)	4-й год обучения (15-17 лет)
1. Теоретическая подготовка	26	34	38	46
2. Общая физическая подготовка	102	125	122	90
3. Специальная физическая подготовка	95	114	134	144
4. Техническая подготовка	116	146	180	237
5. Тактическая подготовка	67	82	132	169
6. Интегральная подготовка, включая контрольные игры	79	83	126	191
7. Инструкторская и судейская практика	11	16	24	20
8. Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	24	24	24	30
Итого часов	520	624	780	936
Количество тренировочных дней	184	226	216	210
Количество занятий	208	260	260	364
Количество соревновательных дней	24	34	44	50

Программа, как правило, состоит из следующих разделов:

- 1) пояснительной записки;
- 2) изложения программного материала;
- 3) контрольных нормативов и учебных требований;
- 4) рекомендуемых учебных пособий.

2. *Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный)*. Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2—3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

- 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

В качестве примера далее приведен образец многолетнего (перспективного) плана спортивной тренировки для спортивных школ.

Групповой перспективный план спортивной тренировки

Спортивный

коллектив _____

Тренер _____

I. Краткая характеристика группы занимающихся

I Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности. Основные недостатки в подготовленности. Состояние здоровья, уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача

I I. Цель и основные задачи многолетней тренировки

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки
-----------------------------	-------------------------------

III. Физическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

IV. Спортивно-техническая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
V. Спортивно-тактическая подготовка	
Задачи тренировки	Основные средства тренировки
VI. Психическая подготовка	
Задачи тренировки	Основные средства тренировки
VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования	
Этапы тренировки	Основные соревнования
VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки	
Параметры тренировочных нагрузок	Этапы тренировок
IX. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха	
Показатели тренировки	Этапы тренировок
Количество соревнований Количество дней, занятых соревнованиями Количество тренировочных занятий Количество тренировочных дней Количество дней отдыха	
X. Контрольные нормативы по этапам тренировки	
Контрольные испытания	Контрольные нормативы по этапам
XI. Педагогический и врачебный контроль	

XII. Места занятий, оборудование и инвентарь

31. План-график годового цикла спортивной тренировки

К документам текущего планирования относятся план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

В качестве примера в рис. 65 представлен фрагмент плана-графика тренировочного процесса по волейболу для учебно-тренировочной группы ДЮСШ по волейболу.

Фрагмент графика тренировочного процесса по волейболу по недельным циклам учебно-тренировочной группы ДЮСШ (первый год обучения, 12—14 лет)

[illegible]

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Ниже приводится образец группового годичного плана тренировки.

Групповой годичный план тренировки

Группа занимающихся

Тренер

1. Краткая характеристика группы занимающихся

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности). Основные недостатки в подготовленности. Состояние здоровья, уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача.

II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 — много, 3 — средне, 1 — мало)

[illegible]

III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему интенсивности (условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая)

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия. На рис. 67, 68, 69 приводятся образцы месячного и недельного планов тренировки.

Групповой месячный план тренировки					
Группа _____			Тренер _____		
Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца			Суммарный объем в месяце
		1	2	3	

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

32. Контроль и учет в спорте и в физической культуре

Понятие контроля и учета. Сущность контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях занимающихся. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебном процессе, волевая устойчивость и работоспособность занимающихся. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-

воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени. Таким образом, значение хорошо поставленного контроля заключается в том, что он, во-первых, является важнейшим элементом управления педагогическим процессом; во-вторых, оказывает существенное воспитательное влияние как на педагога, так и на занимающихся; в-третьих, от него зависит полноценность отчетных документов.

Ведущим фактором в осуществлении педагогического контроля является обеспечение полноценной информации о предпосылках, развертывании и результатах педагогического процесса. Основными требованиями к контролю и учету являются:

Своевременность контроля и учета предполагает выявление новой информации о состоянии занимающихся, условиях и продуктивности педагогического процесса. Нарушение этого требования приводит к ослаблению ориентировки в динамике процесса, расстройству его ритма, потерям в качестве и результативности педагогических воздействий.

Объективность, точность и достоверность заключаются в максимальном соответствии выявляемых и фиксируемых фактов реальной действительности. Какие-либо домыслы, субъективные поправки, искажения фактов недопустимы. Все это может привести к дезориентации, просчетам в планировании, ошибкам в обучении и воспитании, ложным оценкам.

Полнота и информативность предусматривают достаточную всесторонность контроля и учета. Педагогический процесс – явление исключительно сложное. Его эффективность обуславливается многими факторами и внутренними связями. Поэтому наиболее существенным является определение в каждом конкретном случае этих действующих факторов и значимых связей. Отсутствие достаточной полноты информации о них затрудняет возможность правильной оценки реальных условий, возможностей или результатов соответствующей деятельности. Однако, требование полноты не следует понимать абсолютно. Контролировать и учитывать необходимо лишь то, что имеет существенное значение в данном деле.

Простота контроля и учета предполагает доступность его форм и методов, а также возможности получения необходимых данных без лишних затрат времени и сил.

Наглядность сводится к легко обозримой форме фиксации учитываемых фактов и выводов, обеспечивающих быстрое и точное использование их в предстоящей деятельности. Типичными и общепринятыми **видами** контроля и учета являются:

Периодический (поэтапный) педагогический контроль и учет предназначен для определения состояния занимающихся, условий предстоящего учебно-воспитательного процесса и его достижений. Он осуществляется в начале или в конце определенного этапа (учебного года), периода работы (учебной четверти, семестра).

Контроль и учет, проводимые в начале этапа (периода), называются **предварительными (пилотажными)**. Они служат целям выявления исходных данных для разработки очередных планов, распределения учащихся на учебные группы, для упорядочения намечаемой работы.

В содержание предварительного контроля и учета входит:

- получение информации о количестве, физическом развитии, образовании, состоянии здоровья занимающихся, об их интересах;
- уточнение программных требований физического воспитания;
- изучение материально-технических условий, климатических условий занятий и т.п. возможностей.

Основными методами предварительного педагогического контроля являются: антропометрические измерения, тестирование, наблюдение, изучение имеющейся документации, проверка состояния мест занятий, оборудования и инвентаря.

Контроль и учет, осуществляемые в конце очередного этапа работы называется *итоговым (заключительным)*. Он позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса. Эти данные могут служить мерилем правильности предшествующего планирования и источником его улучшения на очередной срок.

Текущий контроль и учет осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла – в спортивной тренировке). Они помогают оценить качество учебно-воспитательного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии занимающихся. Это облегчает ориентировку в условиях, характере и темпах учебной деятельности, в интересах, активности и реальных возможностях занимающихся. Анализ и оценки таких изменений позволяют вносить коррективы в работу, поведение и действия занимающихся.

В процессе текущего контроля регистрируется посещаемость занятий, пройденный учебный материал, замечания о доступности, целесообразности и эффективности применяемых средств и методов, оценки знаний, умений и навыков, а также показатели практических достижений, данные о состоянии и работоспособности занимающихся, дисциплина и другие стороны их поведения.

Оперативный контроль и учет проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны педагогу для рационального управления деятельностью занимающихся на уроке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике педагога.

Кроме контроля, осуществляемого самим преподавателем, большое значение имеет *специально организованный* контроль со стороны руководящих лиц и педагогического коллектива. Он практикуется, главным образом, с целью оценки работы преподавателя и оказания ему методической помощи. Контроль, который проводится неофициально, имеет или чисто познавательное значение (ознакомиться с особенностями работы высококвалифицированного педагога) или служит обмену опытом, обсуждению каких-либо важных методических вопросов.

Основные методы контроля

Широко распространенными методами контроля являются:

- визуальное педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
- хронометрирование деятельности занимающихся с целью определения затрат времени на основные виды работы;
- пульсометрия – для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку;
- изучение документальных материалов (планов, отчетов, протоколов соревнований, тестирования физической подготовленности и др.);
- опрос в различных формах (анкетирование, интервьюирование).

На основании анализа и обобщения полученных сведений делаются соответствующие выводы и даются рекомендации педагогу.

Тема 16. Общие основы и содержание тренировочного процесса в области физической культуры и спорта

1. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие

Представить в деталях весь процесс многолетних занятий спортом необычайно сложно. Он включает практически необозримое множество переменных. В самом общем виде проф. Л.П.Матвеев (2010) выделяет в нем в качестве самых крупных звеньев три стадии: 1) стадия базовой подготовки; 2) стадия максимальной реализации спортивных возможностей; 3) стадия спортивного долголетия.

Каждая из них включает этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. Первая стадия охватывает этапы предварительной спортивной подготовки и начальной специализации, вторая – этап углубленной подготовки («предкульминационный» этап) и этап высшего спортивного мастерства (рекордных достижений), третья – этапы сохранения достижений и поддержания общей тренированности. Логичность этой классификации очевидна.

Но были и есть и другие варианты классификаций.

В частности, профессор Платонов В.Н., как один из ведущих специалистов в этой области, в 1987 году выделял в системе многолетней подготовки пять этапов: 1) начальной подготовки; 2) предварительной базовой подготовки; 3) специализированной базовой подготовки; 4) максимальной реализации индивидуальных возможностей; 5) сохранения достижений.

Однако в своем последнем фундаментальном труде по системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте (2005) он сближается с позицией Л.П. Матвеева. В своей структуре многолетней подготовки выделяет уже не пять, а семь этапов: 1) начальной подготовки; 2) предварительной базовой подготовки; 3) специализированной базовой подготовки; 4) подготовки к высшим достижениям; 5) максимальной реализации индивидуальных возможностей; 6) сохранения высшего спортивного мастерства, 7) постепенного снижения достижений. По его мнению, это больше соответствует современному состоянию и тенденциям развития олимпийского спорта. Но, по сути, эта классификация не отличается от классификации Л.П. Матвеева, различия в основном терминологические.

В настоящее время приняты Федеральные стандарты спортивной подготовки как направляющая основа построения многолетней спортивной подготовки (раскрывается общая структура, содержание и целевые ориентиры на примере конкретных видов спорта).

Этапы, и стадии многолетней тренировки не имеют строго фиксированных, сроков. Их начало и завершение зависят от многих факторов:

- календарного и биологического возраста спортсмена (раскрывается на примере отдельных спортсменов и видов спорта);
- его индивидуальной одаренности и связанных с ней темпов роста спортивного мастерства (раскрывается на примере отдельных спортсменов и видов спорта);
- специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности (приводятся примеры);
- структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающей высокие спортивные результаты (приводятся примеры);
- закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах (раскрывается на примере отдельных спортсменов и видов спорта);
- содержания тренировочного процесса (состава средств и методов, динамики нагрузок, применения дополнительных факторов); приводятся примеры.
- объективных закономерностей формирования долговременной адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам в том или ином виде спорта (приводятся примеры);

- пола (женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами; приводятся примеры).

В совокупности эти факторы в основном и определяют общую продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов. Но при этом важно понимать, что в различных видах спорта возраст начала занятий спортом и общая продолжительность процесса подготовки до результатов мастера спорта или мастера спорта международного класса достаточно сильно варьируют (представляется табличный материал).

На практике сложились определенные подходы к определению сроков прохождения того или иного этапа подготовки. Первое на что ориентируется тренер – это на оптимальные возрастные границы в пределах которых демонстрируются наивысшие спортивные достижения. В практике спорта принято выделять три возрастные зоны – зону первых больших успехов, зону оптимальных возможностей и зону поддержания высоких результатов (представляется табличный материал).

Зона первых больших успехов у мужчин, как правило, приходится на возраст от 18 до 22 лет. Лишь в немногих видах спорта зона первых больших успехов приходится на более ранний срок (фигурное катание – 13-16 лет, плавание – 14-16 лет). У женщин эта зона наступает примерно на два года раньше, чем у мужчин (в 16-20 лет).

Зона оптимальных возрастных границ для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильна (представляется табличный материал). Исключением являются лишь немногие виды спорта, где имеет место выраженная тенденция к омоложению (женская спортивная гимнастика, фигурное катание и некоторые др.). Причину такой стабильности мировой элиты специалисты объясняют исходя из биологических закономерностей развития организма. Многочисленные исследования динамики физических качеств в онтогенезе свидетельствуют о том, что человек в двигательном отношении своего максимального развития достигает в возрасте 25-26 лет.

Однако следует иметь в виду, что такой ориентир в целом верный для подавляющего большинства спортсменов часто не может быть применен к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность позволяет этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ.

Зона поддержания высоких результатов. В настоящее время установлено, что продолжительность сохранения высоких результатов во многом определяется структурой соревновательной деятельности спортсменов. Меньшая продолжительность выступлений на высшем уровне наблюдается в тех видах спорта, в которых результативность обусловлена постоянной нагрузкой одних и тех же функциональных систем, отличающихся большой монотонностью и однообразием тренировочной работы, а также в видах спорта с высокими нагрузками на опорно-двигательный аппарат и связанными с ними травмами.

В этих видах спорта часто не удается сохранить высокие результаты более 1-3 лет, а продолжительность выступлений на высшем уровне в течение 5-8 лет расценивается как исключительное достижение. Но есть виды спорта, в которых результат обуславливается большим количеством факторов, определяющих результативность соревновательной деятельности. В них продолжительность выступления на высшем уровне может достигать 10-15, а то и 20-ти лет и более. Велика продолжительность выступлений на высшем уровне и у спортсменов, специализирующихся в индивидуальных видах, предъявляющих особые требования к опыту спортсменов, знанию ими сильных и слабых сторон основных соперников. Это легко проиллюстрировать, например, опытом велосипедного спорта. В последние годы спортсмены высокого класса и их тренеры стали понимать, что при

рациональном построении подготовки на этапе сохранения высших достижений, можно добиваться побед и в возрасте, который далеко выходит за границы оптимального. Это привело к тому, что, несмотря на огромные нагрузки современного спорта, острейшую конкуренцию в крупнейших международных соревнованиях, многие спортсмены довольно солидного возраста выступают на высочайшем уровне (приводятся примеры). Говоря о продолжительности выступлений спортсменов на высшем уровне, было бы неверно все сводить только к методике подготовки, специфике вида спорта, индивидуальным психологическим и биологическим возможностям конкретного спортсмена. Огромную роль здесь играют социальные факторы, уровень медицинского обеспечения спортсменов и другие (раскрываются).

И еще об одном ориентире внешнего характера – о необходимом стаже тренировки для выхода на результаты международного класса. По оценке специалистов этот показатель колеблется в диапазоне 8-12 лет (раскрываются).

2. Специфические принципы построения многолетней подготовки.

1. Целевая направленность подготовки по отношению к высшему спортивному мастерству. Смысл этого положения заключается в том, что уже на самых ранних этапах подготовки необходимо соотноситься с теми требованиями, которые предъявляются к спортсменам международного класса (раскрывается).

2. На всех этапах многолетней подготовки необходимо обеспечить строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей, juniоров и взрослых. Они должны представлять взаимосвязанную систему, где последующая постановка задач, выбор средств и методов целиком зависит от предшествующей подготовки.

3. На первых этапах многолетнего тренировочного процесса основное внимание должно быть сконцентрировано на разносторонней физической подготовке, преимущественном развитии тех двигательных качеств, прогрессирование которых в данном возрасте идет наиболее интенсивно.

4. Особое внимание на первых этапах тренировки должно уделяться соблюдению принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок.

Следует помнить, что педагогические воздействия не должны вносить принципиальных изменений в процесс возрастного развития организма ребенка.

5. Чтобы обеспечить поступательный рост тренированности в первые годы занятий в большей степени увеличивается объем, нежели интенсивность нагрузок. Объем является таким же фундаментом для интенсивности, как ОФП для специальной.

6. На первых этапах многолетней подготовки необходим больший удельный вес обучения, чем в работе с взрослыми. Техническая подготовка должна быть завершена к первой возрастной зоне спортивных успехов, к возрасту, когда возможна демонстрация высоких спортивных результатов.

7. Соревновательная практика на первых этапах многолетнего тренировочного процесса должна носить многоборный характер. Она ориентирована на разностороннюю атлетическую подготовку

Следование вышеперечисленным положениям позволит тренеру избежать многих ошибок. Многолетнюю подготовку можно считать спланированной рационально, если спортсмен покажет свои лучшие результаты в зоне оптимальных возрастных возможностей для данного вида спорта и сохранит перспективу роста в течение длительного времени.

3. Стадия базовой подготовки

Примерная продолжительность первой стадии – 4-6 лет (со значительными отклонениями, зависящими в первую очередь от одаренности индивида и особенностей избираемого для специализации вида спорта). Основная цель спортивной подготовки – заложить полноценный «фундамент» будущих достижений: обеспечить всестороннее развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать

богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства. Установка на демонстрацию спортивных результатов, если говорить о рациональном подходе к построению тренировки не является ближайшей целью.

Этап предварительной базовой спортивной подготовки. В современной практике ряда видов спорта этот этап начинается обычно в младшем школьном возрасте, иногда и ранее, и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации.

Самые ранние сроки начала спортивных занятий установлены, согласно официальному положению для видов спорта, требующих преимущественно координационных способностей (гимнастика, фигурное катание на коньках) и соответствующих функциональным возможностям растущего организма в других отношениях (плавание). О спортивной тренировке до начала спортивной специализации можно говорить лишь условно, поскольку ее специфические черты на этом этапе только намечаются. Занятия строятся в основном по типу общей физической подготовки, с возможно широким использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования».

Тренировочные занятия на этом этапе, как правило, должны проводиться не чаще 2-3 раз в неделю, продолжительность каждого из них – до 60 минут. Годовой объем работы у юных спортсменов невелик и обычно колеблется в пределах 100-150 часов.

Но все зависит от возраста и уровня подготовленности ребенка. Если, например, ребенок начал заниматься спортом в 6-7 лет, то продолжительность этапа может составлять около 3 лет, с относительно небольшим объемом работы в течение каждого года: 80, 100, 120 часов соответственно. Если будущий спортсмен приступил к занятиям позднее, например, в 9-10 лет, то этап предварительной подготовки может составлять 1,5-2 года, а объем работы достигать 200-250 часов в год. На этом этапе не следует спешить с узкой ориентацией спортивных интересов. Более разумный путь – предоставить начинающему спортсмену возможность испытать свои силы в различных спортивных упражнениях и лишь, затем наметить предмет будущей спортивной специализации.

Этап начальной специализации (специализированной базовой подготовки).

Ключевой вопрос, в какой момент следует переходить к этому этапу? В теории спорта проблема своевременного выбора и начала спортивной специализации занимает важное место. С одной стороны, надо не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать *так называемые* «чувствительные» периоды возрастного развития организма, когда он особенно легко поддается тренирующим воздействиям. С другой – избежать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной. Система специальных тестов и показателей для выявления задатков к занятиям тем или иным видом спорта еще недостаточно разработана. Хотя сделано в этой области немало. В настоящее время много внимания уделяется поиску информативных признаков наследственного характера. Однако проблема спортивной ориентации и отбора не сводится только к функциональной и двигательной предрасположенности. Спортивный результат всегда является достижением целостной личности.

Риск ошибиться в выборе спортивной специализации уменьшается, если оценка возможностей юного спортсмена проводится по достаточно широкому комплексу показателей и поэтапно. К числу общих показателей спортивных способностей нужно относить не столько наличный уровень спортивного результата, сколько сдвиг результата за определенное время после начала специализированной тренировки (раскрывается).

Основное место в содержании тренировки с началом спортивной специализации продолжает занимать широкая общая подготовка, особенно в тех случаях, когда специализация начинается в подростковом возрасте и ранее. Целесообразно, как показывает опыт, придавать начальной специализации «многооборный» характер.

Например, пловец совершенствуется вначале во всех либо в нескольких видах спортивного плавания в равной мере, легкоатлет – в троеборье, пятиборье и т. д. Это соответствует основной цели, достигаемой в стадии базовой подготовки, и вместе с тем позволяет избежать многих ошибок при окончательном определении предмета узкой специализации. В некоторых случаях юный спортсмен подходит к предмету основной специализации через «подводящую» специализацию в смежных видах спорта (например, будущий марафонец проходит начальную специализацию в беге на менее длинные дистанции).

Своеобразно решается проблема начальной специализации и в тех случаях, когда узкоспециализированная тренировка в избранном виде спорта связана с опасностью образования «скоростного барьера». Рекомендуются в таких видах спорта, как, например, легкоатлетический спринт строго ограничивать объем упражнений, служащих предметом специализации, в данном случае повторный бег в стандартных условиях с максимальной скоростью. Для воспитания скоростных способностей у будущих спринтеров должны использоваться разнообразные формы упражнений, требующие нестандартных проявлений быстроты (в частности, футбол, гандбол, баскетбол и другие игры).

Динамика спортивных результатов на этапе начальной специализации характеризуется высокими темпами их увеличения, которые не находятся в прямом соответствии с величиной тренировочных нагрузок. Сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются значительным приростом результатов.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок за годы начальной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки (практически годовой прирост объема основных тренировочных нагрузок на этом этапе часто колеблется в пределах 30-200% и более). Интенсивность упражнений, разумеется, также возрастает, но в более узких пределах, чем прирост их общего объема. Количество занятий на данном этапе может увеличиваться до 4-5, с продолжительностью каждого – от 1 до 1,5 часов.

Большие циклы тренировки на этапе начальной специализации характеризуются доминированием подготовительного периода. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде. Объем соревновательной практики на этом этапе невелик. В соревнованиях по большинству видов спорта разрешается выступать после 1-3 лет специализированных занятий. Обычно первые старты приходятся на возраст 10-12 лет.

Общее построение тренировки юных спортсменов на этом этапе более тесно, чем в дальнейшем, связано с циклами школьного учебного года (с четвертями и каникулярным временем). Заканчивается этап начальной специализации выбором предмета специализации (выбор вида спорта – по завершению этапа предварительной подготовки).

3. Стадия индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей

Это основная стадия многолетней подготовки. В ней спортсмен должен показать все, на что он способен. Эта стадия, как упоминалось ранее, делится на два этапа – предкульминационный этап (этап углубленного спортивного совершенствования) и этап высших достижений (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей). Их общая продолжительность ориентировочно – 8-12 лет. Это время наиболее активных занятий спортом, расцвета спортивных способностей и овладения высотами спортивного мастерства.

4. Этап углубленного спортивного совершенствования; его временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность.

Специфические закономерности построения спортивной тренировки получают на этом этапе свое полное выражение. Тренировочный процесс приобретает ярко выраженные черты углубленной специализации.

Удельный вес специальной подготовки (физической, технической, тактической, психической) существенно увеличивается. Объем специально-подготовительных и

соревновательных упражнений и достигает 75-85 % того объема, который выполняют спортсмены высокого класса.

Ряд параметров общего объема нагрузки (суммарные затраты времени, количество тренировочных занятий и некоторые другие) нередко достигают на этом этапе индивидуального максимума. Вместе с тем существенно увеличивается соревновательная практика и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки.

Система тренировки и соревнований по мере углубления спортивного совершенствования все больше индивидуализируется. Спортивная подготовка строится в зависимости от того, попадает спортсмен в сферу большого спорта или нет. Если попадает, то спортивная деятельность перерастает в одну из основных сфер жизнедеятельности спортсмена и оказывает доминирующее влияние на общий режим его жизни. В табл. приведены средние данные по объему работы для мужчин, достигающих званий МС и МСМК (раскрываются и комментируются).

Как видно, достижение уровня МСМК требует временных затрат почти в два раза больше, чем МС. В это время занятия спортом становятся сугубо профессиональными.

У спортсменов, не попадающих в орбиту спорта высших достижений, субъективная установка на индивидуальный максимум также сохраняется, но она реализуется лишь в той мере, в какой это позволяют фактически складывающиеся условия спортивного совершенствования.

5. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого и высшего класса

Как указывает название, этап высших достижений (рекордный) должен совпадать с возрастом, наиболее благоприятным для спортивных достижений.

Одним из факторов общей организации подготовки спортсмена, претендующего на высшие достижения, является периодика олимпийского (четырёхлетнего) цикла.

Закономерности структуры тренировочного процесса в рамках олимпийского цикла изучены пока недостаточно. Согласно существующим представлениям, он складывается в одних случаях из четырех годовых тренировочных циклов, в других – из комбинации годовых и полугодовых циклов. Обобщение практического опыта позволяет представить в качестве одного из оправданных вариантов следующую структуру четырехлетнего цикла.

В первый и второй годы проводятся годовые тренировочные циклы с расширенным подготовительным периодом. Тренировочный процесс направлен преимущественно на повышение общего уровня функциональных возможностей, спортсмена, освоение техники и тактики. а также оптимизацию других предпосылок достижений в олимпийском году.

В третий год подготовки осуществляется моделирование основных черт построения тренировки и системы соревнований, намечаемых на олимпийский год, апробация модели подготовки. В четвертый год – реализационный – воспроизведение с возможно высоким уровнем достижений апробированной модели (с коррекциями, если в них возникает необходимость).

Подобный четырехлетний цикл может вводиться уже на предкульминационном этапе. Разумеется, что это не единственно целесообразный вариант построения тренировки в олимпийском цикле. Многое зависит от тренировочного стажа и соревновательного опыта спортсмена.

Так, для спортсмена, уже испытывавшего напряженность подготовки и участия в особо ответственных состязаниях, тренировку первого года очередного четырехлетнего цикла бывает целесообразно проводить преимущественно в облегченном режиме (со значительным объемом, но уменьшенной суммарной интенсивностью тренировочных нагрузок и сокращенным числом состязаний). Общий прирост основного объема тренировочной работы по годам четырехлетнего цикла нередко распределяется в трех ва-

риантах. Если выразить их в долях общего прироста объема за цикл, они выглядят примерно так (представляется табличный материал).

Если характеризовать этап с точки зрения стоящих на нем задач, то его особенностью являются поиск резервов спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технической, тактической, психической). Повышение результативности выступления осуществляется за счет качественных сторон подготовки спортсмена. Объемы работы либо стабилизируются, либо могут быть незначительно повышены (5-10 %), либо снижены.

6. Стадия спортивного долголетия

Этап сохранения достижений. Как бы рационально ни строилась тренировка, раньше или позже начинается возрастная стабилизация, а затем и снижение функциональных и адаптационных возможностей организма. Этот рубеж весьма индивидуален и зависит практически от различных условий. Известно много случаев, когда спортсмены и после 40-летнего возраста продолжают прогрессировать в некоторых видах спорта (например, в стайерском беге, лыжных гонках, тяжелой атлетике) либо почти в полной мере сохраняют свои рекордные достижения. Есть основания считать, что спад спортивных результатов, часто наблюдаемый после 6-10 лет углублённой специализации, имеет преходящий характер. Он обусловлен, по всей вероятности, причинами двоякого рода: биологическими (естественное уменьшение адаптационных возможностей с возрастом) и изъянами в методике построения многолетней тренировки. Дальнейшая рационализация тренировочного процесса, вне всякого сомнения, будут способствовать продлению времени сохранения достигаемых спортивных результатов. Существенную роль в этом должно играть целесообразное изменение структуры и содержания тренировки на рассматриваемом этапе. Наряду с ограничением роста общего объема нагрузок оправдано периодическое увеличение его отдельных компонентов. Практически неисчерпаемые резервы сохранения достижений заключены в совершенствовании спортивной техники и тактики, обогащении соревновательного опыта.

Дополнительным фактором стимулирования роста тренированности может явиться изменение состава средств и методов тренировки, варьирование общих форм ее построения (использование различных вариантов макроциклов тренировки – «сдвоенных», с удлиненным соревновательным периодом и т. д.).

Этап поддержания общей тренированности. Обычно на рубеже 35-40 лет степень спортивной активности значительно уменьшается. Важно, чтобы перестройка тренировочного процесса при этом обеспечивала сохранение высокой общей дееспособности. Содержание тренировки на этом этапе приобретает в большой мере оздоровительно-реактивный характер. Но для подлинного спортсмена спорт никогда не перестает быть фактором достижения. Меняется лишь конкретный предмет достижения. Теперь им становится закрепление в качестве постоянных свойств организма и личности всего того ценного, что дали предшествующие многолетние занятия спортом. Спортивное долголетие в этой своей сути есть эквивалент творческого долголетия.