

МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. М.Акмуллы

А.В. Данилов, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелёва

**ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Уфа 2019

УДК 796 (075)
ББК 75.1я73
Д 18

Данилов, А.В. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие / А.В.Данилов, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелёва. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2019. – 68 с.

Пособие предназначено для бакалавров дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры Башкирского государственного педагогического университета им.М. Акмуллы.

Данное пособие составлено в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование, рабочей программой модуля и предназначено для индивидуальной работы студентов по дисциплине «Основы научно-методической деятельности»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Основы методологии научного познания.....	5
Содержание, характеристика и разработка методологического аппарата исследования.....	14
Структура научно-педагогического исследования в сфере физической культуры, краткая характеристика его этапов.....	27
Методы исследования.....	35
Рекомендуемая литература.....	51
Вопросы и задания для дистанционной работы студентов.....	53
Примерный перечень вопросов к зачету.....	55
Примерный перечень вопросов к экзамену.....	57
Примерная тематика НИР.....	60
Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.....	64
Примерная тематика рефератов.....	66
Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Учебный курс «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» включен в учебные планы вузов, факультетов и кафедр, реализующих направление 44.03.05. Педагогическое образование направленность (профиль) «Физическая культура профиль по выбору»

Включение данного курса в состав дисциплин объясняется тем, что в системе университетского образования совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов в ВУЗе предполагает соединение учебного процесса с научно-методической подготовкой

Курс «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» тесно связан с курсом теории методике физического воспитания и спорта, с дисциплинами психолого-педагогического и медико-биологического циклов.

Данный курс в интегральной связи с вышеназванными учебными дисциплинами направлен на обеспечение глубокого научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта и освоения умений практической реализации научно-методических положений

Согласно требованиям ФГОС в процессе изучения дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» бакалавр должен изучить следующие разделы: научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта; учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре; выбор направления и планирование исследования, поиск исходной информации; накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности; представление и оценка результатов научной и методической деятельности; внедрение и эффективность научных исследований и методических работ.

Основные формы занятий: лекции, семинарские и лабораторные занятия.

ОСНОВЫ МЕТОДОЛОГИИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ

В настоящее время науке, научно-исследовательской деятельности в вузах и школах уделяется повышенное внимание. В образовательных учреждениях, особенно в средней школе, появилась новая функция - поисково-исследовательская. Принципиально важно, что не только право, но и обязанность вести опытно-поисковую работу, творить, искать, обновлять содержание и методы обучения, теперь официально закреплены в документах о школе, в том числе Законом РФ «Об образовании», в Примерном положении о средней общеобразовательной школе. Начинается постепенный переход образования и воспитания на диагностическую основу.

Наука, как сфера человеческой деятельности, является формой духовной деятельности людей, направленной на производство объективных знаний о природе, обществе и мышлении, имеющей непосредственной целью постижения истины, открытие объективных законов на основе обобщения реальных фактов и их взаимосвязи.

Основная цель науки - описание, объяснение, предсказание процессов и явлений действительности, составляющих предмет ее изучения, на основе открываемых ею законов, новых знаний.

Наука - это и творческая деятельность по получению нового знания и результат такой деятельности, включающий сумму знаний, приведенных в целостную систему на основе определенных принципов, лежащих в основе научной картины мира. Собрание, сумма разрозненных, хаотичных сведений не есть научное знание.

Познание представляет собой активную деятельность людей, направленную на приобретение знаний.

Знание - это результат познавательной деятельности, выраженный в идеальных образах (представлениях, понятиях, теориях) и закрепленный в знаках естественных и искусственных (формулы, графики и т.п.) языков.

Существуют различные виды познания:

- обыденное, основанное на повседневном опыте и здравом смысле;
- художественное, характеризующееся чувственно-образным отражением действительности;
- научное, основными чертами которого являются системность и обоснованность, применение специально разработанных методов исследования.

Можно выделить также и другие виды познания и соответственно знания: религиозное, астрологическое, мистическое и др. Каждый из них также имеет свои особенности.

Основные проблемы познания: природа его самого, отношения знания и реальности, условия его истинности - являются предметом исследования одного из самостоятельных разделов философии - теории познания, или гносеологии.

С точки зрения гносеологии познавательная деятельность складывается из субъекта и объекта познания и самого познавательного процесса.

Субъект познания - носитель познавательной деятельности, источник активности, направленной на объект познания (человек, группа людей).

Объект познания - то, на что направлена познавательная деятельность.

Познание - это взаимодействие субъекта и объекта. Именно поэтому и познавательная деятельность и ее результат содержат в себе и субъективное - то, что зависит от субъекта, и объективное — что определяется самим объектом и от субъекта не зависит.

Субъективная сторона познания обусловлена тем, что познающий субъект - это не абстрактный человек (коллектив или общество), а конкретный субъект, деятельность которого связана с определенными социальными отношениями, уровнем культуры. Мировоззренческие и методологические установки, нравственные нормы и критерии оценки оказывают существенное влияние на познавательный процесс.

В процесс познания включена, прежде всего, вся психическая деятельность человека. Однако основную роль выполняют чувственное и

рациональное познание.

Чувственное, или сенситивное, познание - это познание с помощью органов чувств. Оно дает непосредственное знание о предметах и их свойствах и протекает в трех основных формах: ощущение, восприятие и представление.

Чувственное познание дает знание об отдельных предметах и их свойствах. Обобщить эти знания, проникнуть в сущность вещей, познать причину явлений, законы бытия с помощью только органов чувств невозможно. Это достигается с помощью рационального познания (гасю — разум). Рациональное познание, или абстрактное мышление, опосредовано знаниями, полученными с помощью органов чувств, и выражается в основных логических формах: понятиях, суждениях и умозаклучениях, отражающих общее, существенное в предметах, явлениях.

Являясь отвлечением, отходом от действительности, абстрактное мышление благодаря этому способно выделять общие свойства, существенные связи вещей и процессов, устанавливать их причины, познавать законы движения и развития природы и общества (в том числе самого человека), создавать целостную картину мира.

Выработка нового знания происходит в процессе научного исследования - целенаправленного познания, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий.

С наукой тесно связано понятие «теория» = логическое обобщение опыта, общественной практики, отражающее объективные закономерности развития природы и общества, самого человека; система обобщающих положений в той или иной отрасли знания; совокупность правил какого-либо мастерства, искусства.

Таким образом, наука производит новые знания, теория обобщает эти знания, общественную практику, опыт и выявляет закономерности.

Научное познание есть процесс, то есть развивающаяся система знания, которая включает в себя два основных уровня: эмпирический и

теоретический.

На эмпирическом уровне преобладает живое созерцание (чувственное познание); рациональный момент и его формы (суждения, понятия и др.) здесь присутствуют, но имеют подчиненное значение. Сбор фактов, их первичное обобщение, описание наблюдаемых и экспериментальных данных, их систематизация, классификация и иная факто-фиксирующая деятельность - характерные признаки эмпирического познания.

Эмпирическое, опытное исследование направлено непосредственно (без промежуточных звеньев) на свой объект. Оно осваивает его с помощью таких приемов и средств, как сравнение, измерение, наблюдение, эксперимент, анализ, индукция.

Теоретический уровень научного познания характеризуется преобладанием рационального момента = понятий, теорий, законов и других форм и «мыслительных операций». Живое созерцание здесь не устраняется, а становится подчиненным (но очень важным) аспектом познавательного процесса.

Теоретическое познание отражает явления и процессы со стороны их универсальных внутренних связей и закономерностей, постигаемых с помощью рациональной обработки данных эмпирического знания. Эта обработка осуществляется с помощью систем абстракций «высшего порядка» - таких как понятия, умозаключения, законы, категории, принципы и т.д. При этом особенно широко используются такие познавательные приемы и средства, как абстрагирование (отвлечение от ряда свойств и отношений предметов), идеализация (процесс создания чисто мысленных предметов - «точка», «идеальный газ» и т.п.), синтез (объединение полученных в результате анализа элементов в систему), дедукция (движение познания от общего к частному, восхождение от абстрактного к конкретному) и др.

Эмпирический и теоретический уровни познания взаимосвязаны, граница между ними условна и подвижна. Эмпирическое исследование, выявляя с помощью наблюдений и экспериментов новые данные,

стимулирует теоретическое познание (которое их обобщает и объясняет). С другой стороны, теоретическое познание, развивая и конкретизируя на базе эмпирики новое собственное содержание, открывает новые, более широкие горизонты для эмпирического познания, ориентирует и направляет его в поисках новых фактов, способствует совершенствованию его методов и средств и т.п.

Для научного познания характерны свои цели и методы получения и проверки знаний. В целом научное исследование опирается на методологию науки - учение об исходных положениях, принципах, формах и способах научного познания.

Методология есть первостепенное условие эффективности научного поиска и исследования. Она предопределяет верный и ближайший путь к истине, дает возможность выработать общую стратегию и тактику того пути, который ведет к достижению поставленной цели. В этом плане методологию можно рассматривать в значении общего метода познания, как систему методов, функционирующих в конкретной науке.

В настоящее время в структуре методологии познания выделяют четыре иерархических уровня, каждый из которых характеризуется различной степенью конкретизации знания: философский, общенаучный, конкретно-научный и технологический.

Содержание философского уровня составляют общие принципы познания, категориальный строй науки в целом, задающие генеральную направленность познания.

Высший методологический уровень составляет диалектический материализм как философское учение о наиболее общих законах движения и развития природы, общества и мышления.

Сущность диалектического материализма раскрывается в следующих положениях:

- первична материя, сознание вторично и обусловлено развитием материи;

- явления объективного мира и сознания взаимообусловлены и взаимосвязаны;

- явления и предметы объективного мира постоянно развиваются (диалектические законы развития: единства и борьбы противоположностей, отрицания отрицания, перехода количественных изменений в качественные).

Второй уровень — общенаучная методология — представлен теоретическими концепциями, приемлемыми в процессе познания большинства научных дисциплин.

К числу общенаучных подходов относятся:

- системный,
- структурно-функциональный,
- кибернетический,
- формализации,
- моделирования и др.

Основополагающим принципом любого научного исследования является принцип объективности. Он выражается во всестороннем учете порождающих то или иное явление факторов, условий, в которых они развиваются, «адекватности» исследовательских подходов и средств, позволяющих получить истинные знания об объекте; предполагает исключение элементов субъективизма, односторонности и предвзятости в подборе и оценке фактов.

Принцип объективности диктует требование доказательности, обоснованности исходных посылок, логики исследования, его выводов. В связи с этим особое значение имеет установление и учет всех относящихся к изучаемым явлениям фактов и их правильное истолкование. Достоверность фактов есть необходимое, хотя еще недостаточное условие достоверности выводов.

Другим методологическим принципом является близкий к рассмотренному принцип сущностного анализа. Соблюдение этого принципа связано с соотнесением в изучаемых явлениях общего, особенного и

единичного, проникновением в их внутреннюю структуру, раскрытием законов их существования и функционирования, условий и факторов их развития, возможностей целенаправленного изменения. Этот принцип предполагает движение исследовательской мысли от описания к объяснению, а от него - к прогнозированию развития явлений и процессов.

Для большинства научных исследований, и в особенности для психолого-педагогических и психологических, важно соблюдение генетического принципа. Сущностью этого принципа является рассмотрение изучаемого факта или явления на основе анализа условий его происхождения, последующего развития, выявления моментов смены одного уровня функционирования другим (качественно другим), например, выяснение генетических и социальных предпосылок возникновения индивидуальных психологических особенностей человека в онтогенезе.

С генетическим подходом связан также принцип единства логического и исторического, который требует в каждом исследовании сочетать изучение истории объекта (генетический аспект) и теории (структуры, функций, связей объекта в его современном состоянии), а также перспектив развития.

Одним из общенаучных принципов является принцип концептуального единства исследования, предполагающий последовательное проведение исследователем определенной концепции, выработанной им самим, или присоединение его к одной из существующих. В противном случае ему не удастся осуществить единство и логическую непротиворечивость подходов и оценок.

Принцип концептуальности внутренне противоречив, он представляет единство определенного, принятого как верное, и неопределенного, изменчивого. Принятые исходные положения проверяются, развиваются, корректируются в процессе поиска, а в случае необходимости и отбрасываются (происходит смена или модернизация концепции).

Системный подход, отражающий всеобщую взаимосвязь явлений и процессов окружающей действительности, представляет наиболее часто

употребляемую в практике общенаучную методологию. Сущность системного подхода состоит в ориентации исследователя в процессе изучения какого-либо явления на ряд методологических принципов (требований), в основе которых лежит рассмотрение объектов, явлений, процессов как систем.

К числу этих требований относятся:

- представление изучаемых объектов, явлений как систем, состоящих, с одной стороны, из систем (подсистем) более низкого порядка, а с другой стороны, самих являющихся подсистемами более высокого порядка;
- выявление системообразующего фактора;
- изучение характера иерархичности, присущего данной системе;
- выявление зависимости каждого элемента от его места и функций в целостной системе с учетом того, что свойства целого (системы) не сводимы к сумме свойств его элементов;
- анализ того, насколько поведение системы обусловлено как особенностями ее отдельных элементов, так и свойствами ее структуры (взаимосвязей);
- исследование механизма взаимосвязи системы и среды;
- обеспечение всестороннего, многоаспектного описания системы;
- рассмотрение системы как динамической развивающейся целостности.

Конкретно-научная методология составляет третий уровень научного познания (знания) и представляет собой совокупность методов и принципов исследования, применяемых в конкретной научной дисциплине (анатомии, физиологии, биомеханике, теория и методика физической культуры и т.д.). На уровне конкретно-научной методологии осуществляется выявление вклада отдельных компонентов системы в функционирование или развитие системы как целого.

Четвертый уровень познания систем представлен технологической методологией, под которой понимают совокупность исследовательских

действий, направленных на получение, обработку, осмысление и внедрение в практику результатов исследований. На этом уровне используется вся совокупность частных методов, способов регистрации и изучения того или иного процесса, явления.

Перечисленные методологические уровни взаимосвязаны, находятся в иерархической соподчиненности при главенствующем общефилософском уровне, задающем концептуально-содержательное основание для нижележащих уровней.

Вопросы для самопроверки

1. Раскройте основную цель науки.
2. Перечислите виды познания.
3. В каких положениях раскрывается сущность диалектического материализма.
4. Что относится к числу общенаучных подходов.
5. Раскройте понятие принципа объективности.

СОДЕРЖАНИЕ, ХАРАКТЕРИСТИКА И РАЗРАБОТКА МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО АППАРАТА ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящее время в теории и методике научно-педагогических исследований принято, что исследование приобретает выраженное и вполне конкретное очертание при условии определения и разработанности его методологического аппарата, под которым следует понимать постановку проблемы и ее осмысление; формирование темы исследования; выдвижение основных положений гипотезы. Вместе с тем конкретизация методологического аппарата обеспечивает целенаправленность исследования, его логическую этапность, технологические действия и их содержание.

Постановка проблемы (задачи, цели) является исходным действием педагогического исследования.

В научном исследовании под проблемой понимается вопрос, ответ на который не содержится в накопленных знаниях и поэтому требует определенных практических и теоретических действий для его разрешения. Проблема всегда выходит за пределы того, что изучено. Разница между существующим и желаемым состояниями педагогики спорта и составляет проблему (сущность противоречия как источник познания).

Решение проблемы, поставленной перед исследованием, означает выяснение тех самых путей и средств, при помощи которых можно преодолеть сложившееся фактическое затруднение, препятствующее успешной деятельности людей.

Осмысление проблемы исследования связано с двумя моментами.

Во-первых, при слабой осведомленности исследователь может принять за проблему то, что в действительности таковой не является; затратить большие усилия на решение того, что уже решено. В педагогике спорта и для студентов института физической культуры эта опасность особенно велика, так как здесь требуется определенный кругозор (знание основ всех наук,

преподаваемых в институте), умение видеть и понимать общие проблемы физической культуры и спорта и с ними соотносить те частные проблемы, которые должны быть решены в отдельном конкретном исследовании. В этой связи большую роль в постановке проблемы исследования должны сыграть научные руководители, которые, как правило, обладают большей теоретической осведомленностью, имеют большой опыт практической работы и определенные исследовательские навыки.

Во-вторых, в конкретном исследовании необходимо идти на известное сужение проблемы, выбирая ее обозримые и реальные очертания. Это особенно актуально для выпускных квалификационных работ (ВКР), продолжительность педагогического эксперимента, в которых в лучшем случае будет составлять 1-1,5 года. Исследователю (студенту) в этой связи следует ограничить свои задачи решением проблемы достаточно узкого (реального) характера, что обеспечит заверченный характер выполненного исследования.

Работа, в которой четко осмыслена проблема, приобретает целенаправленный характер. Проблемный подход в таких работах позволяет в итоге получить некоторые новые знания о предмете исследования, что дает определенную «добавку» к арсеналу уже накопленных педагогических знаний.

Таким образом, проблема, за решение которой берется студент, должна иметь определенное социальное значение (служить делу удовлетворения социальных потребностей), отражать личностные способности и потребности (быть актуальной для него самого); быть разрешимой в плане реально имеющейся материально-технической базы и опыта.

Применительно к исследованиям в сфере физической культуры, например, относят те аспекты, проблемы и вопросы, которые показывают, что особое значение в настоящее время приобретает изучение вопросов совершенствования процесса физкультурного образования.

К числу основных вопросов можно отнести:

- разработку, теоретическое и экспериментальное обоснование различных подходов и методов формирования физической культуры личности учащихся, компонентов ее базовой культуры;
- раскрытие потенциальных возможностей средств физической культуры в воспитательных, развивающих и обучающих целях;
- разработку и обоснование образовательных программ в сфере физической культуры для всех слоев населения (от дошкольного до зрелого возраста);
- теоретическое и экспериментальное обоснование возможности изучения развития и прогнозирования способностей человека к учебной, трудовой, спортивной, военной и другим видам деятельности с помощью средств и методов физической культуры;
- основы и особенности подготовки спортсменов различного возраста и различных спортивных специализаций.

Любое научно-педагогическое исследование должно начинаться с обоснования проблемы и ее актуальности. Обычно это упоминание о глубоких изменениях в нашем обществе, производстве и образовании, происходящих в нашей стране. Исследователь полагает, что данные преобразования требуют «существенного переосмысления теории и методики педагогического влияния на организацию жизнедеятельности и общения» учащихся, т.е. обращается к той предметной области, которая обозначена в теме исследования.

Далее следует назвать представителей этой предметной области, педагогов, философов, психологов, то есть тех ученых, которые работают в этом направлении и результаты исследования которых наиболее значимы для теории и практики изучаемого объекта.

Заканчивается описание проблемы и актуальности предпринятого исследования чаще всего выводом о том, что, несмотря на имеющиеся работы, научные знания в рассматриваемой проблемной области недостаточны (либо они устарели, либо отсутствуют).

Тем самым обосновывается выбор темы исследования, который обуславливается:

- анализом разработанности темы исследования в педагогической практике; связью с учебно-воспитательным процессом и конкретизацией актуальности решения проблемы для совершенствования практики;

- веской аргументацией в пользу изучения данной темы (в том числе в аспекте реалий организации и осуществления педагогического эксперимента);

- доказательством того, что в теории данная тема (направление исследования) разработана недостаточно (нуждается в коррекции) или вообще не разрабатывалась (что более предпочтительно, но и более сложно для студенческих исследований).

Выбор темы исследования сопряжен с формулировкой его названия, что является довольно важным и сложным моментом в работе исследователя.

Сложность состоит в том, что в самой теме должна быть заключена проблема исследования.

Анализ защищенных выпускных квалификационных работ (ВКР) показывает, что довольно часто встречаются неопределенные названия, например: «Формы и методы обучения» (вопрос: чему?), «Физические качества спортсмена» (какие?) и т.д.

Проблемность темы исследования заключается в наличии предмета изучения, т.е. конкретно того, что будет изучаться.

Например, «Формирование умений самостоятельно выполнять физические упражнения у школьников начальных классов». Из названия понятно, что речь идет о формировании умений самостоятельно выполнять физические упражнения у школьников.

Следует отметить, что технологический процесс формулирования названия работы может быть целесообразен только после того, как основная ее часть будет написана. Однако чтобы уверенно вести научный поиск, необходимо все-таки определиться с рабочим названием темы исследования,

которое впоследствии будет уточнено.

Использование объектно-предметного подхода в педагогическом исследовании предполагает изначальное определение того, на что будет обращен процесс познания; что попадет в поле зрения исследователя; каков круг вопросов, требующих разрешения.

Таким образом, рассматриваемый подход связан, во-первых, с определением объекта и выбором предмета исследования и, во-вторых, с формулировкой его цели.

Под объектом исследования принято понимать свойства, связи и отношения объективной действительности, которые включены в процесс познания. Объект познания существует независимо от исследователя и отражает некоторые реальные педагогические процессы или явления, которые содержат противоречия и порождают проблемную ситуацию.

При определении объекта исследования необходимо исходить из того, что он не должен быть безгранично широким; важно дать ему содержательную характеристику, что обеспечивает более целостный подход к изучению основного предмета исследования.

Определение объекта исследования призвано ориентировать студента на выявление места и значения предмета изучения, его функций.

Предмет исследования определяет те границы, в пределах которых изучается объект педагогической деятельности.

Таким образом, предмет исследования — часть объекта, которая подлежит непосредственному познанию.

В отличие от объекта исследования, содержание которого не зависит от исследователя, предмет формируется им самим. Именно он формирует содержание и структуру процесса познания, который, конечно, происходит не произвольно, так как предмет исследования, в конечном счете, обуславливается объектом.

В связи с этим предметом исследования являются педагогические ситуации, факты, процессы, явления, факторы, условия, средства, формы

работы, принципы, закономерности.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно констатировать, что объектом исследования в выпускных квалификационных работах (ВКР) могут быть:

- процесс формирования физической культуры личности школьника;
- процесс образования школьников в сфере физической культуры;
- процесс профессиональной подготовки учащихся;
- процесс физического воспитания школьников и т.д.

Предметом же исследования могут выступать более узкие вопросы, получающие научное объяснение в представленных объектах.

Например:

- условия эффективного развития физических качеств (силы, быстроты и т.д.) учащихся;
- формы организации физкультурно-спортивной деятельности младших школьников;
- процесс формирования умений физического самосовершенствования;
- средства формирования каких-либо способностей и т.д.

Исходя из темы (проблемы), объекта и предмета педагогического исследования можно определить его цель, которая показывает, к какому конечному результату стремится исследователь. Ее должна отличать конкретность, выполнимость, реальность и однозначность направленности.

Основной целью педагогических исследований в сфере физической культуры может быть:

- создание новых концепций в области физкультурного образования,
- разработка новых методик, технологий, содержания образования;
- путей и средств совершенствования управления учебно-воспитательным и учебно-тренировочными процессами;
- форм и методов работы детских и молодежных спортивных организаций;
- разработка новых теоретических и прикладных положений, которые

стимулируют развитие форм, методов и содержания образования в сфере физической культуры.

Следует отметить, что цель научно-педагогического исследования в работах студентов должна быть более узкой и конкретной, однако при этом она должна отражать определенную сторону педагогического процесса в сфере физической культуры. Иными словами, цель работы — это переформулированная проблема, заявленная в названии.

В нашем примере, исследуя умения учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения, можно сформулировать цель: «Определить педагогические условия успешного формирования умений физического самосовершенствования».

Содержание научно-педагогического исследования должно полностью соответствовать поставленной цели, которая, в свою очередь, конкретизируется в основных задачах.

Определение задач исследования осуществляется для того, чтобы более конкретно и поэтапно реализовать цель научной работы. Следует помнить, что задачи исследования можно сформулировать только на основе теоретического и эмпирического (опытного) анализа педагогической проблемы, потому что без анализа объективной реальности нельзя переходить к проектированию новых моделей, систем, методик; совершенствовать содержание физического образования. Предварительный анализ научной литературы, изучение передового педагогического опыта позволяют исследователю наиболее правильно сформулировать основные задачи предстоящей работы.

В педагогических исследованиях процессов и явлений физического образования это могут быть:

- решение теоретических вопросов, входящих в проблему исследования (введение в научный оборот и изучение новых понятий);
- раскрытие их сущности и содержания;
- разработка критериев и показателей эффективности учебно-

воспитательного и учебно-тренировочного процессов;

- обоснование условий и факторов применения тех или иных методов и методик и т.д.);
- выявление тенденций, средств и методов совершенствования образовательного процесса в сфере физической культуры;
- экспериментальное изучение прикладных особенностей и основ решения исследуемых вопросов;
- выявление их типичных компонентов и состояний;
- обоснование системы педагогических мер, необходимых для решения прикладных задач обучения, воспитания и развития личности с использованием ценностей физической культуры;
- экспериментальная проверка разработанных систем;
- подготовка методических рекомендаций для тех, кто будет использовать результаты педагогических исследований в сфере физической культуры на практике.

Отметим, что задач ставится несколько (для студенческих работ достаточно 2 — 3). Каждая из них должна обладать четкой формулировкой и отражать основную идею работы, раскрывать ту сторону темы, которая будет изучаться.

Определяя оптимальное число задач, следует учитывать их взаимосвязь. Иногда невозможно решить одну задачу, не решив предварительно другую.

Например, нельзя определить влияние различных методов тренировки на юных гимнастов, не изучив изначально возрастные особенности их развития. В некоторых случаях решение какой-либо одной задачи без решения другой приводит к незавершенности всего исследования и невозможности применения его результатов в педагогической практике.

Например, если доказана необходимость развития общей выносливости у учащихся старших классов для повышения уровня их здоровья, но одновременно не определены примерный перечень средств, их объем и место

в системе (или процессе) уроков, исследование нельзя считать завершенным.

Таким образом, исследователю следует обратить внимание на то, чтобы задачи работы были взаимосвязаны между собой и соизмеримы по своей значимости.

Используя вышеприведенный пример, можно поставить следующие задачи исследования:

1. Раскрыть сущность, содержание и структуру готовности учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения.
2. Выявить и экспериментально обосновать педагогические условия, обеспечивающие процесс обучения учащихся приемам самоконтроля.
3. Опираясь на результаты исследования, разработать практические рекомендации по совершенствованию процесса формирования готовности учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения.

Как видно из текста, автор поставил перед собой три реальные задачи, которые связаны между собой и последовательно реализуются. Он теоретически обосновывает основные компоненты готовности учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения, проверяет теоретические положения экспериментально и на основе теоретических положений и экспериментальных данных готовит практические рекомендации для практикующих учителей физической культуры. Следует отметить, что каждая поставленная задача должна быть решена и найти свое отражение в одном или нескольких выводах.

Одним из важных компонентов исследовательских работ является гипотеза. Гипотеза есть предположение о существовании какого-либо явления, причинах возникновения и закономерностях его развития. В словарях понятие «гипотеза» определяется как «научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений; вообще - предположение, требующее подтверждения».

Разработка гипотезы в научных работах имеет важное значение в определении методологии всего исследования.

Методологическая роль гипотезы проявляется в том, что она:

- позволяет найти выход теории в практику, так как именно на ее основе организуются исследования и появляются новые научные факты;
- помогает отобрать круг факторов, которые необходимы для решения исследуемой проблемы;
- формирует предмет конкретного исследования;
- определяет путь, следуя которым можно будет организовать научный поиск;
- позволяет «не утонуть» в обилии полученных фактов; не увлекаться появляющимися побочными фактами.

Базой формирования гипотезы являются: общие представления, обобщение опыта; анализ теоретических исследований; здравый смысл, умозаключения, аналогия.

Гипотеза, как рабочее предположение о путях достижения цели познания, выступает в двух видах: как описательная и объяснительная.

Описательная гипотеза предполагает описание причин и возможных следствий изучаемых явлений, например: «Эффективность совершенствования умений самостоятельно выполнять физические упражнения может быть существенно повышена, если в учебно-тренировочном процессе школьников будут целенаправленно использоваться индивидуальные карточки домашних заданий».

Описательная гипотеза может определяться по схеме: эффективность совершенствования того или иного вида педагогической деятельности может быть повышена, если будет сделано то-то и то-то.

В объяснительной гипотезе дается пояснение возможных следствий из определенных причин, а также характеризуются условия, при которых эти следствия обязательно будут реализованы. Объяснительная гипотеза строится на предположении: если сделать то-то, то такие-то изменения произойдут в изучаемом объекте.

Например: «Если на начальном этапе обучения двигательным

действиям использовать вспомогательные тренажерные устройства, то можно быстрее и успешнее сформировать двигательные представления о разучиваемом действии».

Однако следует отметить, что гипотезу не обязательно разрабатывать для всех научно-исследовательских работ. Мы полагаем, что можно обойтись без гипотезы при историко-педагогических исследованиях, при проверке или сравнительном анализе двух или более вариантов методик обучения (т.е. где речь идет о сравнении полученных данных исходя из вариативного подхода). Для обоснованного выдвижения научной гипотезы необходимо соблюдать ряд правил-требований:

1. Рабочая гипотеза не должна противоречить ранее установленным научным фактам. Если же исследователь разработал предположение, не укладывающееся в трактовку существующих данных, то, во-первых, гипотеза будет действительна только при доказательстве ее новыми фактами (в соответствии с первым положением), во-вторых, опровергаемым фактам должно быть найдено объяснение: то ли ранее материал собирался менее совершенными методами, то ли ранее полученные данные были собраны на другом контингенте занимающихся, при изучении, например, других двигательных действий.

2. Гипотеза должна отличаться простотой. Простота гипотезы относительна, поскольку относительна простота самих объясняемых явлений. Например, простота построения гипотезы о влиянии числа уроков физической культуры на уровень физической подготовленности школьников является лишь внешней. На самом деле эта гипотеза выходит за рамки только педагогических и медико-биологических проблем и затрагивает область социальных и экономических отношений.

3. Гипотеза должна быть проверяема. Каждая рабочая гипотеза в педагогическом исследовании должна допускать возможность прямой и косвенной проверки.

4. Содержание гипотезы не должно включать тех понятий, которые не

имеют теоретического и экспериментального обоснования, то есть понятий, которые сами могут стать предметом исследования.

5. Гипотеза должна отличаться истинностью и достоверностью. В гипотезе предположение опирается на определенную совокупность достоверных утверждений. Если этого нет, то гипотеза теряет познавательную ценность.

Процесс формирования гипотезы можно условно разделить на несколько этапов:

- сбор информации по изучаемой проблеме;
- формирование гипотезы научного исследования;
- группировка и уточнение гипотезы;
- заключительный вывод о гипотезе исследования.

Гипотеза спонтанно включает в себя новизну исследования и его практическую значимость, то есть то, что нуждается в защите со стороны исследователя.

Определением практической значимости в основном завершается методологическое обоснование исследования. Важнейшим требованием к практической значимости проведенного исследования является возможность использования полученных данных (результатов) для решения конкретных задач образования в сфере физической культуры.

Практическая значимость может состоять: в разработке рекомендаций и методических указаний учителям физической культуры и тренерам по видам спорта; новых технологий проведения и построения уроков физической культуры; комплексов специальных упражнений или тренажерных устройств и т.п.

В заключение следует особо подчеркнуть главное - качественная разработка методологического аппарата исследования (название работы, объект и предмет исследования, его цель, задачи и т.д.) - залог его логичности и стройности. Именно поэтому следует, возможно, тщательнее подходить к определению методологических характеристик

исследовательской работы.

Вопросы для самопроверки

1. Что является исходным действием педагогического исследования.
2. Что можно отнести к числу основных вопросов в исследованиях в сфере физической культуры и спорта.
3. В чем заключается проблемность темы исследования.
4. Что является предметом исследования.
5. Что может быть целью исследования.
6. Определите задачи исследования.
7. Что такое гипотеза исследования и как ее сформулировать.

СТРУКТУРА НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЕГО ЭТАПОВ

Познание человека и его деятельности в сфере физической культуры и спорта, эффективность соответствующего научного поиска обуславливается оптимальной последовательностью исследовательских шагов, которые должны привести к истинным результатам, т.е. логикой исследования.

Как известно, общая логика познания характеризуется диалектическим движением мысли «от живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике». Соответственно логика педагогического исследования приобретает следующие методологические очертания и последовательность: всестороннее познание объекта (предмета) исследования «на сегодняшний день» (констатация текущего состояния и выявление необходимости педагогического вмешательства); выявление и подбор дидактического обеспечения, способствующего разрешению показанного противоречия, и экспериментальное его апробирование; разработка и внедрение программно-содержательного обеспечения в образовательный процесс, оценка эффективности педагогического воздействия на объект (предмет) исследования.

Более детально логика исследования отражается в конкретных, последовательных, взаимосвязанных этапах.

- Анализ состояния вопроса по данным литературы и педагогического опыта.
- Выявление проблемы, определение темы исследования.
- Определение цели исследования, его объекта и предмета, конкретизация задач.
- Разработка рабочей гипотезы.
- Разработка экспериментальной модели педагогических воздействий и ее программно-содержательного обеспечения, обоснование комплекса

условий, при которых реализация модели окажется наиболее эффективной.

- Подготовка эксперимента (подбор испытуемых, выбор и освоение методов исследования, подготовка помощников, заготовка документов).

- Проведение эксперимента (организация условий, сбор материала, обработка результатов исследования).

- Анализ и оценка эффективности педагогических воздействий (результатов педагогического эксперимента).

- Оформление материалов исследования (статьи, курсовые и дипломные работы, диссертации).

- Внедрение в практику (выступления с докладами, разработка методических рекомендаций и указаний).

Вышеперечисленные этапы можно сгруппировать в три крупных блока:

I. Постановочный (аналитический) - 1-4-й этапы.

Основным результатом данной стадии исследования является выявление противоречий между существующей практикой и необходимостью ее совершенствования, между наличным уровнем знаний и их отсутствием или недостаточностью в изучаемой области действительности - т.е. постановка проблемы.

II. Прогностически-экспериментальный (собственно-исследовательский) - 5-8-й этапы.

Основным результатом данной стадии исследования является проверка на практике эффективности разработанного экспериментального фактора.

III. Оформительско-внедренческий - 9-10-й этапы.

Основная задача данной стадии исследования — аргументированная защита полученных результатов и их внедрение в практику физкультурно-спортивной деятельности.

Научное исследование в педагогических вузах, в том числе и физкультурного профиля, выполняется в виде выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускная квалификационная (дипломная) работа, предполагает

следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основное содержание работы, состоящее обычно из двух или трех глав, представленных каждая не менее чем двумя параграфами;
- выводы;
- практические рекомендации;
- список использованной литературы;
- приложения (при необходимости).

Примерный объем дипломной работы должен составлять 45 - 65 машинописных страниц.

На титульном листе указываются:

- министерство или федеральное агентство, которому подчинено образовательное учреждение,
- название вуза, в котором выполнялась дипломная работа, а также факультета и выпускающей кафедры;
- фамилия, имя и отчество автора (полностью);
- полное название квалификационной работы;
- фамилия, инициалы, ученое звание и ученая степень руководителя;
- место и год выполнения работы.

Оглавление (содержание) дипломной работы помещается сразу после титульного листа на 2 странице и показывает ее структуру по главам и параграфам, против названия которых проставляется номер страницы, с которой начинается текст соответствующего раздела работы.

Названия глав и параграфов должны точно и в той же последовательности повторяться в тексте.

Введение содержит четкое и краткое обоснование актуальности темы квалификационной работы, формулировку цели и задач исследования, выдвигаемой гипотезы,

Во введении характеризуется состояние проблемы (на основе критического анализа литературы и изучения практики).

Тем не менее, введение содержит достаточно строгую иерархичность расположения основного методологического аппарата исследования.

Рекомендуется следующая последовательность изложения:

- актуальность (объем около 1,2-2,0 машинописных страниц);
- цель работы;
- основные задачи
- ее объект и предмет, гипотеза;
- научная новизна;
- практическая значимость исследования.

Объем введения обычно составляет 3 – 4 страницы.

В первой главе – обзор литературы - описывается, как правило, состояние проблемы в теории и практике; излагаются теоретические основы и краткая история поставленной проблемы.

Важно, однако, тексту первой главы придать определенную логику, сущность которой заключается в последовательности изложения материала в содержании параграфов.

Изначально следует обратиться (в содержании первого параграфа I главы) к тем основным предпосылкам, которые обуславливают постановку и решение проблемы (вопроса) исследования. Сделать это целесообразно с позиций культурологического, личностного и деятельностного подходов.

Эти подходы раскрывают соответственно физическую культуру и ее ценности как часть культуры общества и личности; что только с усвоением ценностей культуры (в том числе и физической) можно прогнозировать становление личности и ее важнейших культурологических характеристик; что на этом пути физкультурно-спортивной деятельности принадлежит одна из ведущих ролей. Тем не менее, столь широко представленные подходы вполне укладываются в поле практики любого исследования в сфере физической культуры (образовательного процесса, процесса спортивной

подготовки и т.д.).

Далее важно осуществить изложение материала, непосредственно касающегося объекта и предмета исследования. Иными словами, следует показать текущее состояние вопроса, преломляя содержание излагаемого в литературе с объектом и предметом собственного исследования.

Более конкретным и максимально приближенным к гипотезе исследования представляется содержание последующего (последующих) параграфа первой главы. И коль скоро гипотеза раскрывает те условия, реализация которых приведет к достижению цели и задач исследования, то содержание материала и должно быть посвящено тому, как эти условия «выглядят» в настоящее время в литературе.

Таким образом, все содержание первой главы посвящено, во-первых, анализу литературных данных в отношении проблемы (вопроса) исследования и, во-вторых, вскрытию основных противоречий (несоответствий) текущего состояния вопроса требованиям (потребностям) практики (социальной, личностной).

К вышеизложенному материалу добавим, что объем материала первой главы должен составлять примерно 20 – 25 страниц машинописи.

Вторая глава отражает материал, методику проведения и организацию исследования.

Вторую главу также следует представить тремя разделами (параграфами).

Первый и второй разделы посвящены обоснованию материала и группы методов исследования и, самое главное, их конкретному описанию (подробное описание частных методов регистрации различных состояний человека, измерений и т.д.). Необходимо показать значение констатирующего и формирующего педагогического экспериментов в реализации цели и задач исследования (т.е. представить, какие задачи разрешены с их использованием; на что они направлены).

Третий раздел главы необходимо посвятить, возможно, более полному

(в рамках установленных объемов второй главы около 3 - 6 страниц) описанию конкретных мер педагогического воздействия, обуславливающих достижение поставленной перед исследованием цели.

Как правило, в этом разделе дается программно-содержательное обеспечение формирующего эксперимента.

Существенно также и то, что в полном объеме этот материал не может быть включен в основной текст выпускной квалификационной работы. В этой связи необходимо показать суть формирующих воздействий, тогда как детальное изложение программно-содержательного обеспечения можно представить в приложении.

Завершает вторую главу материал, относящийся к организации исследования. В нем необходимо отразить состав участников эксперимента (их возраст, пол, уровень подготовленности и т.д.), количество опытных и контрольных групп; как проходил (в организационном смысле) констатирующий и формирующий эксперимент (где был организован, кто проводил и т.д.).

Безусловно, изложение содержания второй главы подчинено логике, которая обусловлена спецификой исследования.

В третьей главе описываются полученные результаты; дается их возможно всесторонний и объективный анализ; делаются обобщения. В тексте третьей главы обычно помещают необходимый табличный и иллюстративный (рисунки, схемы) материал (при необходимости часть материала выносится в приложения). Объем материала в третьей главе около 40 – 50% всей выпускной квалификационной работы.

При изложении материала третьей главы следует ориентировать ее содержание на полное соответствие теме исследования, гипотезе и задачам; результаты исследования должны подтверждать их. Вполне естественно при этом, что в содержании должен быть представлен фактологический материал, полученный автором и проиллюстрированный цифровыми данными.

Важным представляется освещение в этой главе основных условий (их

комплекса), способствующих разрешению цели исследования. Выгодно отличит работу и сопоставление результатов с уже имеющимися в литературе; попытка увидеть в своей работе отличия от «традиционности» и новизну исследования.

В конце работы формулируются основные выводы (они должны отражать поставленные в работе задачи), в которых резюмируются результаты проведенного исследования. Выводы необходимо строить так, чтобы все атрибуты исследования (актуальность, объект, предмет, гипотеза и др.) не противоречили друг другу, а уточняли и помогали бы осмыслить процессы проведенного исследования. Важнейшее требование к выводам — их краткость, обстоятельность и утверждающий характер.

Выводов не может быть много; оптимальное их количество в квалификационной работе — 3—4.

Упрощенная схема представления выводов такова.

Как правило, первый вывод отражает актуальность исследования, показывает (с опорой на некоторые данные первой главы), сколь значимо предпринятое исследование для социальной теории и практики.

Второй вывод (точнее, вторая часть выводов), возможно, утверждает то, за счет чего исследуемый вопрос может быть разрешен (т.е. за счет каких педагогических воздействий или педагогических условий). При обширности педагогических условий выводов, отражающих причины позитивных сдвигов, может быть два. Завершающая часть выводов содержит конкретный цифровой материал, подтверждающий гипотезу и достижение цели исследования.

Практические рекомендации должны отражать практическую значимость исследования. В случае их большого объема они могут быть оформлены в виде отдельной брошюры (например, пакет разработанных планов-конспектов Уроков с преимущественным использованием подвижных игр для эффективного формирования двигательных способностей учащихся).

В список литературы включаются все использованные автором дипломной работы литературные источники (не менее 50).

В приложениях приводится материал, который, по мнению автора, имеет второстепенное значение, мешает и загромождает восприятие основного текста.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите этапы исследования.
2. В какие блоки можно объединить этапы исследования.
3. Какие элементы должна содержать выпускная квалификационная работа.
4. Какие вопросы рассматриваются во введении.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследованиях по физическому воспитанию и спорту находят широкое применение различные методы и научного познания из других областей науки и техники. Это явление можно считать положительным, так как дает возможность изучить исследуемые вопросы комплексно, рассмотреть многообразие связей и отношений. В то же время обилие методов в какой-то мере затрудняет выбор методов, адекватных задачам исследования.

Основным ориентиром при выборе методов исследования должны служить его задачи. Именно задачи определяют способы их разрешения, а стало быть, и выбор соответствующих методов исследования.

В области физического воспитания и спорта, ведущими методами являются методы педагогических исследований, а другие методы рассматриваются в качестве подчиненных в решении педагогических закономерностей. В педагогических исследованиях физиологическое и психическое состояние воспитанников изучается в целях раскрытия закономерностей характера учебно-воспитательного процесса, объяснения эффективности педагогических воздействий, придания конкретности и достоверности результатам изучаемых педагогических явлений.

В практике теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры наибольшее распространение получили следующие методы исследования:

- изучение научно-методической литературы, документальных и архивных материалов;
- педагогические методы исследований с их разновидностями;
- методы математической статистики.

Рассмотрим их краткую характеристику.

Анализ научно-методической литературы

Подготовка выпускной квалификационной работы невозможна без

изучения специальной литературы. Изучение литературы должно начинаться в процессе выбора темы выпускной квалификационной работы.

По литературным источникам необходимо ясно представить все то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т. д. Особую направленность работа приобретает после выбора темы, определения цели и задач исследования. Анализ литературных источников требует знания определенных правил их поиска, соответствующей методики изучения и конспектирования.

Данный метод позволяет составить представление о состоянии исследуемого вопроса, сообщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, тренеров. По итогам изучения специальной научной литературы и собственно документальных источников формируется основной материал для аналитического обзора состояния исследуемой проблемы, где с возможно полным охватом исходных фактов и оценкой существующих точек зрения должна быть четко очерчена проблемная ситуация, побуждающая к исследованию.

Студенту по литературным источникам необходимо ясно себе представить все то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т.д.

Содержание избранной темы излагается в определенной логической последовательности соответственно плану. При этом источники литературы должны быть критически проанализированы, сопоставлены различные точки зрения авторов и сделаны на основе этого собственные обобщения, суждения и т.д.

При анализе литературных данных нужно излагать не только доводы авторов, и подкреплять или, наоборот опровергать рассматриваемые положения, высказывания других авторов. Желательно отметить также те вопросы, проблемы, которые еще недостаточно изучены и не нашли

широкого освещения в научно-методической литературе.

При работе с литературой следует учесть, что материалы журналов и сборников содержат более свежие данные, чем книги и монографии, так как последние долго готовятся и издаются. В то же время в монографиях и книгах материал излагается более подробно.

Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Всегда важно выявить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. При этом определяется то, какие стороны уже достаточно хорошо разработаны, по каким вопросам ведутся научные споры, сталкиваются разные научные концепции и идеи, что уже устарело, какие вопросы не решены, и на основе этого определяется область своего исследования.

Помощь в поиске информации при подготовке выпускной квалификационной работы может оказать доступ к каталогам Российской государственной библиотеки, который можно получить по адресу <http://www.rsl.ru>.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. В области физического воспитания и спорта целью проведения педагогического наблюдения является изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса.

Объектами наблюдений могут быть как отдельные учащиеся, спортсмены, тренеры и преподаватели, так и различные классы в школе, группы спортсменов различной подготовленности (новички, разрядники, сборные коллективов), разного возраста и пола, а также условия занятий (в

зале или на воздухе), сроки занятий (продолжительность, периоды тренировочного процесса) и т.д.

Педагогические наблюдения представляют собой планомерный анализ и оценку методов организации учебно-тренировочного процесса, урока физической культуры, тренировочных занятий, спортивных состязаний или их фрагментов.

Объектами педагогических наблюдений могут быть лишь те стороны процесса физического воспитания, которые можно фиксировать не нарушая хода педагогического процесса. Педагогические наблюдения являются объективными, когда предметом служит четко выраженный факт.

Для проведения педагогических наблюдений используются следующие методики:

1. Протоколирование:

а) словесное описание;

б) графическая фиксация с использованием различных условных обозначений и систем изображения физических упражнений (схем, рисунков);

в) стенографирование;

2. Фотографирование;

3. Видеосъемка;

4. Звукозапись.

Стороны педагогического процесса, которые скрыты от взгляда исследователя, не могут быть изучены посредством педагогического наблюдения. Когда при визуальной оценке возможны расхождения во взглядах, педагогические наблюдения перестают быть объективными.

Так, недопустимо оценивать «на глаз» величину углов, ритм движения, величину мышечных усилий и т. д. В этих случаях следует использовать приемы объективной регистрации - видеосъемку.

Прежде чем начать педагогические наблюдения, исследователь должен: сформулировать задачи; решить, какие стороны педагогического

процесса будут изучаться; определить методы фиксации полученных данных и организацию проведения наблюдения; определить методы статистического анализа собранного материала.

Эффективность педагогических наблюдений повышается благодаря предварительной подготовке схемы наблюдения, протоколов, форма и содержание которых отвечают задачам исследования.

При проведении педагогических исследований могут использоваться различные виды наблюдений. По типу связи исследователя с объектом изучения выделяют: непосредственные, опосредованные, открытые и скрытые наблюдения.

По признаку времени и пространства выделяют: непрерывные и дискретные (прерывистые), монографические и узкоспециальные наблюдения.

Непосредственным считается такое наблюдение, когда исследователь сам является наблюдателем происходящего педагогического явления. При этом может выступать в роли нейтрального лица по отношению к педагогическому процессу, является его участником, руководителем или организатором. Наиболее доступным и чаще всего применяемым на практике является такое наблюдение, когда исследователь наблюдает со стороны, не принимая личного участия в занятиях, являясь лишь свидетелем происходящего.

Опыт показывает, что подавляющее большинство педагогов и занимающихся не остается безразличным к присутствию посторонних, к фактам наблюдения за их занятиями. Частые посещения занятий посторонними становятся для занимающихся делом привычным и они начинают проявлять на это все менее заметную реакцию. Влияние постороннего на работу учителя, тренера-преподавателя, инструктора зависит от того, кто и с какой целью присутствует на занятиях. Поэтому немаловажную роль играет умение исследователя расположить педагога к себе, вызвать доброжелательное отношение занимающихся к присутствию на занятиях.

Непосредственные наблюдения, проводимые «изнутри», т. е. когда исследователь является участником учебно-тренировочного процесса, ограничивает возможности проведения подобных наблюдений, так как требуют от исследователя определенной физической и технической подготовки, соответствия его возраста возрасту испытуемых и т. п.

Зачастую в практике проведения научно-исследовательских работ исследователь сам выступает в роли тренера-преподавателя, инструктора, где проводится наблюдение. Такая позиция создает наиболее благоприятные возможности для наблюдений. Положение руководителя, организатора позволяет управлять учебно-тренировочным процессом, направлять его ход по намеченному плану, воздавать преднамеренно необходимые ситуаций. Несмотря на ряд положительных аспектов в проведении непосредственных наблюдений, у исследователя не всегда имеются возможности для сбора необходимого количества фактического материала. Поэтому материал личных наблюдений, в данном случае, дополняется, корректируется опосредованными (косвенными) наблюдениями, к проведению которых привлекаются другие лица. Методика проведения косвенных наблюдений должна быть заблаговременно отработана теми, кто их будет вести.

Непосредственное и опосредованное наблюдение по форме может быть открытым или скрытым.

Открытыми считаются такие наблюдения, при которых занимающиеся и педагоги знают, что за ними ведется наблюдение. При проведении скрытого наблюдения предполагается, что ни занимающиеся, ни педагог об этом не знают. По этой причине скрытое наблюдение, с точки зрения получения более достоверных фактов, имеет большое преимущество, так как поведение занимающихся и педагога в данном случае остается естественным.

Одним из основных условий организации скрытого наблюдения является односторонность, т. е. исследователь видит и слышит испытуемых, а они его нет. При проведении скрытого наблюдения с успехом можно использовать технические средства, такие как фото-, видео- камеры, скрытую

аудиозапись и т. п.

По времени проведения любые наблюдения могут подразделиться на непрерывные и дискретные (прерывистые). Наблюдение считается непрерывным, если оно отражает явление в законченном виде, т. е. если просматривается его начало, развитие и завершение.

По длительности такие наблюдения могут оказаться самыми различными: продолжаться в течение нескольких секунд, минут или даже месяцев, а может и лет. Продолжительность наблюдений в этом случае зависит от задач исследований и от того педагогического явления, за которым ведется наблюдение.

Вести непрерывное наблюдение становится невозможно, когда его предметом является процесс, границы начала и завершения которого значительно удалены во времени. За такими процессами целесообразнее проводить дискретное (прерывистое) наблюдение. Оно характеризуется тем, что в процессе его проведения изучается не все педагогическое явление в целом, а лишь его главные этапы. Несмотря на то, что в данном случае не удастся проследить за динамикой непрерывного процесса, увидеть многие его детали, знание начальных и конечных признаков позволяет понять общую закономерность, общий ход развития явления, его характер.

Монографическое наблюдение охватывает сразу несколько в разной степени взаимосвязанных явлений, составляющих в сумме одно из определяющих направлений.

При монографическом наблюдении представляется возможность проследить за развитием целого ряда явлений, установить их отношение и характер взаимного воздействия на основной исследуемый процесс. Поэтому такие наблюдения ведутся по многим показателям, охватывают большое количество исследуемых, а стало быть, и наблюдателей.

Такие наблюдения могут применяться как в изучении долговременных, так и кратковременных педагогических явлений (например, анализ урочного занятия группой студентов, где каждый из них ведет наблюдение за

определенным явлением).

Узкоспециальное наблюдение вычленяет одно явление в его собственных границах. Такое наблюдение обеспечивает более глубокое, хотя и локальное изучение педагогического явления, поэтому узкоспециальное наблюдение более доступно для индивидуальных исследований. Однако при оценке результатов таких наблюдений не надо забывать о связи изучаемых явлений с другими, не рассматривать их изолированно,

Беседа, интервью и анкетирование

В физкультурно-педагогических исследованиях в психологии и социологии широко распространены методы, которые в наиболее общем смысле слова можно назвать опросом. В зависимости от методики проведения опроса можно выделить беседу, интервью и анкетирование.

Беседа применяется как самостоятельный метод или как дополнительный метод в целях получения необходимой информации или разъяснении по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении.

Беседа также как и наблюдение проводится по заранее намеченному с выделением вопросов, подлежащих выяснению.

Беседа ведется в свободной форме без записи ответов собеседника. Во избежание преднамеренного искажения ответов участники не должны догадываться об истинных целях исследования. Для беседы важно создать атмосферу непринужденности и взаимного доверия, соблюдать при этом педагогический такт. Поэтому благоприятной обстановкой является привычная и естественная среда: спортзал, стадион, бассейн и т.п.

Готовясь к беседе, нужно определить способ фиксирования ее результатов. Эффективность беседы во многом зависит от опыта исследователя, степени его педагогической и особенно психологической подготовки, уровня теоретических знаний, от искусства ведения беседы и личной привлекательности.

Разновидностью беседы является интервьюирование, принесенное в область педагогических исследований из социологии. Интервью - это метод

получения информации путем устных ответов респондентов, В отличие от беседы, где и респонденты, и исследователь выступают активными сторонниками, при интервьюировании вопросы, построенные в определенной последовательности, задает только исследователь, а респонденты отвечают на них. Ответы могут записываться открыто по мере их получения от респондентов.

Наиболее распространенной формой опроса является анкетирование. Проведение анкетирования предусматривает получение информации от респондентов путем письменного ответа на систему стандартизированных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. В отличие от беседы, в анкете существует жесткая конструкция. Для проведения анкетирования не обязателен личный контакт исследователя с респондентами, так как анкеты можно рассылать по почте или раздавать с помощью других лиц. Одним из преимуществ анкетирования перед беседой является возможность охвата опросом сразу всех опрашиваемых, все зависит от количества подготовленных бланков анкет. К тому же результаты анкетирования более удобно подвергать анализу методами математической статистики. Структура и характер анкет определяются содержанием и формой вопросов. Поэтому основной трудностью в построении любой анкеты является методика подбора вопросов и их формулировки. Необходимо, чтобы вопросы были понятными, однозначными, краткими, ясными и объективными.

В проведении анкетного опроса целесообразно соблюдать следующие правила:

опрашиваемым необходимо разъяснить цели опроса и его фактическое значение;

необходимо сохранить возможность анонимных ответов, т. е. не указывать фамилию и другие данные, если этого не требуют задачи исследования;

- помимо кратких ответов на уже сформулированные в анкете вопросы, опрашиваемые должны иметь возможность вписывать

дополнительные данные и сведения;

- количество вопросов в анкете должно быть не очень большим.

Вопросы анкеты классифицируются прежде всего по содержанию. Различают открытые, закрытые и полузакрытые вопросы.

Открытые вопросы предназначены для определения области исследования т.к. ответ в свободной форме позволяет выявить доминанту.

В закрытом вопросе все варианты ответов (подсказок) заранее предусмотрены. Схемы ответов в закрытом вопросе максимально полно соответствуют потенциальному разнообразию возможных мнений (что предполагает проведение тщательного предварительного исследования).

Постановка закрытых вопросов предполагает соблюдение следующих требований:

- максимально предусмотреть возможные варианты ответов. Обязательно отвести место для комментариев, уточнений и других вариантов ответа;

- формулируя варианты ответа, соблюдать следующее:

а) наименее вероятные варианты ответа должны располагаться в начале всего перечня ответов, т. к. респондент, отвечая на вопрос, чаще всего выбирает первые подсказки;

б) подсказки должны быть равной длины, т. к. чем длиннее подсказка, тем меньше вероятность ее выбора;

в) все варианты ответа должны быть на одном уровне конкретности, т. к. чем более общий (абстрактный) характер имеет подсказка, тем меньше вероятность ее выбора;

г) все возможные варианты ответа должны быть расположены на одной странице;

- нельзя комбинировать несколько идей в одной фразе. Следует перечислить эти признаки и оценить их по шкале интенсивности, сравнив их между собой, т. е. присвоить им ранги;

- нельзя печатать всю серию положительных подсказок (вариантов

ответа) подряд, а следом отрицательные или наоборот. В этом случае навязывается именно самой последовательностью предлагаемых вариантов ответа;

- не следует делать большого списка вариантов ответов (подсказок) - опрашиваемые устают его читать, начинает действовать сила инерции в ответах. Список вариантов ответа следует разделить на три блока с разной последовательностью;

- необходимо разнообразие вопросов для устранения эффекта монотонности;

- если цель опроса - выявить доминанту мнения, то следует ограничить количество вариантов ответа (подсказок);

- важную роль в опросе выполняет вариант - уклониться от ответ (например, «трудно сказать»). Это побуждает к более добросовестной работе респондента.

Учитывая форму, вопросы бывают: прямые, косвенные, личные, безличные, контрольные.

Прямой вариант вопроса предусматривает ответ, который следует понимать в том же смысле, как его понимает и опрашиваемый. Косвенный предполагает расшифровку в ином, скрытом от респондента смысле.

Личные и безличные вопросы. Личные - опрашиваемый отвечает так, как он поступает или думает. Безличные вопросы имеют косвенный характер (как поступают или думают другие). Личная и безличная формы постановки вопроса позволяют определить степень заинтересованности опрашиваемого в предмете исследования.

Контрольные вопросы уточняют или дополняют сведения, указывают на добросовестность респондента.

Основной и контрольный вопросы должны быть размещены так чтобы опрашиваемый не улавливал прямой связи между ними. Поэтому они размещаются в различных блоках анкеты.

Педагогический эксперимент

Это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение. Педагогическая наука широко использует эксперимент. Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание, используемые методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые навыки и умения, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающий его качество.

Влияние экспериментальной методики определяется с помощью контрольных испытаний, регистрации техники выполнения упражнений, физиологических методов. Эксперимент строится по следующей схеме:

1. Начальное исследование
2. Проведение занятий
3. Промежуточное исследование
4. Проведение занятий
5. Конечное исследование

Допускается проведение экспериментально-исследовательской работы без промежуточных исследований.

Хронометрирование и хронографирование

Основное содержание хронометрирования - определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. Графически изображение распределения времени называется хронографированием.

Хронометрирование проводится для определения времени выполнения одного какого-либо действия; времени выполнения двигательного действия, являющегося частью занятия; времени всего действия в целом.

Хронометрирование используется как самостоятельный метод исследования, а также как дополняющий другие методы (в педагогическом эксперименте, выявляющим сравнительную эффективность двух или нескольких методик обучения какому-либо двигательному действию, хронометрирование указывает на время, которое затрачивается каждой из групп для освоения двигательного действия).

Как и любое другое педагогическое наблюдение хронометрирование требует от исследователя предварительной подготовки. Автору работы следует определить цель и задачи, которые будут решены при помощи хронометрирования, обосновать методику хронометрирования и продумать его организационную часть.

Измерение и фиксация времени производится, как правило, с помощью секундомера.

Контрольные испытания (тестирование)

Успешное решение задач физического воспитания и спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного педагогического контроля подготовленности занимающихся.

Широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных упражнений. Тестирование позволяет преподавателям, инструкторам, тренерам и научным работникам определить состояние тренированности занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей, способствует в конечном итоге судить об эффективности учебно-тренировочного или учебно-воспитательного процесса. С помощью тестирования можно решить следующие задачи:

- выявить общую тренированность с помощью комплексных методов

тестирования, которые включают оценку функционального состояния, антропометрические измерения и т. д.;

- выявить специальную тренированность спортсмена с помощью комплексных методов тестирования, включающих: оценку уровня развития двигательных качеств; психологических свойств личности; степени овладения техническими и тактическими навыками;

- выявить динамику развития спортивных результатов в процессе многолетней тренировки;

- проверить теоретические положения на практике или подтвердить совпадение выдвинутых теоретических положений с практикой;

- установить контрольные нормативы для различных этапов и периодов учебно-тренировочного процесса;

- разработать контрольные нормативы по отдельным видам спорта и для спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

В зависимости от того, какую задачу предполагается решить с помощью тестов, можно различить следующие их разновидности:

- тесты для исследования двигательной работоспособности;

- тесты для исследования физических качеств;

- тесты для определения технических и тактических навыков;

- тесты для определения психологической и морально-волевой подготовки;

- тесты для функционального исследования сердечнососудистой системы;

- антропометрические измерения для определения зависимости спортивных достижений от телосложения.

В исследовательских целях могут использоваться только точные надежные нормативы и тесты. При их выборе необходимо соблюдать определенные правила, игнорирование которых может привести к получению недостоверных результатов.

Тесты, прежде всего, характеризуются научной аутентичностью,

критерием которой являются валидность, надежность и объективность.

В качестве ведущего критерия аутентичности теста следует считать валидность (действительность, информативность), в то время как надежность и объективность нужно рассматривать в большей степени как дополнительные критерии. Тест может быть признан надежным, если при повторной проверке одной и той же группы, в которой во время перерыва между повторными обследованиями не произошли сдвиги по отношению к измеряемому параметру, получены одинаковые результаты. Объективность выражается в том, что получаются постоянные результаты при проведении тестирования различными экспериментаторами на других испытуемых той же спортивной квалификации.

С целью достижения надежности тестирование необходимо проводить дважды. Однако двойное тестирование не всегда возможно или его проведение может вызвать значительные затруднения. В этих случаях (при минимуме 20 испытуемых) разрешается применять метод неполного тестирования, когда первые десять рядов измерений используются в качестве первого теста, а вторая половина - в качестве второго. Возможно, также из одного ряда измерений получить два путем сопоставления четных номеров всего ряда с нечетными.

При проведении контрольных испытаний, если необходимо получить надежные результаты, объективно отражающие действительность, и следует соблюдать максимально возможную точность, аккуратность и тщательность. Поэтому исключительно важное значение имеет точное соблюдение методики тестирования.

Сдвиги в организме, обусловленные тренировкой, происходят постепенно. От тестирования к тестированию количественные значения показателей изменяются в небольших размерах. При небрежном выполнении теста ошибка в методике может стать больше, чем действительные сдвиги измеряемого признака, и результаты обследования в этом случае не будут отражать фактического состояния спортсмена.

В методике проведения тестирования следует руководствоваться следующими общими положениями:

- условия проведения тестирования должны быть одинаковыми для всех испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т. п.);

- тесты должны быть доступны для технической и физической подготовленности обследуемых;

- в сравнительных исследованиях тесты должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;

- тест должен измеряться в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.);

- желательно, чтобы тесты отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для обследуемых.

Как общую рекомендацию следует признать проведение тестирования в те сроки, которые зависят от целей исследования и задач учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Вопросы для самопроверки

1. Какие методы чаще всего используются в практике теории и методики физического воспитания и спорта.

2. Какие методики используются для проведения педагогических наблюдений.

3. Какие наблюдения считаются открытыми.

4. Какие правила целесообразно соблюдать при проведении анкетного опроса.

5. По какой схеме строится эксперимент.

6. Для чего проводится хронометрирование.

7. Какими положениями необходимо руководствоваться при проведении тестирования.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физическая культура и спорт, 1978. 223 с.
2. Введение в научное исследование по педагогике: Учеб. пособ. для студентов пед. ин-тов /Ю.К. Бабанский, В.И. Журавлев, В.К. Розов и др.; Под ред. В.И. Журавлева. М.: Просвещение, 1988. 239 с.
3. Годик М..А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 264 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 264 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
7. Математико-статистический анализ количественных данных физкультурно-педагогических исследований средствами Microsoft Excel /Н. В. Астафьев, В. И. Михалев, Н. Г. Безмельницын. - Омск, 2004 - 70 с
8. Начинская СВ. Спортивная метрология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.
9. Основы математической статистики: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культ./Под общ. ред. В.С. Иванова. М: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.
10. Основы математической статистики: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культ./Под общ. ред. В.С. Иванова. М: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.
11. Петров П.К. Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе студентов факультетов физической культуры: Учеб. пособие. Москва-Ижевск: издательский дом Удмуртский университет, 2000. 128 с.

12. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 112 с.
13. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере /Под ред. М.П. Шестакова и Г. И. Попова: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 278 с.
14. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере /Под ред. М.П. Шестакова и Г. И. Попова: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 278 с.
15. Лакин Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособ. Для биолог. Спец. вузов – 4-е изд. Перераб и доп. М.:Высш.шк.1990. 352 с.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Слушатель должен выполнить в реферативной форме задание одного из разделов

Раздел 1. «Выбор направления научного исследования и этапы научно-исследовательской работы»

Основная проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта: физическое воспитание всех категорий населения; оздоровительная и адаптивная физическая культура;

Отбор и ориентация в спорте, подготовка спортивного резерва;

Критерии правильности выбора темы исследования;

Постановка проблемы, формулировка названия. Разработка гипотезы, определение объекта, предмета и задач исследования, постановка цели;

Выбор методов исследования.

Раздел 2. «Поиск, накопление и обработка полученной информации в процессе научно-исследовательской деятельности»

Общая характеристика основных методов научных исследований в физической культуре и спорте;

Педагогическое наблюдение. Виды педагогических наблюдений, их достоинства и недостатки;

Беседа, интервью, анкетирование;

Методы исследования физического развития и физической подготовленности;

Применение методов математической статистики при обработке полученной информации.

Раздел 3. «Эксперимент. Виды, организация и методика проведения»

Сравнительный эксперимент и методика его проведения;

Перекрестный эксперимент и методика его проведения;

Констатирующий эксперимент и методика его проведения;

Преобразующий (формирующий) эксперимент и методика его проведения;

Другие виды эксперимента.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

Характеристика научной деятельности.

Требования Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования. Квалификация – педагог по физической культуре к научно-методической подготовке выпускника.

Научное знание, научное исследование.

Взаимосвязь научной и методической деятельности.

Методика, методическая деятельность.

Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.

Ученые степени и ученые звания как факторы становления профессионализма высокого уровня.

Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания.

Проблематика научных исследований по теории и методике спорта и спортивной подготовке.

Проблематика научных исследований по теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Виды методических работ и их характеристика.

Электронные издания, требования к их подготовке.

Цель и задачи исследования.

Объект и предмет исследования.

Новизна и практическая значимость результатов исследования.

Наблюдение – как метод педагогических исследований.

Контрольные испытания и тесты в исследованиях.

Педагогический эксперимент – основной метод в исследованиях в области физической культуры и спорта. Виды педагогических

экспериментов.

Методика проведения педагогического эксперимента.

Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.

Основные виды измерительных шкал и их особенности.

Изобретения и рационализаторские предложения.

Внедрение в практику результатов научной и методической работы.

Требования к оформлению таблиц в научных работах.

Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).

План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного, учебного издания.

Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.

Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).

Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.

Ссылки, цитаты, сноски.

Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.

Методика определения Моды (M_o).

Методика определения медианы (M_d).

Методика определения среднего арифметического значения.

Расчет достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Расчет коэффициента корреляции.

Расчет коэффициента ранговой корреляции.

Методика поиска в Internet.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

Вопросы к зачету формируются на основе примерных контрольных вопросов к разделам.

Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

Характеристика научной специальности – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Требования Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 033100 (050720.65) – «Физическая культура». Квалификация – педагог по физической культуре к научно-методической подготовке выпускника.

Научное знание, научное исследование.

Взаимосвязь учебной, научной и методической деятельности в процессе профессионального физкультурного образования.

Метод, методика и методология в физической культуре и спорте.

Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.

Проблематика научных исследований в физической культуре и спорте.

Виды методических работ и их характеристика.

Выбор темы исследования.

Формулирование цели задач и гипотезы исследования.

Объект и предмет исследования в физической культуре и спорте.

Общая характеристика современных педагогических методов исследования в области физической культуры и спорта.

Выбор методов исследования.

Планирование исследования в области физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

Методы изучения и обобщения опыта спортивной подготовки.

Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.

Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.

Педагогическое наблюдение в исследованиях по физической культуре и спорту.

Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.

Контрольные испытания и тесты в исследованиях по физической культуре и спорту.

Хронометрирование. Оценка общей и моторной плотности занятия.

Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте. Виды педагогических экспериментов.

Факторы, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте.

Методика проведения педагогического эксперимента.

Схема проведения параллельных экспериментов.

Доказательство гипотезы в последовательных экспериментах.

Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.

Использование новых компьютерных технологий в научной деятельности.

Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.

Новизна и практическая значимость результатов исследований.

Внедрение в практику результатов научной и методической работы.

Требования к оформлению таблиц в научных работах.

Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).

План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного,

учебного издания.

Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.

Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и Учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).

Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.

Внедрение в практику результатов научной, методической работы.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА НИР

Исследование уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста (на примере СОШ № ???)

Исследование уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста (на примере СОШ № ???)

Исследование уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста (на примере СОШ № ???).

Исследование уровня технической подготовленности по виду спорта (вид спорта по выбору: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, лыжные гонки, легкая атлетика, борьба и т.д.) у детей среднего школьного возраста (на примере СОШ № ???)

Исследование уровня технической подготовленности по виду спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, лыжные гонки, легкая атлетика, борьба и т.д.) у детей старшего школьного возраста (на примере СОШ № ???).

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста (на примере СОШ № ??? и СОШ №!!!!)

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста (на примере СОШ № ??? и СОШ №!!!!)

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста (на примере СОШ № ??? и СОШ №!!!!).

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей младшего школьного возраста.

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей среднего школьного возраста.

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей

старшего школьного возраста.

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений анаэробной направленности у детей среднего школьного возраста.

Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений анаэробной направленности у детей старшего школьного возраста.

Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников младшего возраста.

Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников среднего возраста.

Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников старшего возраста.

Совершенствование технической подготовленности обучающихся (возраст) в секции (по виду спорта).

Воспитание физических качеств у школьников (возраст), занимающихся в секции (по виду спорта).

Динамика уровня физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками.

Повышение функциональных возможностей обучающихся (возраст, пол) средствами физического воспитания.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся 14-15 лет в секции по волейболу.

Воспитание физических качеств у детей 9-10 лет, занимающихся в секции по борьбе.

Повышение функциональных возможностей детей младшего школьного возраста с использованием физических упражнений.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности обучающихся 14-15 лет в секции по плаванию.

Влияние упражнений циклического характера на уровень общей

выносливости школьников старшего школьного возраста.

Воспитание скоростно-силовых качеств у обучающихся 15-16 в секции по борьбе.

Совершенствование технической подготовленности обучающихся 14-15 лет секции по футболу.

Совершенствование тактической подготовленности обучающихся 10-11 лет в секции по футболу.

Повышение функциональных возможностей детей старшего школьного возраста с использованием физических упражнений.

Мониторинг физической подготовленности занимающихся (возраст) в секции по легкой атлетике.

Формирование здорового образа жизни в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Совершенствование технической подготовленности обучающихся 15-16 лет в секции по лыжному спорту.

Повышение физической работоспособности обучающихся 12-13 лет, на занятиях фитнесом.

Воспитание выносливости у детей старшего школьного возраста занимающихся в секции по легкой атлетике.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности обучающихся 16-17 лет в секции по баскетболу.

Повышения физической работоспособности школьников старшего школьного возраста средствами физического воспитания.

Обучение двигательным действиям детей младшего школьного возраста.

Воспитание скоростных качеств у обучающихся 8-9 лет средствами легкой атлетики.

Исследование динамики физической подготовленности на занятиях по волейболу у детей старшего школьного возраста.

Воспитание скоростных качеств в среднем школьном возрасте на

уроках физической культуры.

Формирование правильной осанки школьников среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Совершенствование тактической подготовленности обучающихся 14-15 лет в секции по лыжному спорту.

Воспитание гибкости у детей дошкольного возраста.

Совершенствования технической подготовленности обучающихся 9-10 лет в секции по футболу.

Повышение функциональных возможностей детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции легкой атлетике.

Воспитание физических качеств у обучающихся в секции по аэробике (возраст по выбору).

Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции по лыжной подготовке.

Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции настольного тенниса.

Воспитание физических качеств с использованием технических средств обучения на уроках физической культуры (возраст по выбору).

Совершенствование техники двигательного действия с использованием технических средств обучения на уроках физической культуры (возраст по выбору).

Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.

Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Роль науки в обществе, в сфере физической культуры и спорта.

Понятия объекта, предмета, цели и задач исследования.

Методология, методика, метод.

Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте.

Основные характерные признаки научного знания.

Научные исследования в области основ теории и методики физического воспитания.

Проблематика исследований в сфере оздоровительной физической культуры.

Научные исследования по теории и методике спортивной тренировки.

Планирование научного исследования. Схема и план исследования.

Основные источники информации по теме исследования.

Методы отбора и распределения испытуемых по группам.

Методика организации исследования.

Формы и рациональные приемы работы с литературными источниками, документами.

Особенности педагогических наблюдений.

Отличительные особенности беседы, интервью и анкетирования.

Методика составления анкет.

Физическое развитие, физическая подготовка и физическая подготовленность.

Методы оценки силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовленности, уровня развития выносливости, гибкости. Оценка координационных способностей.

Комплексная оценка физической подготовленности.

Контрольные испытания в исследовании физической подготовленности.

Что такое педагогический эксперимент?

Понятие экспертной оценки.

Особенности анализа статистических материалов.

Виды научных и методических работ.

Требования к выполнению выпускной квалификационной работы.

Требования к оформлению рукописи.

Требования к иллюстрациям (таблица, график, рисунок, диаграмма, схема).

Оформление блока «Список литературы».

Рецензирование научной, методической работы.

Актуальность и новизна исследования.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Виды научных и методических работ, требования к их содержанию.

Современные методы исследований в физической культуре и спорте.

Организация научно-исследовательской работы в физической культуре и спорте.

Методы сбора, обработки и систематизации фактического материала в исследованиях по физической культуре и спорту.

Педагогические наблюдения в физической культуре и спорте.

Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.

Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.

Комплексная оценка физической подготовленности в физической культуре и спорте.

Контрольные испытания и тесты в организации исследований в области физической культуры и спорта.

Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте.

Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.

Корреляционное исследование. Основные типы корреляционного исследования.

Оформление научной работы.

Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Роль науки в обществе, в сфере физической культуры и спорта.

Понятия объекта, предмета, цели и задач исследования.

Методология, методика, метод.

Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте.

Основные характерные признаки научного знания.

Научные исследования в области основ теории и методики физического воспитания.

Проблематика исследований в сфере оздоровительной физической культуры.

Научные исследования по теории и методике спортивной тренировки.

Планирование научного исследования. Схема и план исследования.

Основные источники информации по теме исследования.

Методы отбора и распределения испытуемых по группам.

Методика организации исследования.

Формы и рациональные приемы работы с литературными источниками, документами.

Особенности педагогических наблюдений.

Отличительные особенности беседы, интервью и анкетирования.

Методика составления анкет.

Физическое развитие, физическая подготовка и физическая подготовленность.

Методы оценки силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовленности, уровня развития выносливости, гибкости. Оценка координационных способностей.

Комплексная оценка физической подготовленности.

Контрольные испытания в исследовании физической подготовленности.

Что такое педагогический эксперимент?

Понятие экспертной оценки.

Особенности анализа статистических материалов.

Виды научных и методических работ.

Требования к выполнению выпускной квалификационной работы.

Требования к оформлению рукописи.

Требования к иллюстрациям (таблица, график, рисунок, диаграмма, схема).

Оформление блока «Список литературы».

Рецензирование научной, методической работы.

Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

Характеристика научной специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Требования Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 033100 – «Физическая культура». Квалификация – педагог по физической культуре к научно-методической подготовке выпускника.

Научное знание, научное исследование.

Взаимосвязь учебной, научной и методической деятельности в процессе профессионального физкультурного образования.

Метод, методика и методология в физической культуре и спорте.

Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.

Проблематика научных исследований в физической культуре и спорте.

Виды методических работ и их характеристика.

Выбор темы исследования.

Формулирование цели задач и гипотезы исследования.

Объект и предмет исследования в физической культуре и спорте.

Общая характеристика современных педагогических методов исследования в области физической культуры и спорта.

Выбор методов исследования.

Планирование исследования в области физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

Методы изучения и обобщения опыта спортивной подготовки.

Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.

Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.

Педагогическое наблюдение в исследованиях по физической культуре и спорту.

Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.

Контрольные испытания и тесты в исследованиях по физической культуре и спорту.

Хронометрирование. Оценка общей и моторной плотности занятия.

Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте. Виды педагогических экспериментов.

Факторы, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте.

Методика проведения педагогического эксперимента.

Схема проведения параллельных экспериментов.

Доказательство гипотезы в последовательных экспериментах.

Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.

Использование новых компьютерных технологий в научной деятельности.

Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.

Новизна и практическая значимость результатов исследований.

Внедрение в практику результатов научной и методической работы.

Требования к оформлению таблиц в научных работах.

Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).

План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного, учебного издания.

Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.

Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и Учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).

Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.

Внедрение в практику результатов научной, методической работы.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

А.В. Данилов, Г.М. Юламанова, Т.В. Тимченко, Т.Ф. Емелёва

**ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПУСКНЫХ
КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ**

методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профиль) Физическая культура и профиль по выбору;
44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
Физическая культура

Уфа 2019

Подготовка и оформление выпускных квалификационных работ по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура и профиль по выбору; 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура [текст]: методическое пособие для обучающихся по основным образовательным программам направления «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / сост. А.В. Данилов, Г.М. Юламанова, Т.В. Тимченко, Т.Ф. Емелёва. - Уфа, БГПУ, 2019.- 74 с.

Методическое пособие разработано в целях оказания помощи студентам в подготовке и защите выпускных квалификационных работ.

В пособии представлены требования к выполнению выпускных квалификационных работ с методическими рекомендациями.

Методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура и профиль по выбору; 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ	6
1.1. Общие требования к выпускным квалификационным работам	6
1.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы	7
ГЛАВА 2. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ	9
2.1. Структура выпускной квалификационной работы экспериментально-исследовательского характера	9
2.2. Содержание разделов выпускной квалификационной работы	10
2.3. Правила оформления выпускной квалификационной работы	21
ГЛАВА 3. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ	26
3.1. Функции и требования к исполнителю выпускной квалификационной работы, заведующему кафедрой, научному руководителю	26
3.2. Допуск к защите выпускной квалификационной работы	29
3.3. Процедура защиты итоговой выпускной квалификационной работы	31
3.4. Критерии оценки выпускных квалификационных работ	31
ПРИЛОЖЕНИЯ	37

ВВЕДЕНИЕ

Написание и защита выпускной квалификационной (бакалаврской) работы, согласно требованиям федерального государственного образовательного стандарта, являются обязательной составной частью итоговой государственной аттестации выпускников на предмет соответствия их подготовки государственному образовательному стандарту.

Выпускная квалификационная работа бакалавра должна представлять собой законченную разработку (как правило, экспериментального характера), в которой решается актуальная задача в области физической культуры и спорта по содержанию физического воспитания детей дошкольного и школьного возрастов, по формированию здорового стиля жизни, по спортивной подготовке в детско-юношеском и массовом спорте.

Цель подготовки выпускной квалификационной работы – это систематизация теоретических знаний и практических умений студентом, полученных им по соответствующим государственным образовательным стандартам.

В выпускной квалификационной (бакалаврской) работе выпускник должен показать умение самостоятельно ставить задачи, определять варианты их решения, используя для этого адекватные методы исследования, анализировать полученные данные и обобщать их, делать выводы, оформлять текст работы и иллюстрации к нему.

Выпускная квалификационная работа бакалавра представляет собой законченную научно-исследовательскую разработку.

В работе выпускник должен показать умение:

- выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи исследования на основе анализа учебной, научной и методической литературы и материалов, отражающих практику физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать адекватные поставленным задачам методы исследования;

организовывать и осуществлять экспериментальные исследования; осуществлять необходимую обработку полученных результатов; интерпретировать и оформлять результаты исследования; делать выводы и давать практические рекомендации.

Выпускная квалифицированная работа (ВКР) бакалавра в исключительных случаях может представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

ВКР бакалавра должна представлять собой законченное самостоятельное исследование студента, выполненное на творческой основе с использованием междисциплинарных знаний, полученных за предшествующие годы обучения. В этой связи к ВКР предъявляются такие требования, как:

- исследование проблемы, не получившей достаточного освещения в литературе (новая постановка известной проблемы) и обладающей бесспорной актуальностью;
- содержание элементов научного исследования;
- четкость построения и логическая последовательность изложения материала;
- наличие убедительной аргументации, подкрепленной иллюстративно-аналитическим материалом (таблицами и рисунками);
- присутствие обоснованных рекомендаций и доказательных выводов;
- использование специализированных пакетов компьютерных программ.

ГЛАВА 1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

1.1. Общие требования к выпускным квалификационным работам

Подготовка и защита выпускной квалификационной работы является завершающей частью итоговой государственной аттестации выпускников, определяющей соответствие уровня их подготовленности требованиям государственного образовательного стандарта.

К квалификационной работе студента-выпускника должны предъявляться следующие общие требования:

- квалификационная работа должна носить научно-исследовательский характер;
- тема квалификационной работы должна быть актуальной;
- квалификационная работа должна отражать наличие умений у студента-выпускника самостоятельно собирать, систематизировать материалы практики и анализировать сложившуюся ситуацию (тенденции) в практике или в данной сфере общественных отношений или деятельности;
- тема квалификационной работы, цели и ее задачи должны быть тесно связаны с решением проблем исследования;
- работа должна отражать добросовестное использование студентом-выпускником данных отчетности и опубликованных материалов других авторов как у нас в стране, так и за рубежом;
- квалификационная работа должна иметь четкую структуру, завершенность, отвечать требованиям логичного, последовательного изложения материала, обоснованности сделанных выводов и практических рекомендаций;
- положения, выводы и рекомендации квалификационной работы должны опираться на новейшие статистические данные и действующие нормативные акты, достижения науки и результаты практики; иметь расчетно-аналитическую часть (с соответствующими аналитическими

таблицами, графиками, диаграммами и т. п.).

Теоретические положения, самостоятельные выводы и рекомендации - это обязательное условие квалификационной работы студента-выпускника.

Квалификационная работа бакалавра подлежит обязательному рецензированию и защите в государственной экзаменационной комиссии (ГЭК).

Выпускная квалификационная работа бакалавра представляет собой исследование (разработку) одной из актуальных проблем теории либо практики. Это исследование должно базироваться на знании научной, учебно-методической литературы, состояния практики в рамках предмета исследования.

1.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы

Процесс подготовки выпускных квалификационных работ можно условно разделить на следующие этапы:

1. Выбор темы выпускной квалификационной работы.
2. Разработка задания и календарного плана выполнения работы.
3. Изучение научно-методической литературы по теме исследования.
4. Определение объекта и предмета исследования.
5. Формулирование гипотезы исследования.
6. Определение цели и задач исследования.
7. Выбор методов исследования, адекватных поставленным задачам.
8. Проведение исследовательской части работы.
9. Математико-статистическая обработка результатов исследований.
10. Обобщение и интерпретация полученных данных.
11. Формулирование выводов и практических рекомендаций.
12. Научное и техническое оформление работы.
13. Подготовка доклада по существу работы и наглядности (презентации) к защите работы.

14. Защита.

Выбор темы выпускной квалификационной работы – одна из наиболее ответственных задач, от результата решения которой зависит успех работы в целом. Количество тем, требующих разработки, и теоретически, и практически неисчерпаемо. Тематика выпускных квалификационных работ разрабатывается и ежегодно обновляется выпускающей кафедрой.

Тема работы должна выбираться по собственному желанию исполнителя. В отдельных случаях студенты могут предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее разработки. Выбранные студентами темы и назначенные научные руководители утверждаются соответствующими кафедрами и оформляются протоколом.

После выбора темы студент с помощью научного руководителя составляет подробный календарный план с указанием сроков выполнения отдельных разделов выпускной квалификационной работы, этапов проведения педагогических наблюдений, экспериментов и т.п. Студенты не реже одного раза в месяц должны отчитываться перед научным руководителем, который обязан следить за ходом подготовки работы и информировать об этом заведующего кафедрой.

ГЛАВА 2. РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ОФОРМЛЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

2.1. Структура выпускной квалификационной работы экспериментально-исследовательского характера

В структурном отношении выпускная квалификационная работа экспериментально-исследовательского характера состоит, как правило, из следующих разделов и элементов:

Титульный лист

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ (состояние изучаемого вопроса)

1.1.

1.2.

1.3.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

2.2. Организация исследования

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Структура и содержание разработанного комплекса упражнений

3.2. Результаты исследования.

3.2. Обсуждение результатов исследования

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Примерный объём разделов выпускной квалификационной работы:

ВВЕДЕНИЕ (2-3 стр.);

ГЛАВА I . Обзор литературных источников по теме исследования (20-25 стр.);

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ (1-2 стр.);

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ (3-5 стр.);

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ (10-20 стр.);

ВЫВОДЫ (1-2 стр.);

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ (не менее 40).

2.2. Содержание разделов выпускной квалификационной работы

На титульном листе указывают название вуза, в котором выполнялась работа, факультета, кафедры, тему работы, фамилию и инициалы исполнителя работы, ученое звание и ученую степень научного руководителя. Образец титульного листа приведен в приложении 1.

Оглавление - это перечень заголовков и подзаголовков работы. Заголовки и подзаголовки должны точно повторяться при написании названий разделов работы в тексте, с указанием страниц. Сокращение заголовков не допускается.

Названия глав пишутся прописными буквами, названия разделов пишутся строчными буквами. Примерная структура выпускных квалификационных работ оглавления приводится в приложении 2.

Содержание ВВЕДЕНИЯ

Назначение введения - характеризовать современное состояние проблемы, которой посвящена работа.

Введение должно давать общее представление о выполненной работе.

В введении обязательно раскрывается актуальность выбранной темы исследования. Актуальность – это обоснование общественной значимости и необходимости предпринятого исследования в соответствии с предложенной

темой ВКР. Обычно приводится краткая информация о важности данной проблемы и несколькими выражениями логически связывается или обосновывается предпринятое автором практическое исследование, подчеркивается оригинальность и научная новизна. Теоретическая и практическая значимость исследования должна отражать, что данные научные наблюдения вносят определенный вклад в проблему изучения, а также могут быть использованы в практической работе методиста, тренера или учителя физической культуры при работе с детьми.

В выпускной квалификационной работе во введении необходимо чётко сформулировать цель работы исходя из названия, объекта и предмета исследования. В качестве примера можно привести несколько вариантов постановки цели в работе:

- обосновать и экспериментально апробировать комплекс упражнений направленный на воспитание скоростных способностей учащихся 9-х классов общеобразовательной школы;
- выявить влияние занятий аэробикой на динамику координационных способностей детей старшего школьного возраста;
- определить экспериментальным путём эффективность предложенной методики восстановления после выполнения физических нагрузок субмаксимальной мощности.

Задачи отражают компоненты реализация цели, они должны быть сформулированы чётко и лаконично. Как правило, каждая задача формулируется в виде поручения: «Проанализировать», «Выявить...», «Разработать...», «Установить...» и т.п. Например:

- проанализировать литературу по теме исследования;
- разработать комплексы физических упражнений, направленных на повышение скоростных способностей школьников;
- установить зависимость результатов в беге на короткие дистанции и результатов в прыжках в длину;
- экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса

упражнений, направленного на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. И т.п.

Объектом исследования в выпускных квалификационных работах по профилю «Физическая культура» в большинстве случаев является учебно-воспитательный, тренировочный, учебно-организационный процесс, а в рамках этих процессов определяется предмет исследования. Например:

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Предмет исследования: разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции спортивному по туризму.

Гипотеза работы формулируется в виде ожидаемых результатов. Например: предполагалось, что процесс воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму проходить более эффективно, если в тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений (приложение 3).

Содержание ПЕРВОЙ ГЛАВЫ

Данная глава отражает результаты первого подготовительного этапа работы автора. В этой главе подводится итог работы над доступной научно-методической литературой, определяется исходная установка для исследования: есть ли специальная литература по исследуемой проблеме какие вопросы проблемы получили полное, а какие частичное освещение в литературе, какие методы при этом использованы; в чем достоинства и недостатки проведенных другими авторами исследований.

В первой главе выпускной квалификационной работы «Обзор литературных источников по теме исследования» анализируются литературные источники, прямо или косвенно относящиеся к выбранной автором теме. Главное условие написания этой главы состоит в том, чтобы на

современном уровне развития научных представлений осветить состояние затронутого вопроса. Показываются мнения различных авторов, специалистов, сопоставляются результаты их исследований, полученные в разное время. Обзор литературы не должен быть написан так, чтобы он выглядел как автоматически переписанное из других источников. Каждый раз, когда автор работы пользуется чужими фактами, суждениями, необходимо ссылаться на автора и год источника. Таким образом, из работы должно быть совершенно ясно, в каком месте студент пользуется положениями, заимствованными из литературных источников, а где он приводит свои собственные мысли, заключения, соображения.

В работе используются ссылки, которые требуют особого оформления в зависимости от того, к какому виду они относятся. По месту расположения относительно основного текста выпускной квалификационной работы библиографические ссылки бывают: 1) внутритекстовые, т.е. являются неразрывной частью основного текста; 2) подстрочные, т.е. вынесенные из текста вниз страницы; 3) затекстовые, т.е. вынесенные за текст всего произведения или его части.

В выпускных квалификационных работах бакалавра допускаются затекстовые ссылки

Затекстовые ссылки указывают на источник цитаты с отсылкой к пронумерованному списку литературы, помещенному в конце выпускной квалификационной работы. Данный вид ссылки считается наиболее экономным. При отсылке к произведению, описание которого включено в библиографический список, в тексте документа после упоминания о нем (после цитаты из него), проставляют в квадратных скобках номер, под которым оно значится в библиографическом списке. Например: [27, 35], что означает: 27 источник, 35 источник.

При изложении в квалификационной работе противоречивых мнений необходимо приводить ссылки на ученых и практиков. Если в работе критически рассматривается точка зрения кого-то из них, то его мысль

следует излагать без сокращений, т. е. необходимо приводить цитаты. Обязательным, при наличии различных подходов к решению изучаемой проблемы, является сравнение рекомендаций, содержащихся в действующих инструктивных материалах и работах различных авторов. Только после этого следует обосновывать свое мнение по спорному вопросу или соглашаться с одной из уже имеющихся точек зрения, выдвигая в каждом из случаев соответствующие аргументы.

Тщательный анализ и сопоставление результатов исследований других авторов позволяет выявить противоречия и мало изученные стороны проблемы, что дает возможность автору работы конкретизировать задачи исследования (приложение 4).

Содержание ВТОРОЙ ГЛАВЫ

В главе II «МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ» необходимо привести те методы исследования, которые непосредственно применялись в работе. Если в первой главе основным методом исследования является анализ научно-методической литературы, то во второй главе, в зависимости от темы ВКР, соответственно цели и задач исследования в работе могут применяться самые разнообразные методы:

- анализ документальных и архивных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- беседа, интервью и анкетирование;
- контрольные испытания;
- хронометрирование;
- экспертное оценивание;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы исследования.

Кроме того, в области физического воспитания и спорта могут использоваться в каждом конкретном случае самые разнообразные приёмы, способы и методики регистрации и сбора информации (физиологические,

психологические, биомеханические, медицинские и др.

При обозначении метода исследования в работе, например – анализа документальных и архивных материалов необходимо отразить какие конкретно материалы изучались, за какой период, что именно анализировалось (динамика спортивных результатов, динамика нагрузок, посещаемость уроков, оценка технического мастерства и т.п.).

В педагогическом наблюдении рекомендуется указывать конкретный предмет наблюдения, если это учебно-тренировочный процесс, то в нём предметом наблюдения может быть переносимость физических нагрузок или степень владения техникой конкретных упражнений. Необходимо также указывать, как было организовано наблюдение, в какое время, как часто оно проводилось, и каким образом регистрировались результаты и т.д.

Применяя беседу, интервью и анкетирование, также указывается основное содержание беседы, контингент участников беседы. В интервью и анкетировании обозначаются конкретные вопросы, задаваемые респондентам, количество опрошенных, основной контингент и т.п.

Контрольные испытания необходимо описать, чтобы было видно, насколько они соответствуют правилам выполнения и выявлению тех или иных результатов. Подробно описываются условия проведения контрольных испытаний, указывается количество попыток, единица измерения, количество протестированных их пол, возраст т.п.

Если в работе определяют плотность урока или тренировочного занятия, то описывается методика проведения хронометрирования и формула её вычисления.

При проведении педагогического эксперимента, подробно описывается его суть. Если применяется своя разработанная методика занятий, то она подробно описывается и объясняется сама организация эксперимента по данной методике. Если на одной группе применяется общепринятая методика, а на другой экспериментальная, то также подробно описываются обе методики, как они организованы, в течение, какого периода времени,

каким образом регистрировались результаты и т.п.

В математико-статистических методах исследования необходимо показать по какому критерию определялась достоверность различий (по t -критерию Стьюдента, по T -критерию Уайта или по критерию χ^2 и др.). При оценке качественных признаков определяется коэффициент корреляции, при определении взаимосвязи тех или иных показателей высчитывается коэффициент ранговой корреляции. Сами математические расчёты в работе не указываются, а только формулы, по которым высчитывались коэффициенты.

После изложения методов исследования описывают организацию исследования: этапы и сроки проведения определенных исследований, количество обследуемых на каждом этапе, их пол, возраст, спортивную квалификацию, условия проведения экспериментальных исследований (приложение 4).

Содержание ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЫ

В данной главе приводится фактический материал, полученный в результате проведенных студентом исследований и параллельно дается теоретическое объяснение (анализ) полученным данным. При этом необходимо материал собственных исследований сопоставить с данными других исследований, высказать свое мнение по существу полученных результатов.

В этой главе должны быть показаны ответы на поставленные в работе задачи исследования. В данном разделе работы необходимо помещать таблицы, рисунки, графики, цифровые данные которых обработаны методами математической статистики. В тексте студент оперирует только математическими данными, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые могут быть размещены в главе III, так и вынесены в приложение.

Все приведённые таблицы, графики, диаграммы, необходимо описывать.

Например: Как показано в таблице 1 средний показатель индекса выносливости 1-й группы испытуемых по результатам первого тестирования, проведенного в декабре, составляет 9,7 единиц, этот же показатель, вычисленный по результатам тестирования, проведенного в марте месяце, равняется 12 единицам. Следовательно, среднее значение показателя выносливости в марте месяце, было несколько лучше, чем в первоначальном тестировании в декабре месяце, что указывает на положительный эффект. В данном случае, прирост результатов за период проведения эксперимента составил 11,2%. Не смотря на положительный прирост индекса выносливости, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются по критерию t-Стьюдента недостоверными, а значит недостаточно оснований для того, чтобы утверждать о том, что применяемая нами методика оказалась недостаточно эффективной. Вероятно, это вызвано тем, что, несмотря на достаточно большой объём специальных упражнений применяемых на уроке в 10-11 классах, двух разовых занятий в неделю недостаточно для значительного повышения уровня специальной выносливости.

Все приведённые в работе таблицы и рисунки должны быть оформлены согласно требованиям.

Содержание ВЫВОДОВ

Подведение итогов работы и оценка полученных результатов представляются в выводах, в которых должны быть представлены результаты исследования, причем следует помещать даже те из них, которые не соответствует первоначальным представлениям автора работы по данному аспекту. В выводах могут быть представлены цифровые данные, но, желательно, в небольшом количестве. Каждый вывод обозначается соответствующим номером и должен отвечать на соответствующую

поставленную задачу.

Некоторые выводы могут не иметь непосредственного исследовательского (экспериментального) подтверждения, т. е. могут быть получены логическим путем. Однако «увлекаться» такими выводами не следует.

Также в выводах могут быть представлены практические рекомендации, которые отражают основные положения с учетом задач, поставленных в данной работе.

Приведём примерные фрагменты выводов по ВКР исходя из поставленных задач исследования:

1. Выявить причины снижающие плотность урока физической культуры.

2. Сопоставить показатели плотности урока с физиологической кривой нагрузки на уроке.

3. Разработать комплекс упражнений, направленный на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

4. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Например (ВЫВОДЫ):

1. В ходе исследования выявлены объективные причины, снижающие общую плотность уроков физической культуры. В данном случае таковыми являются: несвоевременное начало урока; излишнее увлечение объяснением учебного материала; непродуманность перестроений при организации учебной деятельности учащихся (на уроках гимнастики); несвоевременная подготовка инвентаря и оборудования для урока (на уроках лёгкой атлетики).

2. Анализ результатов хронометрирования в сопоставлении с результатами пульсометрии показывает положительное влияние плотности урока на физиологическую кривую нагрузки. С увеличением общей и

моторной плотности урока повышается степень функционирования сердечно-сосудистой системы. Организм испытывает большую нагрузку, что создает возможности для лучшей адаптации к ней.

3. В целях повышения скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму разработан комплекс упражнений и внедрен в тренировочный процесс экспериментальной группы. В содержание разработанного комплекса включены прыжковые, беговые и силовые упражнения и подвижные игры. Комплекс упражнений применялся в течение 15 минут на каждом тренировочном занятии. Упражнения выполняются максимально быстро и чередовались с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд. Отличительными особенностями комплекса упражнений применяемого в экспериментальной группе является то, что в нем использовались подвижные игры для воспитания скоростно-силовых способностей. В контрольной группе для воспитания скоростно-силовых способностей использовались общеподготовительные упражнения.

4. По результатам межгруппового анализа было выявлено, что разработанный комплекс упражнений является эффективным для воспитания скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. Статистически достоверные положительные изменения произошли в экспериментальной группе по результатам всех контрольных тестов по сравнению с контрольной группой в конце эксперимента, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса упражнений (приложение 4).

Содержание ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Практические рекомендации даются в соответствии с темой исследования, где указывается практическая значимость работы, приводятся подробные рекомендации по решению выявленной проблемы.

Пример ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе учителей физической культуры, так как эти данные позволяют усовершенствовать процесс воспитания координационных способностей, и следовательно, повысить уровень развития данных качеств у детей младшего школьного возраста.

2. В методику воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста в оздоровительной аэробике рекомендуем включать упражнения, включающие в себя связки базовых шагов без предмета, с предметами (скакалки, мячи), на возвышенности (скамейке).

Пример оформления глав и параграфов и выводов Приложение 4.

Содержание СПИСКА ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или выдержки, из которого цитировались, а также простое упоминание фамилии автора, должен быть помещен в список использованных источников с полным библиографическим описанием. Работы, которые не упоминаются в тексте, помещать в этот список не разрешается. Все источники перечисляются в алфавитном порядке. Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 -2003 (Примеры библиографических записей представлены в приложении 5).

Раздел «Список использованных источников» составляется в алфавитном порядке. В числе списка литературы обязательно должны быть источники издания последних 2-3 лет. Если работа насыщена источниками только 15-20 летней давности, ВКР считается недоработанной.

В списке литературы должны присутствовать не менее трёх электронных ресурсов и иностранных авторов.

Содержание ПРИЛОЖЕНИЯ

В приложении рекомендуется включать материалы, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть выпускной квалификационной работы. Это связано, как правило, с тем, что имеющийся

вспомогательный материал, представляющий определенную ценность, при включении в основной текст, излишне его загромождает и затрудняет развитие главной мысли автора.

В приложении могут быть приведены ряд рабочих документов – протоколы исследований, интересные, связанные с тематикой работы информационные таблицы, таблицы вспомогательных цифровых данных, описание аппаратуры и приборов, применяемых при проведении исследований; инструкции, иллюстрации вспомогательного характера; анкеты опроса спортсменов, тренеров; акты внедрения результатов исследования в практику др. Не следует включать в приложения свой собственный материал в виде сводных таблиц со статистически обработанными цифровыми данными. Оно должно быть в главе «Результаты исследований и их обсуждений». Приложения приводятся после списка литературы. В зависимости от специфики работы приложения могут и отсутствовать.

Приложения можно скомпоновать по «видовому» признаку, т.е. сгруппировав вместе все анкеты, таблицы, чертежи и т. д. Перед каждым разделом сверху справа должно указываться: Приложение 1 и т. д., а ниже их названия.

2.3. Правила оформления выпускной квалификационной работы

Выпускная квалификационная работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера на одной стороне листа белой бумаги формата А4. Текст набирается в редакторе MS Word. Цвет шрифта должен быть чёрным, шрифт Times New Roman размер 14 (для таблиц допускается использование шрифта 12), основной текст выравнивается по ширине, междустрочный интервал полуторный (для таблиц допускается использование одинарного интервала), отступ первой строки на 1,25мм.

Текст выпускной квалификационной работы следует печатать соблюдая размеры полей: правое - 15мм, левое – 30мм, верхнее и нижнее - 20мм. Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами нормальным шрифтом № 14, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют справа сверху листа без точки.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц выпускной квалификационной работы. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

Наименование разделов (введение, содержание, заключение, список использованных источников, приложения) печатаются в виде заголовков первого порядка, без точки в конце и с новой страницы.

Текст набирается с соблюдением следующих правил:

- 1) формирование абзацев выполняется через команду Формат - Абзац;
- 2) слова разделяются только одним пробелом;
- 3) перед знаком препинания пробелы не ставятся, после знака препинания – один пробел;

- 4) при наборе должны различаться тире (длинная черточка) и дефисы (короткая черточка). Тире отделяется пробелами, а дефис нет.

- 5) после инициалов перед фамилией, внутри сокращений, перед сокращением г.– указанием года и т.п. ставится неразрывный пробел (Ctrl-Shift- пробел), для того чтобы не разрывать цельность написания, например: А.С. Пушкин, 1998 г., т. д., т. е.;

- 6) цитаты, прямую речь, иносказательные выражения лучше помещать в двойные кавычки;

- 7) при двухуровневой рубрикации заголовки печатаются следующим образом: первого уровня (названия глав и пр.) – прописными (шрифт 14), второго (названия параграфов) – строчным полужирным (шрифт 14). Выравнивание заголовков – по центру. Нумеровать главы, параграфы, пункты в тексте работы следует арабскими цифрами.

Не допускаются:

- интервалы между абзацами в основном тексте;
- перенос слов в заголовках, а также отрыв предлога или союза от относящегося к нему слова.

- формирование отступов с помощью пробелов;
- «ручной» перенос слов с помощью дефиса;
- внутритекстовые выделения подчеркиванием и прописными буквами;
- выделение текста подчеркиванием.

Окончательный вариант работы должен быть представлен на бумажном носителе и на электронном носителе.

Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию страниц выпускной квалификационной работы.

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, диаграммы, фотоснимки) следует располагать непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице.

На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе. Допускается выполнение графиков, диаграмм, схем посредством использования компьютерной печати, в том числе цветной.

Рисунки, за исключением рисунков приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией.

Если рисунок один, то он обозначается «Рис. 1». Слово «Рис.» и его наименование располагают посередине строки без точки в конце следующим образом:

Рис. 1. Показатели развития силы

Таблицей называют цифровой (иногда текстовой) материал, сгруппированный в определенном порядке в колонки, разделенные линейками.

Таблицы применяют для лучшей наглядности удобства сравнения показателей. Помещать в выпускную работу следует только такие таблицы, данные которых не поддаются воспроизведению другими способами: таблицы справочных сведений, результаты экспериментальных исследований,

таблицы с неоднородными данными, не укладываемыми в графики, диаграммы или формулы.

Таблицу следует располагать после первого упоминания о ней в тексте, на той же или следующей странице.

Название таблицы должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. Слово «Таблица» и ее порядковый номер пишут с прописной буквы над заголовком в правом верхнем углу. Название таблицы следует помещать над таблицей посередине, без абзацного отступа в одну строку.

Например:

Таблица 1

Результаты теста «Прыжок в длину»

№ п/п	Фамилия, имя	Дата			
		10.09	2.10	3.11	4.12

Список используемых источников в работе – это выражение научной этики и культуры научного труда. Именно по нему, присутствующие на защите выпускной работы, могут судить о степени осведомленности студента, о состоянии проблемы в теории и практике.

Сведения об используемых в работе источниках следует располагать в алфавитном порядке, нумеровать арабскими цифрами с точкой и печатать с абзацного отступа.

Приложение оформляют как продолжение работы на последующих листах. В тексте выпускной работы на все приложения должны быть сделаны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте работы.

Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием сверху в правом углу страницы слова «Приложение». Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой. После слова «Приложение» следует порядковый номер. Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц.

Сокращения

В выпускной квалификационной работе все слова, как правило, должны быть написаны полностью, за исключением союзов и словосочетаний, которые обычно употребляются в конце фраз после перечислений:

т.е. - то есть,

т.д. - так далее,

т.п. - тому подобное,

др. - другие,

пр. - прочие,

При использовании в работе сокращения необходимо сначала его ввести в текст с полной расшифровкой и представлением в скобках этого сокращения. Например: «сердечно-сосудистая система (ССС)».

Кроме того, допускаются общепринятые и предусмотренные стандартом сокращения. Например: кг, м, мин и др.

Слова «год» и «век» после дат сокращают, оставляя одну букву: «г.», «в.», а после нескольких дат - две буквы «гг.», «вв.».

Условные буквенные обозначения механических, физических, химических и математических величин должны точно соответствовать стандартам.

Единицы измерения приводятся только в метрической системе.

Единицы измерения площадей и объемов следует писать с цифровыми показателями степеней. Например: см², см³, м², м³.

Единицы измерения, которые в сокращениях пишут без точки:

м - метр,

см - сантиметр,

л - литр,

км/час - километров в час,

кг - килограмм,

с - секунда,

мин – минута.

ГЛАВА 3. ПРОЦЕДУРА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

3.1. Функции и требования к исполнителю выпускной квалификационной работы, заведующему кафедрой, научному руководителю

Функции исполнителя выпускной квалификационной работы

Исполнитель выпускной квалификационной работы несет ответственность за качество своей деятельности. Он обязан:

- в запланированные кафедрой сроки совместно с научным руководителем (или самостоятельно) выбрать тему и утвердить ее в установленном порядке приложение 6;
- разработать и строго соблюдать программу исследования, календарный график его выполнения, сроки отчетности по этапам научно-исследовательского процесса приложение 7;
- самостоятельно изучить относящиеся к теме научного исследования основные литературные источники и составить обзор литературы с выводами или заключением по данному разделу будущей выпускной квалификационной работы;
- организовать и провести в соответствии с избранной методикой исследовательскую часть работы (аналитическую или экспериментальную);
- подготовить текст и иллюстрационную часть результатов исследования;
- обобщить полученные результаты, сделать обоснованные выводы и практические рекомендации;
- оформить выпускную квалификационную работу в соответствии с требованиями;
- подготовиться к защите и защитить выпускную квалификационную работу в установленный срок;

- написать заявление в библиотеку приложение 8.

Функции заведующего выпускающей кафедры

При подготовке выпускных работ заведующий выпускающей кафедры должен:

- назначать в качестве научных руководителей работ наиболее квалифицированных преподавателей, имеющих опыт руководства и компетентных в вопросах, связанных с конкретными темами;
- обеспечить подготовку и пополнение методических разработок и руководителей довести до сведения студентов;
- утверждать тематику, расписание консультаций, кафедральные планы выполнения работ, графики их защиты;
- контролировать ход выполнения и качество завершенных выпускных работ, качество подготовленных отзывов и рецензий на них;
- организовать и проводить конкурсы на лучшую выпускную работу;
- лично проводить предварительную защиту выпускных работ на заседании кафедры и присутствовать на защите работ в ГАК.

Функции научного руководителя

Руководителем выпускной квалификационной работы могут быть: профессор, доценты, старшие преподаватели выпускающей кафедры, факультета, вуза. Основным требованием к выбору и последующему назначению научного руководителя является его высокий уровень компетентности (знаний и опыта) по проблеме и теме исследования.

Научный руководитель утверждается на заседании кафедры. Он обязан:

- составить и выдать методическое задание на выполнение выпускной квалификационной работы;
- оказать исполнителю работы помощь в разработке календарного плана-графика на весь период выполнения квалификационной работы;
- рекомендовать исполнителю необходимую литературу, справочные и другие материалы по теме исследования;

- провести инструктаж по методике выбора и изучения литературных источников;

- проводить систематические, предусмотренные планом-графиком исследования, консультации с исполнителями, контролировать расчетные экспериментальные результаты;

- контролировать ход выполнения исследования и нести ответственность, за его выполнение вплоть до защиты работы;

- составить отзыв о работе, помочь исполнителю работы в подготовке доклада и наглядного материала по ее защите.

В отзыве научного руководителя должно быть отмечено: актуальность темы; степень решения поставленных задач; степень самостоятельности и инициативности исполнителя; его умение пользоваться специальной литературой, способности к исследовательской работе; возможность использования полученных результатов исследования практике; возможность присвоения выпускнику соответствующей квалификации или текущей оценки по результатам работы, приложение 9.

По предложению научного руководителя кафедра имеет право приглашать консультантов по отдельным узконаправленным разделам работы. К числу консультантов могут относиться представители профессорско-преподавательского состава из любого учебного или исследовательского подразделения вуза, если специфика его знаний соответствует разрабатываемое разделу работы: кафедр педагогики, психологии, физиологии, медико-биологических проблем и др. В этом случае в работе определенное место должны занимать проблемы, результаты исследований, конкретные данные и т. д., отражающие специфику включенной в исследование смежной дисциплины, в соответствии с которой был приглашен научный консультант.

Консультанты помогают в разработке соответствующей методической теоретической или экспериментальной части исследования, проверяют ее.

Функции рецензента

В качестве рецензента может выступать квалифицированный специалист по представленной в работе проблеме и теме исследования из числа профессорско-преподавательского состава кафедры, других кафедр, научных учреждений, педагогического состава других вузов. Рецензент выпускной работы утверждается заведующим кафедры не позднее одного месяца до предварительной защиты работы.

Рецензент имеет право затребовать у исполнителя работы дополнительные материалы, касающиеся существа исследования. Исполнитель работы должен быть ознакомлен с рецензией не позднее, чем за три дня до предварительной защиты работы.

В рецензии должны быть отмечены: актуальность темы исследования; наличие критического обзора литературы по теме работы, его полнота и последовательность анализа; степень соответствия содержания работы теме, цели и задачам; логичность построения разделов, выводов исследования; описание методов исследования и методики расчет полученных теоретических и экспериментальных результатов; оценка статистической достоверности полученных данных; наличие аргументированных выводов по результатам проведенного исследования; практическая значимость работы, возможность использования ее результатов в практике; ее недостатки и слабые стороны; замечания по оформлению и стилю изложения, предварительная оценка работы, приложение 10.

3.2. Допуск к защите выпускной квалификационной работы

Вопрос о допуске выпускной квалификационной работы студента к защите решается на двух заседаниях выпускающей кафедры, где проходит ее предзащита и определяется степень готовности. К первому заседанию кафедры, которое проводится не позднее, чем за 2 месяца до защиты, студент готовит краткую аннотацию работы, объемом не более 3 страниц (раскрывает

актуальность работы, цели и задачи, организацию исследования, структуру работы, основные выводы) на основе данных, полученных в результате самостоятельного научного исследования в котором отражаются наиболее важные аспекты выпускной квалификационной работы. По результатам предзащиты кафедра дает предварительное заключение о допуске выпускной квалификационной работы к защите.

По результатам предзащиты, если было получено положительное решение о защите, работа сдается на проверку по системе «Антиплагиат» в соответствии с установленным графиком (как правило, за 1 мес. до защиты).

Если работа не проходит проверку по данной системе, то дается 10 дней на её доработку, после чего работа проверяется заново. Работа не прошедшая проверку по системе «Антиплагиат» к защите не допускается.

За три недели до защиты выполненная работа в одном экземпляре вместе с отзывом научного руководителя передается на кафедру для рецензии. Рецензия представляется на специальном бланке имеющемся на кафедре, с обязательным анализом квалификационной работы по предлагаемым пунктам. Если на квалификационную работу дается внешний отзыв из другого вуза, то подпись рецензента заверяется печатью.

Не позднее, чем за 14 дней до защиты, проводится заседание выпускающей кафедры, на котором принимается окончательное решение о допуске квалификационной работы к защите.

Причины, по которым кафедра может отложить защиту или отказать в допуске, следующие:

- наличие задолженностей или отрицательных оценок по пройденным курсам;
- нарушение требований к содержанию и оформлению работы;
- несоблюдение сроков и формы представления дипломной работы, а также отсутствие заключения научного руководителя или рецензента;
- отрицательный результат проверки системы «Антиплагиат».

В соответствии с решением выпускающей кафедры студент получает

допуск к защите квалификационной работы в ГЭК.

3.3. Процедура защиты итоговой выпускной квалификационной работы

Процедура защиты выпускной квалификационной работы должна представлять собой следующий порядок действий:

1. Устное сообщение автора работы, сопровождающийся презентационным материалом перед членами ГАК, проводящей заседания в режиме открытого доступа (доклад и презентация представлены в приложении).

Цель такого выступления - раскрыть цель работы, ее композицию, методику исследования и полученные результаты;

2. Вопросы членов ГАК и других присутствующих на процедуре защиты лицами автору работы по его выступлению или тексту работы, и его ответы на них.

3. Выступление руководителя выпускной квалификационной работы /оглашение письменного отзыва;

4. Выступление рецензента, или, при его отсутствии, оглашение письменного отзыва;

5. Выступление автора работы - ответ на отзыв рецензента с обязательным откликом на практические замечания;

6. Возможные дискуссионные выступления членов ГАК, как и иных присутствующих на защите лиц, касающиеся содержания и итогов выполненной аттестационной работы;

7. Закрытое обсуждение членами ГАК результатов защиты и вынесение решения об уровне выполнения работы в форме 5-балльной оценки.

3.4. Критерии оценки выпускных квалификационных работ

В соответствии с Положением об итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений Российской Федерации итоговая

государственная аттестация студентов-выпускников проводится в высших учебных заведениях, имеющих государственную аккредитацию, по направлениям и специальностям, предусмотренным государственным образовательным стандартом высшего образования, и завершается выдачей диплома государственного образца. Защита квалификационной работы заканчивается выставлением оценок.

При оценке выпускной квалификационной работы ГЭК обращает внимание на содержание и форму публичного выступления студента, а также учитывает оценки квалификационной работы, которые присутствуют в отзывах рецензента и научного руководителя.

Критериями оценки выпускных квалификационных работ выступают следующие параметры:

- соответствие представленной выпускной квалификационной работы в печатном виде всем требованиям, предъявляемым к оформлению данных работ;

- обоснованность актуальности темы исследования;

- научная новизна и практическая значимость работы

- методологическая основа исследования;

- уровень осмысления теоретических вопросов и обобщения эмпирических материалов, обоснованность и четкость сформулированных выводов и обобщений, их соответствие поставленной задаче исследования

- объем и уровень анализа научной литературы по исследуемой проблеме;

- объем и качество исследовательской работы;

- навыки по культуре речи (образность, наличие примеров, ярких цитат, доступность, грамотность, дикция, голос);

- уровень владения материалом, четкость и обоснованность ответов на вопросы, замечания и рекомендации во время защиты работы;

- использование оргтехники и наглядных материалов;

- манера держать себя и внешний вид.

Оценка «Отлично» - выставляется за квалификационную работу которая носит исследовательский характер, имеет грамотно изложенную теоретическую главу, логичное, последовательное изложение материала с соответствующими выводами и обоснованными практическими рекомендациями. Работа имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента. При ее защите студент-выпускник показывает глубокое знание изучаемой темы, свободно оперирует результатами исследования, делает обоснованные предложения, а во время доклада использует наглядные пособия или раздаточный материал, легко и аргументировано отвечает на поставленные вопросы. **Представлены методические рекомендации по использованию результатов исследования в сфере физической культуры и спорта (практической работе учителей физической культуры, тренеров, инструкторов и т.п.) приложение 12.**

Оценка «Хорошо» - выставляется за квалификационную работу, которая носит исследовательский характер, имеет хорошо изложенную теоретическую главу, в ней представлены достаточно подробный анализ и критический разбор педагогических наблюдений, последовательное изложение материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными практическими результатами. Она имеет положительный отзыв научного руководителя и рецензента. При защите работы выпускник показывает знание вопросов темы, оперирует результатами исследования, во время доклада использует наглядные пособия или раздаточный материал, без особых затруднений и аргументировано отвечает на поставленные вопросы.

Оценка «Удовлетворительно» - выставляется за квалификационную работу, которая носит исследовательский характер, имеет теоретическую главу, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный анализ литературных источников, в работе просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные практические рекомендации. В отзыве рецензента имеются замечания по

содержанию и методике исследования. При защите работы выпускник проявляет неуверенность, показывает слабое знание темы, не всегда дает исчерпывающие ответы на заданные вопросы.

Оценка «Неудовлетворительно» - выставляется за квалификационную работу, которая не носит исследовательского характера, не имеет анализа литературных источников, не отвечает требованиям. В работе нет выводов либо они носят декларативный характер. В отзывах научного руководителя и рецензента имеются не устраненные критические замечания. При защите квалификационной работы студент затрудняется при ответах на поставленные вопросы, не знает теории вопроса, допускает существенные ошибки. К защите подготовлены неудовлетворительные наглядные пособия и раздаточный материал.

Решение об оценке работы принимается на закрытом заседании ГЭК по завершении защиты всех работ, намеченных на данное заседание. При определении оценки принимается во внимание уровень теоретической и практической подготовленности выпускников, качество педагогического эксперимента и статистических расчетов, самостоятельность обсуждения полученных результатов, качество оформления работы и ход ее защиты. Каждый член ГЭК дает свою оценку работы по 5-балльной шкале, председатель обобщает оценки всех членов комиссии и после обсуждения открытым голосованием выносит окончательное решение об оценке работы. При равенстве голосов голос председателя является решающим.

На заседании ГЭК принимается решение о рекомендации лучших выпускных квалификационных работ к публикации в научной печати, по внедрению в практику, представлению на получение авторских свидетельств или о выдвижении на конкурс.

По завершении обсуждения в аудиторию приглашаются выпускники, защитившие работы и приглашенные. Председатель ГЭК подводит итоги защиты работ, зачитывает оценки, выставленные комиссией отмечает особенно удачные работы. В конце работы комиссии секретарь ГЭК

проставляет оценки в книге протоколов и зачетных книжках, в которых ставят подписи все члены ГЭК. Защищенные работы сдаются на выпускающую кафедру для регистрации и хранятся в течение пяти лет, электронный вариант сдается в библиотеку ВУЗа.

Рекомендации научному руководителю выпускной работы

При составлении отзыва на дипломную работу следует исходить из соответствия данной работы требованиям, предъявляемым к бакалавру.

Необходимо оценить работу по следующим показателям:

- Степень самостоятельности и инициативности выпускника при выполнении работы;
- Умение выпускника работать с научной и справочной литературой;
- Владение исследовательской культурой;
- Степень добросовестности и трудолюбия выпускника при выполнении им выпускной работы.

Образец отзыва руководителя представлен в приложении.

Памятка рецензенту выпускной квалификационной работы

Рецензия - документ, представляемый в ГЭК для общей оценки соответствия выпускной квалификационной работы выпускника требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Главное содержание документа:

- констатация соответствия выполненной выпускником работы квалификационным требованиям ФГОС ВО направлению – Педагогическое образование:
- соответствие полученных результатов цели и задачам исследования;
- научная новизна исследования и его практическая значимость,
- актуальность темы исследования;
- соответствие методологии и методов исследования выбранной тематике, объекту, предмету, цели исследования;
- корректность обработки и интерпретации полученных данных,

обоснованность выводов;

- оценка успешности выполнения задачи по 4-х балльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», где оценка «удовлетворительно» рекомендуется в качестве нижнего порога соответствия требованиям ФГОС ВО);

- оценка наиболее важных сторон работы;

- замечания к работе (указать недостатки) и рекомендации.

В отличие от научного руководителя, рецензент, как лицо, имеющее в своем распоряжении или наблюдающего лишь саму выпускную работу, не должен оценивать его личностные качества дипломника, личный вклад в работу.

Оценка «удовлетворительно», как нижний порог соответствия требованиям ФГОС ВО, выставляется в том случае, если работа написана на актуальную тему, значимую практически либо теоретически, студент демонстрирует владение основными методами научного исследования, выводы работы обоснованы, полученные результаты соответствуют поставленным задачам и цели исследования.

Образец написания рецензии представлен в приложении 10.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Пример оформления титульного листа

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики
физической культуры и спорта

Направление 44.03.05
Педагогическое образование,
направленность (профиль)
"Физическая культура", профиль
по выбору

Курс V (ОДО)

ПЕТРОВ ИВАН ГЕННАДЬЕВИЧ

**ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 12-13
ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ТУРИЗМУ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Научный руководитель:
д-р пед.наук, проф.
Юламанова Г.М.

Дата представления _____

Работа допущена к защите _____
дата и подпись заведующего кафедрой

Дата защиты _____

Оценка _____

Уфа 2020

Пример оформления оглавления

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Виды туризма и их характеристика	42
1.2. Формы проявления скоростно-силовых качеств	42
1.3. Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств	42
1.4. Возрастные особенности детей 12-13 лет	Ошибка! Закладка не определена.
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	31
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования	35
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	36
3.1. Комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых способностей у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по туризму	36
3.2. Результаты исследования	39
3.3. Обсуждение результатов исследования	53
ВЫВОДЫ.....	48
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

Пример оформления введения

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В школьном возрасте можно заниматься любым видом спорта, так как этот возраст даёт прекрасную возможность целенаправленно развивать все физические качества, в том числе скоростно-силовые способности. Приоритет остаётся за теми видами спортивных занятий, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить пробел в нехватке двигательной активности, необходимой для развития растущего детского организма. Постоянное общение с природой, влияние её естественных факторов – свежий воздух, вода и солнце, активное передвижение, радость неформального дружеского общения, дают возможность психологической разгрузки, снимают нервное напряжение, повышают положительный эмоциональный фон - всё это даёт спортивный туризм. Занятия этим видом спорта в возрасте 12-13 лет способствуют развитию всех двигательных качеств и содействуют приобретению социального опыта, опыта общественных и личностных отношений. Они обладают большим воспитательным потенциалом: способствуют становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Профессор А.А. Гужаловский возраст 12-13 лет считает сенситивным периодом для развития скоростно-силовых качеств. По мнению Ю.Н. Федотова и В.И. Ганопольского туризм является важным средством для развития данного качества. Обучение учащихся технико-тактическим приемам прохождения туристских этапов: «Бревно», «Параллельная переправа», «Траверс», «Подъём», «Спуск», разведение костра, установка палатки, укладка рюкзака, ориентирование на местности требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Воспитание этих качеств

позволяет сформировать быстрые, правильные и безопасные действия участников и подготавливает базу для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Поскольку, в настоящее время не обнаружено конкретных средств для воспитания скоростно-силовых качеств при проведении занятий по спортивному туризму с детьми 12-13 лет, поэтому мы считаем, что тема исследования «Воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму» является актуальной.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму проходит более эффективно, если в тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений.

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Предмет исследования: разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции спортивному по туризму.

Цель исследования: определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.
3. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Пример оформления глав и параграфов и выводов

ГЛАВА I. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Виды туризма и их характеристика

В переводе с французского (tourism) – прогулка, поездка. Туризм в обществе возник в тот период, когда у человека появляется потребность в получении информации о новых местах, и становится средством, которое приносит удовольствие и даёт возможность отдохнуть [12].

1.2. Формы проявления скоростно-силовых качеств

В теории и методике физического воспитания даётся определение скоростно-силовым качествам, как способности занимающихся к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, в которых с большой силой требуется и значительная скорость движения. Чем выше внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным [32].

1.3 Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств

Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются [6]:

Интервальный метод. Этот метод внешне сходен с повторным методом. Но если, при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладает и интервалы отдыха [5].

1.4. Возрастные особенности детей 12-13 лет

Подростковый возраст представляет наибольший интерес, так как занимает особое место в становлении организма и совпадает с этапом начальной спортивной специализации, началом серьезной подготовки в избранном виде спорта [10, 18]. В 12-13 лет у подростков интенсивно идет

период полового созревания - один из главных этапов роста и развития человеческого организма. Особенностью этого периода является неравномерность развития органов и систем. В этом возрасте усиливается регулирующая роль коры головного мозга, что способствует более быстрому и правильному умственному развитию и формированию характера подростка [1, 10].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. В зависимости от выбранного признака существует большое количество классификаций туризма. Исходя из цели путешествия определяет шесть категорий туризма: рекреационный; исторический; этнический; культурный; деловой; экологический. Российский учёный Н.С. Мироненко выделяет три основных вида: оздоровительный и спортивный; лечебный; познавательный (природный, культурно-исторический). Туризм может быть активным или пассивным, внутренним и международным.

2. Скоростно-силовые качества проявляются в действиях, в которых с большой силой требуется и значительная скорость движения. Чем выше внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным. Главной разновидностью скоростно-силовых качеств является взрывная сила, как способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях, борьбе, боксе и т.д.). Алхасов Д.С и Ж. К. Холодов, к скоростно-силовым способностям добавляют быструю силу. По мнению авторов, быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, которые проявляются в упражнениях со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

3. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: интервальный метод, метод повторного выполнения упражнения, характеризующийся выполнением упражнения (определенное количество повторений) через определенные интервалы отдыха (между подходами или

сериями), игровой метод. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективными величинами сопротивления для повышения скоростно-силового потенциала являются те, которые спортсмен может преодолеть в одном подходе 1 – 3 раза. При развитии скоростно-силовых качеств интенсивность выполнения основного упражнения должна быть около предельной (80 – 90%), субпредельной (90 – 95%) и предельной (100%) (на данный период времени). В динамических упражнениях она может задаваться скоростью выполнения упражнения. При выполнении статических упражнений интенсивность напряжения может быть предельной (100%) и субпредельной (90 – 95%). Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры. К группе упражнений «взрывного» характера относятся упражнения не только с ациклической структурой движения (прыжки, метания и др.), но и с циклической структурой (бег и плавание на короткие отрезки и др.). Представляется целесообразным разделить все упражнения для развития скоростно-силовых качеств на три группы.

4. Из анализа научно-методической литературы выявлено, что к 12-13 годам происходит созревание коркового конца двигательного анализатора, и очень многие стороны двигательной деятельности оказываются развитыми так же, как у взрослых. Так, например, достигается такой же уровень развития частота и точность движений, их быстрота и время двигательной реакции, чувство темпа, прыгучесть, способность к анализу мышечных ощущений. К началу полового созревания функция зрительного и вестибулярного аппарата так же развита, как и у взрослых. Занятия спортивным туризмом способствуют успешному совершенствованию функций этих анализаторов.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Контрольные испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

1. Анализ литературных источников. В ходе работы анализировалась литература, сравнивались различные мнения, взгляды, многих авторов которые изучали воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. Выбирались методы тестирования для определения уровня развития скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

2. Контрольные испытания. В ходе педагогического исследования нами были выбраны основные контрольные испытания (тесты), с помощью которых можно судить об уровне развития скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму в контрольной и экспериментальной группах.

1. Прыжок в длину с места. Упражнение выполняется в спортивном зале. На полу чертится разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее до 260 см через сантиметр проводятся тонкие линии для измерения дальности прыжка. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 см до 260 см. Результат определяется по расстоянию от линии старта до точки касания пяток испытуемого. Участник делает три попытки, из которых выбирается лучший результат.

2. Бросок набивного мяча. Упражнение выполняется в спортивном зале. Для оценки скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса предлагается выполнить бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя ноги врозь. На полу мелом проводится линия. Испытуемый садится так, чтобы пятки оказались на линии. Расстояние между пятками 20-30 см. Ноги

слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч располагается в руках над головой. Выпрямляя туловище испытуемый выполняет бросок из-за головы. Длина броска измеряется в сантиметрах от обозначенной линии до ближайшей точки касания снаряда пола. Из трёх попыток лучший результат идёт в зачёт.

3. Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа. Упражнение выполняется в спортивном зале. Испытуемый принимает исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Партнёр удерживает ноги за голеностопный сустав. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза. Спина плотно прижата к полу. Руки скрещены на груди и не отрываются от неё во время выполнения упражнения. Фиксируется количество полных циклов, выполненных за 30 секунд, включая поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчёт количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и партнёр.

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детский центр туризма, краеведения и экскурсий «Меридиан». В исследовании принимали участие 20 мальчиков 12-13 лет, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ).

4. Методы математической статистики. Для обработки полученных данных были применены общепринятые методы математической статистики: среднее арифметическое значение (M), ошибка средней арифметической величины (m), достоверность различий определяется с помощью t-критерия-Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в 3 этапа:

I этап (сентябрь 2018 г. – декабрь 2018 г.) Проводился литературный поиск по теме исследования. Сравнивались различные мнения авторов по теме исследования. Разрабатывалась методика тестирования и исследования.

II этап (январь 2019 г. – апрель 2019 г.). Проводился эксперимент с внедрением в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы разработанного комплекса упражнений. В начале и в конце этого этапа в контрольной и экспериментальной группах проводились контрольные тесты.

III этап (май 2019 г.) – осуществлялась статистическая обработка полученных результатов и их интерпретация, обобщение материалов опытно-экспериментальной работы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1. Комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

В экспериментальной группе воспитание скоростно-силовых качеств происходило в основной части занятия. В содержание разработанного комплекса включены прыжковые, беговые упражнения, упражнения с набивным мячом, скакалкой и подвижные игры. В контрольной группе для воспитания скоростно-силовых качеств использовались общеподготовительные упражнения.

Разработанный комплекс упражнений

Комплекс упражнений применялся в течение 15 минут на каждом тренировочном занятии.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд.

1. Прыжки на месте. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.
2. Прыжки с продвижением вперёд на двух и одной ноге на расстояние 20 метров. Выполняется 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.
3. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) сверху на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
4. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) снизу на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
5. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) сбоку на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
6. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) от груди на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
7. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) от плеча на расстояние 8 метров. Выполняется в течении 40 секунд.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд
9. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд. Выполняется 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.
10. Прыжки на двух ногах, спрыгивая и запрыгивая на гимнастическую скамейку. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд
11. Бег с высоким подниманием бедра на месте и с незначительным продвижением вперёд. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.
12. Прыжки со скакалкой на одной ноге, обеих, с одной ноги на другую. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.

В конце основной части занятия в экспериментальной группе проводилась подвижная игра в течение 5 минут. Каждое занятие менялись подвижные игры.

Подвижные игры для воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

1. «Перепрыгни скакалку». Все обучающиеся встают в круг, выбирается один водящий. Водящий берёт скакалку и начинает вращать так, чтобы она скользила по полу под ногами играющих. Обучающиеся следят за движением скакалки и подпрыгивают. Тот, кого заденет скакалка, встаёт в середину круга и также начинает вращать её, а предыдущий водящий идёт на его место. Оставшиеся два - три игрока, которых не задела скакалка – считаются победителями игры.

2. «Прыжки вперёд». Игра проводится между двумя командами. Обучающиеся делятся по парам и встают колоннами на расстоянии двух метров между парами. В руках у игроков концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки. По свистку учителя первая пара каждой команды кладёт скакалку на пол, быстро бегут назад своих колонн и последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока берут свою скакалку за концы и встают на своё место. Далее в игру вступает вторая пара обучающихся. Они кладут свою скакалку на пол и преодолевают первую скакалку. Затем бегут назад от конца колонны к своему месту и перепрыгивают через остальные скакалки. Когда последняя пара выполнит задание, т.е. перепрыгнет через скакалки всех стоящих, игра заканчивается. Победителем становится та команда, которая на игру затратит меньшее количество времени.

3. «Тяни в круг». На полу чертят два круга диаметром один и два метра (один в другом). Все обучающиеся встают в большой круг и крепко берутся за руки. По свистку учителя игроки начинают двигаться по кругу то вправо, то влево, не отпуская соединенных рук. По второму свистку учителя все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Для того, чтобы спастись, играющие не разомкнув рук, пытаются перепрыгнуть или перешагнуть большой круг, попав в малый, где можно находиться. Оказавшийся в большом круге обучающийся, выходит из игры. Игроки,

разомкнувшие руки во время перетягивания, выходят из игры. Когда оставшиеся ученики не смогут окружить большой круг, тогда встают вокруг малого круга и продолжают втягивают друг друга в него.

4. «Охота за зайцами». Играют две команды обучающихся с одинаковым количеством игроков. Одна команда – охотники, встают в линию напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями на расстоянии двенадцати метров. Им выдаётся волейбольный мяч. Вторая команда – зайцы, находится за боковой линией между охотниками. По свистку преподавателя первый заяц, прыгая на одной ноге преодолевает площадку. Охотники, перебрасывая с одной стороны мяч, пытаются осалить зайца. Тот заяц, который переберётся на другую сторону площадки, приносит своей команде очко. Если в зайца попали мячом, то он выбывает из игры. Далее это путь проделывают остальные зайцы. После двух пробежек обучающиеся меняются ролями. Условия игры. Попадание в зайца не засчитывается в следующих случаях: если оно произошло после отскока мяча от пола; если мяч попал в голову зайца и сели бросавший заступил за линию. Побеждает та команда, получившая большее количество очков.

5. «Дотянись до булавы». Для игры берутся две верёвки, которые связываются посередине так чтобы, их концы были равной длины. Четыре игрока, взявшись за концы, пытаются перетянуть верёвку, каждый в свою сторону. От каждого обучающегося в двух метрах устанавливается по булаве. Тот игрок, который сумеет первым дотянуться до своей булавы и поднять её – становится победителем.

6. «Кот и воробышки». На полу чертят круг такой величины, чтобы все обучающиеся могли свободно разместиться по окружности. Водящий – кот становится в центре круга. Остальные играющие воробышки - находятся за кругом, у самой черты. По свистку преподавателя воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком. Побеждает тот обучающийся, которого ни разу не поймали.

7. «Сбей городок». В середине зала чертится линия, на которую ставятся десять городков (кеглей). Все обучающиеся делятся на две равные команды и строятся на лицевых линиях площадки, лицом к середине. Каждому игроку одной из команд выдаются маленькие мячи. По сигналу ученики бросают мячи и пытаются сбить городки. Преподаватель считает количество упавших кеглей. Каждая команда бросает по пять раз. В конце игры подсчитывается количество сбивших кеглей и подводятся итоги.

3.2. Результаты исследования

С целью определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму, в начале и конце эксперимента было проведено контрольное тестирование у представителей экспериментальной и контрольной групп по тестам:

- Прыжок в длину с места, см;
- Бросок набивного мяча, см;
- Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз.

Индивидуальные результаты представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Показатели контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму КГ в начале эксперимента

№	ФИО	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча, см	Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз
1	2	3	4	5
1	Абузов А.Р.	157	227	25
2	Брдалбаев О.Л.	171	254	18
3	Купцов Е.Н.	152	218	25
4	Касимов К.В.	168	190	19
5	Мамучин О.У.	143	375	22
6	Огрелков Р.Д.	159	360	28
7	Омичев Н.К.	133	345	22
8	Сагадеев Р.Б.	162	310	26

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
9	Шарбыров Ю.Л.	159	215	25
10	Яников К.Ф.	164	190	21
	М	155,8	268,4	23,3
	m	2,23	3,9	1,24

Примечание: М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; КГ – контрольная группа.

Таблица 2

Показатели контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму КГ в конце эксперимента

№	ФИО	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча, см	Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз
1	2	3	4	5
1	Абузов А.Р.	157	230	25
2	Брдалбаев О.Л.	172	250	20
3	Купцов Е.Н.	154	220	24
4	Касимов К.В.	168	192	20
5	Мамучин О.У.	142	375	22
6	Огрелков Р.Д.	160	362	27
7	Омичев Н.К.	135	340	25
8	Сагадеев Р.Б.	155	315	26
9	Шарбыров Ю.Л.	164	217	27
10	Яников К.Ф.	158	193	22
	М	156,5	269,4	27,9
	m	2,23	3,82	1,3

Примечания: М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; КГ – контрольная группа.

Таблица 3

Показатели контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму ЭГ в начале эксперимента

№	ФИО	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча, см	Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз
1	2	3	4	5
1	Галин П.И.	146	225	18

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5
2	Камалетдинов К.А.	151	250	25
3	Сагадиев О.Я.	144	220	27
4	Смирнов В.М.	149	210	23
5	Шаймухаметов Е.Р.	160	370	24
6	Шакиров Ш.Я.	170	365	22
7	Шаяхметов К.Ф.	158	350	26
8	Ямилев Я.П.	171	320	21
9	Яширов Г.Е.	161	200	27
10	Янров П.И.	158	220	19
	М	156,8	263,2	25,7
	m	1,71	6,13	3,46

Примечания: М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; КГ – контрольная группа.

Таблица 4

Показатели контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму ЭГ в конце эксперимента

№	ФИО	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча, см	Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз
1	2	3	4	5
1	Галин П.И.	148	235	22
2	Камалетдинов К.А.	154	255	29
3	Сагадиев О.Я.	146	228	30
4	Смирнов В.М.	152	217	25
5	Шаймухаметов Е.Р.	165	375	26
6	Шакиров Ш.Я.	173	373	25
7	Шаяхметов К.Ф.	161	360	28
8	Ямилев Я.П.	174	325	23
9	Яширов Г.Е.	165	210	29
10	Янров П.И.	162	227	22
	М	160,2	280,2	29,4
	m	1,71	3,49	1,2

Примечание: М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; КГ – контрольная группа.

3.3. Обсуждение результатов исследования

Для решения третьей задачи в данной выпускной квалификационной

работе проанализированы межгрупповые изменения уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

В начале эксперимента (январь – 2019) с целью определения уровня скоростно-силовых способностей у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму проведено педагогическое тестирование у представителей экспериментальной и контрольной групп по тестам:

- Прыжок в длину с места, см;
- Бросок набивного мяча, см;
- Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз.

Межгрупповой анализ показателей уровня скоростно-силовых способностей у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму.

Таблица 5

Изменение показателей уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму до эксперимента в ЭГ и КГ (M±m)

Эксперимент	ЭГ	КГ	p
Прыжок в длину с места, см;	156,8±1,71	155,8±2,23	p>0,05
Бросок набивного мяча, см;	263,2±6,13	268,4±3,9	p>0,05
Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз	23,7±3,46	25,3±1,24	p>0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа
p - достоверность различий между группами; M - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

В тесте «Прыжок в длину с места» (табл. 5) средние показатели в начале эксперимента у юношей экспериментальной группы равны 156,8±1,71 см, а контрольной 155,8±2,23 см, при p>0,05.

В тесте «Бросок набивного мяча» средние показатели в начале эксперимента у юношей экспериментальной группы равны 263,2±6,13 см, а контрольной 268,4±3,9 см, при p>0,05.

В тесте «Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа» средние

показатели в начале эксперимента у юношей экспериментальной группы равны $25,7 \pm 3,46$ раз, а контрольной $23,3 \pm 1,24$ раз, при $p > 0,05$.

Результаты, представленные в таблице 5 на I этапе педагогического эксперимента (январь – 2019), статистически значимых различий между группами не выявили ($p > 0,05$).

Таким образом, результаты тестирования проведенные на I этапе педагогического эксперимента (январь - 2019) в начале эксперимента свидетельствуют об однородности сравниваемых групп.

На втором этапе эксперимента (апрель 2019) результаты контрольной и экспериментальной группы стали достоверно отличаться по показателям всех 3 контрольных тестов:

- Прыжок в длину с места, ($p < 0,05$);
- Бросок набивного мяча, ($p < 0,05$);
- Подъем туловища за 30 секунд из положения лёжа, ($p < 0,05$).

Таблица 6

Изменение показателей уровня скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму после эксперимента в ЭГ и КГ ($M \pm m$)

Эксперимент	ЭГ	КГ	P
Прыжок в длину с места, см;	$160,2 \pm 1,71$	$156,5 \pm 2,23$	$p < 0,05$
Бросок набивного мяча, см;	$280,2 \pm 3,49$	$269,4 \pm 3,82$	$p < 0,05$
Подъем туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз	$29,4 \pm 1,2$	$27,9 \pm 1,3$	$p < 0,05$

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа
 p - достоверность различий между группами; M - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

В тесте «Прыжок в длину с места» (табл. 6) средние показатели в конце эксперимента у юношей экспериментальной группы равны $160,2 \pm 1,71$ см, а контрольной $156,5 \pm 2,23$ см, при $p < 0,05$.

В тесте «Бросок набивного мяча» средние показатели в конце эксперимента у юношей экспериментальной группы равны $280,2 \pm 3,49$ см, а

контрольной $269,4 \pm 3,82$ см, при $p < 0,05$.

В тесте «Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа, количество раз» средние показатели в конце эксперимента у юношей экспериментальной группы равны $29,4 \pm 1,2$ раз, а контрольной $27,9 \pm 1,3$ раз, при $p < 0,05$.

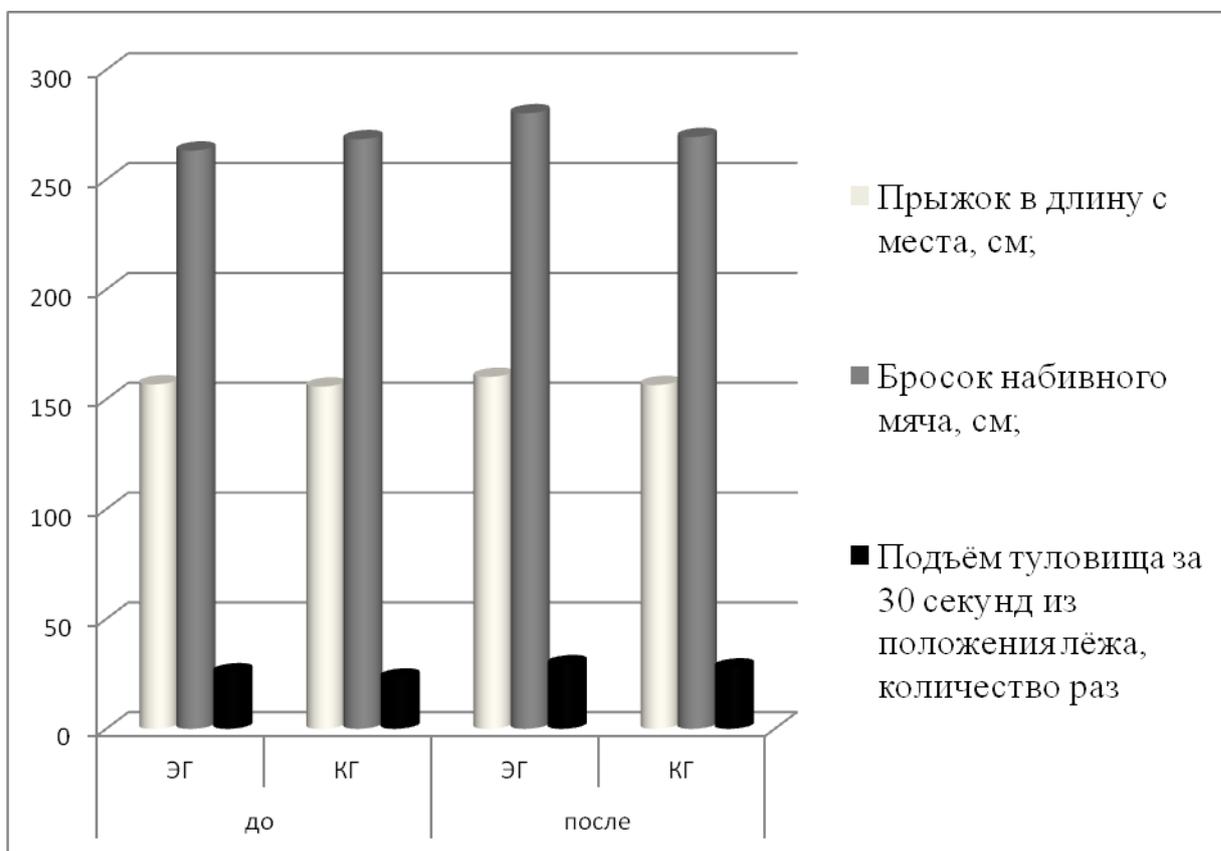


Рис. 1. Изменение показателей скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по туризму в ЭГ и КГ до и после эксперимента

Данные рис. 1 показывают, что после эксперимента у обучающихся юношей, занимающихся по стандартной методике показатели в тесте «Прыжок в длину с места» увеличились на 0,4%, а у обучающихся, занимавшихся с применением разработанного комплекса упражнений на 2,1%.

После эксперимента у обучающихся юношей 12-13 лет, занимающихся по стандартной методике показатели в тесте «Бросок набивного мяча» увеличились на 0,4%, а у обучающихся, занимавшихся с применением разработанного комплекса упражнений на 6,1%.

После эксперимента у обучающихся юношей 12-13 лет, занимающихся по стандартной методике показатели в тесте «Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа» увеличились на 9,3%, а у обучающихся, занимавшихся с применением разработанного комплекса упражнений на 19,3%.

Таким образом, разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму в опытно-экспериментальной группе можно считать эффективными, на что указывают достоверно значимое улучшение показателей всех контрольных тестов по сравнению с контролем после педагогического эксперимента.

ВЫВОДЫ

1. Установлено, что спортивный туризм является важным средством для развития данного качества. Обучение учащихся технико-тактическим приемам прохождения туристских этапов: «Бревно», «Параллельная переправа», «Траверс», «Подъём», «Спуск», ориентирование на местности требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Воспитание этих качеств позволяет сформировать быстрые, правильные и безопасные действия участников и подготавливает базу для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Поскольку, в настоящее время не обнаружено конкретных средств для воспитания скоростно-силовых качеств при проведении занятий по спортивному туризму с детьми 12-13 лет, поэтому воспитание скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму является актуальной.
2. В целях повышения скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму разработан комплекс упражнений и внедрен в тренировочный процесс экспериментальной группы. В содержание разработанного комплекса включены прыжковые, беговые и силовые упражнения и подвижные игры. Комплекс упражнений

применялся в течение 15 минут на каждом тренировочном занятии. Упражнения выполняются максимально быстро и чередовались с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд. Отличительными особенностями комплекса упражнений применяемого в экспериментальной группе является то, что в нем использовались подвижные игры для воспитания скоростно-силовых способностей. В контрольной группе для воспитания скоростно-силовых способностей использовались общеподготовительные упражнения.

3. По результатам межгруппового анализа было выявлено, что разработанный комплекс упражнений является эффективным для воспитания скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму. Статистически достоверные положительные изменения произошли в экспериментальной группе по результатам всех контрольных тестов по сравнению с контрольной группой в конце эксперимента, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса упражнений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе учителей физической культуры, тренеров в секции по спортивному туризму так как эти данные позволяют усовершенствовать процесс воспитания скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет.
2. В методику воспитания скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет рекомендуем включать прыжковые, беговые упражнения, упражнения с набивным мячом, скакалкой и подвижные игры. Упражнения следует выполнять максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд.

**ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ ДОКУМЕНТОВ
В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ**

(Библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями
ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.80)

Книги

Сычев, М.С. История физической культуры / М.С. Сычев. - Астрахань: Волга, 2009.- 231 с.

Соколов, А.Н. Физическое воспитание: проблемы формирования и развития (философский и юридический аспекты): монография / А.Н. Соколов, К.С. Сердобинцев; под общ. ред. В.М. Бочарова. - Калининград: Калининградский гос. ун-т, 2009.- 218 с.

Гайдаенко, Т.А. Организация ФКиС: принципы управленческих решений и российская практика / Т.А. Гайдаенко. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо : МИРБИС, 2008. - 508 с.

Управление спортом: сборник статей. - Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского университета, 2009. - 243 с.

Борозда, И.В. Лечение спортивных травм / И.В. Борозда, Н.И. Воронин, А.В. Бушманов. - Владивосток: Дальнаука, 2009. - 195 с.

Маркетинговые исследования в спорте: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура» / О. В. Михненко, И.З. Коготкова, Е.В. Генкин, Г.Я. Сороко. - М.: Государственный университет управления, 2005. - 59 с.

Нормативные правовые акты Конституция Российской Федерации : офиц. текст. -М.: Маркетинг, 2001. - 39 с.

Семейный кодекс Российской Федерации: [федер. закон: принят Гос. Думой 8 дек. 1995 г.: по состоянию на 3 янв. 2001 г.]. - СПб.: Стаун-кантри, 2001. - 94 с.

Стандарты

ГОСТ Р 7.0.53-2007 Система стандартов по информации,

библиотечному и издательскому делу. Издания. Международный стандартный книжный номер. Использование и издательское оформление. - М.: Стандартиформ, 2007. - 5 с.

Депонированные научные работы

Разумовский, В.А. Управление маркетинговыми исследованиями в регионе / В.А. Разумовский, Д. А. Андреев. - М., 2002. - 210 с. - Деп. в ИНИОН Рос. акад. наук 15.02.02, № 139876.

Диссертации

Лагкуева, И.В. Особенности регулирования труда работников в области спорта : дис.... канд. юрид. наук: 12.00.05 / Лагкуева Ирина Владимировна. - М., 2009. - 168 с.

Покровский, А.В. Влияние повышенной физической нагрузки на организм: дис.... д-ра биол. наук: 03.03.01 / Покровский Андрей Владимирович. -М.,2008. - 178 с.

Авторефераты диссертаций

Сиротко, В.В. Медико-социальные аспекты спортивного травматизма в современных условиях : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33 / Сиротко Владимир Викторович. - М., 2006. - 17с.

Лукина, В.А. Творческая история «Записок охотника» И.С. Тургенева: автореф. дис... канд. филол. наук: 10.01.01 / Лукина Валентина Александровна. - СПб., 2006. - 26 с.

Отчеты о научно-исследовательской работе

Методология и методы изучения профессиональной направленности подростков: отчет о НИР / Загорюев А.Л. - Екатеринбург: Уральский институт практической психологии, 2008. - 102 с.

Электронные ресурсы

Художественная энциклопедия зарубежного классического искусства [Электронный ресурс]. - М.: Большая Рос. энцикл., 1996. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Насырова, Г.А. Модели государственного регулирования спортивной

деятельности [Электронный ресурс] / Г.А. Насырова// Вестник Финансовой академии. - 2003. - №4. - Режим доступа: [http://vestnik.fa.ru/4\(28\)2003/4.html](http://vestnik.fa.ru/4(28)2003/4.html).

Статьи

Берестова, Т.Ф. Особенности организации работы ДЮСШ / Т.Ф. Берестова // Библиография. - 2006. - № 6. - С. 19.

Кригер, И. Бумага терпит / И. Кригер // Новая газета. - 2009. - 1 июля.

Приложение 6

Бланк заявления на закрепление темы выпускной квалификационной работы

Заведующему кафедрой

_____ (название кафедры)

БГПУ им. М.Акмуллы

_____ (Ф.И.О. заведующего, уч.степень)

студента (ки) _____

_____ (факультет, направлении/специальность)

_____ (форма обучения)

_____ (Ф. И.О. студента в родит.падеже)

ЗАЯВЛЕНИЕ.

Прошу закрепить за мной выпускную квалификационную работу на
тему: _____

(рабочее полное название темы)

Научный руководитель: _____

(фамилия, имя, отчество, должность, ученая степень, ученое звание)

Ожидаемый продукт ВКР _____

База выполнения практической части ВКР _____

(наименование организации, предприятия)

Научный руководитель: _____ «Согласен»

(подпись)

Дата: _____

Подпись студента _____

(подпись)

Дата: _____

Решение кафедры:

_____ (утвердить, отклонить, доработать)

Зав. кафедрой _____

(подпись)

Дата: _____

Протокол № _____

Приложение 7

Бланк календарного плана для выполнения выпускной квалификационной работы

Календарный план выполнения выпускной квалификационной работы

Календарный план

студента Иванова Ивана Ивановича

тема выпускной квалификационной работы: «ТЕМА»

№ п/п	Наименование разделов и этапов выпускной квалификационной работы	Сроки выполнения этапов работы	Отметка о выполнении	Примечание

Студент - дипломник (подпись)

" ___ " _____ 20__ г.

Научный руководитель (подпись)

" ___ " _____ 20__ г.

Пример заявления на библиотеку

**Согласие автора
на передачу неисключительных прав на выпускную квалификационную работу**

« ____ » _____ 20 ____ г. № _____
г. Уфа

Я, _____, _____ года
рождения

(фамилия, имя, отчество)

Паспорт гражданина РФ серия _____ № _____ выдан _____
_____, дата выдачи _____; вид и реквизиты документа,
удостоверяющего _____ в РФ личность иностранного гражданина

Автор выпускной квалификационной работы по программе бакалавриата (специалитета, магистратуры) (далее ВКР) « _____
_____»

(полное название темы)

именуемый в дальнейшем «Автор», даю свое согласие Башкирскому государственному педагогическому университету им. М. Акумуллы, именуемому в дальнейшем «БГПУ им. М. Акумуллы», на нижеизложенное:

1. Автор предоставляет БГПУ им. М. Акумуллы простое (неисключительное) право использования произведения – ВКР на безвозмездной основе в течение всего срока действия исключительного права, принадлежащего Автору с момента подписания настоящего Согласия.

2. Автор предоставляет БГПУ им. М. Акумуллы согласие на размещение ВКР в электронной библиотечной системе БГПУ им. М. Акумуллы со следующими правами использования:

- воспроизведение произведения – ВКР;
- публичный показ произведения – ВКР;
- публичное исполнение произведения – ВКР;
- сообщение по кабелю произведения – ВКР;
- доведение до всеобщего сведения произведения – ВКР.

3. Использование БГПУ им. М. Акумуллы ВКР на всей территории всего мира без предоставления отчетов об использовании ВКР.

4. Автор сохраняет за собой право использовать самостоятельно или предоставлять третьим лицам права на использование ВКР, переданные БГПУ им. М. Акумуллы.

5. Автор гарантирует, что ВКР создано собственным творческим трудом, не нарушает авторских прав третьих лиц, и он является обладателем исключительных прав на ВКР.

6. Автор подтверждает, что ВКР выполнено в рамках освоения образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата (программы специалитета, программы магистратуры) в БГПУ им. М. Акумуллы.

7. Автор подтверждает, что ВКР не содержит сведений, составляющих государственную тайну, а также производственных, технических, экономических, организационных и других сведений, в том числе о результатах интеллектуальной деятельности в научно-технической сфере, о способах осуществления профессиональной деятельности, которые имеют действительную или потенциальную коммерческую ценность в силу неизвестности их третьим лицам.

_____/_____
(подпись) (фамилия, имя, отчество полностью)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Бланк отзыва руководителя на выпускную квалификационную работу

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. М.АКМУЛЛЫ»

Кафедра _____

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

о работе студента _____

выполненной на тему: _____

1.Актуальность работы _____

2.Оценка содержания работы _____

3.Положительные стороны работы _____

4.Замечания _____

5.Рекомендации по внедрению результатов работы _____

6.Рекомендуемая оценка _____

7.Дополнительная информация для ГАК _____

Научный руководитель _____

подпись

ф.и.о.

ученая степень, звание, должность, место работы

« _____ » _____ 20 ____ г.

Бланк рецензии на выпускную квалификационную работу

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студента (ки) факультета

фамилия, имя, отчество

Башкирского государственного педагогического университета выполненную
на тему: _____

1.Актуальность, новизна исследования _____

2.Оценка содержания работы _____

3.Отличительные, положительные стороны работы _____

4.Практическое значение и рекомендации по внедрению _____

5.Недостатки и замечания по работе _____

6.Рекомендуемая оценка _____

Рецензент _____

Подпись

ф.и.о.

ученая степень, звание, должность, место работы

Бланк заключения заведующего кафедрой на выпускную квалификационную работу

Минобрнауки России
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.М.АКМУЛЛЫ»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заведующего кафедрой Юламановой Гюзель Миниахметовны

Квалификационная выпускная работа студента, завершающего освоение основной профессиональной образовательной программы по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура на базе СПО

ФИО студента

выполненная на тему:

в объеме _____ стр., с приложением _____ стр.

соответствует установленным требованиям и допускается кафедрой к защите без замечаний/ с информированием государственной экзаменационной комиссии о доле авторского текста работы _____%.

Заведующий кафедрой _____

« _____ » _____ 2019 г.

Пример оформления методических рекомендаций по использованию результатов исследования в сфере физической культуры и спорта

Методические рекомендации по воспитанию скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

Воспитание скоростно-силовых качеств необходимо проводить в основной части тренировочного занятия, во второй и третий день недельного микроцикла. В содержание разработанного комплекса следует включать прыжковые, беговые упражнения, упражнения с набивным мячом, скакалкой и подвижные игры.

Примерные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Каждое упражнение выполнялось в течение 40 секунд. Интервалы отдыха между упражнениями 30 секунд.

1. Прыжки на месте. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.
2. Прыжки с продвижением вперёд на двух и одной ноге на расстояние 20 метров. Выполняется 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.
3. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) сверху на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.
4. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) снизу на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.
5. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) сбоку на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.
6. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) от груди на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.
7. Броски партнеру набивного мяча (1 кг) от плеча на расстояние 8 метров. Выполняется в течение 40 секунд.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд
9. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд. Выполняется 3 серии, отдых между сериями 30 секунд.
10. Прыжки на двух ногах, спрыгивая и запрыгивая на гимнастическую скамейку. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд
11. Бег с высоким подниманием бедра на месте и с незначительным продвижением вперёд. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.
12. Прыжки со скакалкой на одной ноге, обеих, с одной ноги на другую. Время выполнение 40 секунд, отдых 30 секунд.

В конце основной части занятия следует проводить подвижную игру в течение 5 минут. Каждое занятие необходимо менять подвижную игру.

Подвижные игры для воспитания скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся в секции по спортивному туризму

1. «Перепрыгни скакалку». Все обучающиеся встают в круг, выбирается один водящий. Водящий берёт скакалку и начинает вращать так, чтобы она скользила по полу под ногами играющих. Обучающиеся следят за движением скакалки и подпрыгивают. Тот, кого заденет скакалка, встаёт в середину круга и также начинает вращать её, а предыдущий водящий идёт на его место. Оставшиеся два - три игрока, которых не задела скакалка – считаются победителями игры.

2. «Прыжки вперёд». Игра проводится между двумя командами. Обучающиеся делятся по парам и встают колоннами на расстоянии двух метров между парами. В руках у игроков концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки. По свистку учителя первая пара каждой команды кладёт скакалку на пол, быстро бегут назад своих колонн и последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока берут свою скакалку за концы и встают на своё место. Далее в игру вступает вторая пара обучающихся. Они кладут свою скакалку на пол и преодолевают первую скакалку. Затем бегут

назад от конца колонны к своему месту и перепрыгивают через остальные скакалки. Когда последняя пара выполнит задание, т.е. перепрыгнет через скакалки всех стоящих, игра заканчивается. Победителем становится та команда, которая на игру затратит меньшее количество времени.

3. «Тяни в круг». На полу чертят два круга диаметром один и два метра (один в другом). Все обучающиеся встают в большой круг и крепко берутся за руки. По свистку учителя игроки начинают двигаться по кругу то вправо, то влево, не отпуская соединенных рук. По второму свистку учителя все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Для того, чтобы спастись, играющие не разомкнув рук, пытаются перепрыгнуть или перешагнуть большой круг, попав в малый, где можно находиться. Оказавшийся в большом круге обучающийся, выходит из игры. Игроки, разомкнувшие руки во время перетягивания, выходят из игры. Когда оставшиеся ученики не смогут окружить большой круг, тогда встают вокруг малого круга и продолжают втягивают друг друга в него.

4. «Охота за зайцами». Играют две команды обучающихся с одинаковым количеством игроков. Одна команда – охотники, встают в линию напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями на расстоянии двенадцати метров. Им выдаётся волейбольный мяч. Вторая команда – зайцы, находится за боковой линией между охотниками. По свистку преподавателя первый заяц, прыгая на одной ноге преодолевает площадку. Охотники, перебрасывая с одной стороны мяч, пытаются осалить зайца. Тот заяц, который переберётся на другую сторону площадки, приносит своей команде очко. Если в зайца попали мячом, то он выбывает из игры. Далее это путь проделывают остальные зайцы. После двух пробежек обучающиеся меняются ролями. Условия игры. Попадание в зайца не засчитывается в следующих случаях: если оно произошло после отскока мяча от пола; если мяч попал в голову зайца и сели бросавший заступил за линию. Побеждает та команда, получившая большее количество очков.

5. «Дотянись до булавы». Для игры берутся две верёвки, которые

связываются посередине так чтобы, их концы были равной длины. Четыре игрока, взявшись за концы, пытаются перетянуть верёвку, каждый в свою сторону. От каждого обучающегося в двух метрах устанавливается по булаве. Тот игрок, который сумеет первым дотянуться до своей булавы и поднять её – становится победителем.

6. «Кот и воробышки». На полу чертят круг такой величины, чтобы все обучающиеся могли свободно разместиться по окружности. Водящий – кот становится в центре круга. Остальные играющие воробышки - находятся за кругом, у самой черты. По свистку преподавателя воробышки начинают выпрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком. Побеждает тот обучающийся, которого ни разу не поймали.

7. «Сбей городок». В середине зала чертится линия, на которую ставятся десять городков (кеглей). Все обучающиеся делятся на две равные команды и строятся на лицевых линиях площадки, лицом к середине. Каждому игроку одной из команд выдаются маленькие мячи. По сигналу ученики бросают мячи и пытаются сбить городки. Преподаватель считает количество упавших кеглей. Каждая команда бросает по пять раз. В конце игры подсчитывается количество сбивших кеглей и подводятся итоги.

Согласовано:

Научный руководитель _____ ФИО, должность, звание

Тренер МБУ ДО Детский центр туризма, краеведения и экскурсий
«Меридиан» _____ ФИО, должность, звание

СЛАЙД 1

Доклад

Уважаемый председатель комиссии и уважаемые члены комиссии, разрешите представить выпускную квалификационную работу на тему:

«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ В БАДМИНТОНЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Рост спортивных достижений зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки. Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которой является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки. Поэтому, в тренировочном процессе юных спортсменов необходимо особое внимание уделять технической подготовке

Техническая подготовка рассматривается как процесс обучения спортсмена технике действий, выполняемых в состязании и служащих средствами тренировки. Любой спортивно-технический результат является следствием реализации спортсменом той или иной техники посредством технических действий, которые объективно проявляются в характерных движениях и представляют собой биомеханический процесс.

СЛАЙД 2

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс обучения техники ударов у бадминтонистов на начальном этапе подготовки, будет проходить более эффективно, если в учебно-тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений.

СЛАЙД 3

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс занимающихся в секции по бадминтону.

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный на обучение техники ударов занимающихся в секции по бадминтону.

Цель исследования: обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на обучение техники занимающихся в секции по бадминтону.

СЛАЙД 4

1. **Задачи исследования:** Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на обучение техники ударов занимающихся в секции по бадминтону.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений.

СЛАЙД 5

Для решения поставленных задач, использовались следующие методы исследования: Анализ и обобщение данных литературных источников.

Педагогический эксперимент. Контрольное тестирование. Экспертное оценивание. Методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа на базе МБУС СШ «Одинцово» г. Одинцово Московская область. В исследовании принимали участие 20 мальчиков 8 лет (2 класс), из которых было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ).

Обучающиеся экспериментальной группы (ЭГ) занималась по разработанному комплексу упражнений, особенностью разработанного комплекса упражнений является то, что в его содержание входили упражнения, направленные на освоение основных технических элементов, посредством следующих упражнений: использований специальных «марлевых» ракеток при ударах в бадминтоне, использование имитаций ударов с изменением направления движения в перемещении по основным точкам площадки с измененными условиями передвижений, имитация ударов с сопротивлением, бросок волана в прыжке с разножкой.

СЛАЙД 6

На слайдах 6 представлены результаты межгруппового анализ показателей уровня развития основных технических действий у бадминтонистов 8 лет, занимающихся в секции по бадминтону. Результаты тестирования проведенные на I этапе педагогического эксперимента в начале эксперимента свидетельствуют об однородность сравниваемых групп.

СЛАЙД 7

После проведенного эксперимента во всех абсолютно показателях технической подготовленности достоверно значимые различия. Опираясь на результаты проведенного педагогического эксперимента можно сделать заключение о том, что разработанный нами комплекс, является эффективным.

СЛАЙД 8

Выводы разрешите не зачитывать, так как они представлены в работе, а часть прозвучала в ходе доклада.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛАЫ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Аппмарина Ромина Эдуардовна

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ В
БАДМИНТОНЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Научный руководитель:
к.б.н., доцент Т.В. Тимченко

Гипотеза исследования

предполагалось, что процесс обучения техники ударов у бадминтонистов на начальном этапе подготовки, будет проходить более эффективно, если в учебно-тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений.

- **Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс занимающихся в секции по бадминтону.
- **Предмет исследования:** комплекс упражнений, направленный на обучение техники ударов занимающихся в секции по бадминтону.
- **Цель исследования:** обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на обучение техники занимающихся в секции по бадминтону.

Задачи исследования:

- Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
- Разработать комплекс упражнений, направленный на обучение техники ударов занимающихся в секции по бадминтону.
- Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений.

Методы исследования

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольное тестирование.
4. Экспертное оценивание.
5. Методы математической статистики.

Изменение уровня развития технических навыков в контрольной и экспериментальной группе в ходе эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тесты	Группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	P
Переноска 3 воланов, (сек)	КГ	13,74±0,60	13,66±0,51	>0,05
	ЭГ	13,88±0,48	12,89±0,61	<0,05
	P_1	-	<0,05	
Жонглирование, (кол. раз)	КГ	12,3±2,5	17,1±2,80	<0,05
	ЭГ	12,0±2,05	19,0±1,94	<0,01
	P_1	-	<0,05	
Бросок волана, (м)	КГ	5,35±0,71	5,77±0,80	>0,05
	ЭГ	4,94±0,52	6,48±0,19	<0,05
	P_1	-	<0,05	

Примечание: М – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической.

Изменение результатов экспертного оценивания в контрольной и экспериментальной группе в ходе эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тесты	Группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	P
Подготовка к удару, (баллы)	КГ	1,5 0,52	3,3 0,48	<0,05
	ЭГ	1,5 0,52	4,8 0,42	<0,0001
	P_1	-	<0,05	
Выполнение замаха, (баллы)	КГ	1,9 0,56	3,1 0,73	>0,05
	ЭГ	2,0 0,47	4,8 0,42	<0,05
	P_1	-	<0,05	
Удар ракеткой по волану, (баллы)	КГ	1,8 0,78	2,3 0,82	>0,05
	ЭГ	1,7 0,48	3,9 0,99	<0,05
	P_1	-	<0,05	
Завершающее движение, (баллы)	КГ	1,7 0,48	2,7 0,48	<0,05
	ЭГ	1,7 0,94	4,2 0,78	<0,01
	P_1	-	<0,05	

Примечание: М – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической.

БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Примеры принятых сокращений слов
и словосочетаний по ГОСТ 7.12-93

Слово (словосочетание)	Сокращение	Условия применения
1	2	3
Автор	Авт.	
Автореферат	Автореф.	
Авторское свидетельство	А.с.	
Академик	Акад.	При фамилии или названии учреждения
Ассоциация	Ассоц.	
Библиотека	Б-ка	
Введение	Введ.	
Включительно	Включ.	
Вопросы	Вопр.	
Выпуск	Вып.	
Высший	Высш.	
Глава	Гл.	При цифрах и в примечаниях
Город	г.	При названии
Государственный	Гос.	
График	Граф.	
Депонированный	Деп.	
Дискуссия	Дискус.	
Диссертация	Дис.	
Доклад	Докл.	
Доктор	Д-Р	В названии ученой степени
Дополнение	Доп.	
Доцент	Доц.	При фамилии или названии учреждения
Ежедневный	Ежедн.	
Журнал	Журн.	
Копия	Коп.	
Лаборатория	Лаб.	
Лист.	л.	При цифрах и в примечаниях
Литература	Лит.	
Математический	Мат.	
Медицинский	Мед.	
Месяц	Мес.	
Механический	Мех.	
Министерство	М-во	
Младший	Мл.	
Научный	Науч.	

Национальный	Нац.	
Общество	О-во	
Около	ок.	При цифрах
Ответственный	Отв.	
Оформление	Оформ.	
Патент	пат.	
Перевод	Пер.	
План	Пл.	
Председатель	Пред.	При названии учреждения
Приложение	Прил.	
Примечание	Примеч.	
Продолжение	Продолж.	
Производственный	Произв.	
Профессор	Проф.	При фамилии или названии учреждения
Раздел	Разд.	При цифрах и в примечаниях
Республика	Респ.	
Реферат	Реф.	
Рецензия	Рец.	
Санкт-Петербург	СПБ	В выходных данных
Сборник	Сб.	
Свыше	Св.	При цифрах
Сельскохозяйственный	С.-х.	
Серия	Сер.	
Смотри	См.	
Справочник	Спр.	
Статистический	Стат.	
Статья	Ст.	
страница	С.	При цифрах
Таблица	Табл.	
Титульный лист	Тит. л.	
Том	Т.	При цифрах
Указатель	Указ.	
Университет	Ун-т	
Учебник	Учеб.	
Факультет	Фак.	
Филиал	Фил.	
Часть	Ч.	
Энциклопедия	Энцикл.	

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.АКМУЛЛЫ

Кафедра теории и методики физического культуры и спорта

ТИМЧЕНКО Татьяна Валентиновна

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уфа-2019

УДК 796.01

ББК 75.1

T41

Тимченко Т.В.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Методика обучения физической культуре»: для студентов дневной и заочной форм обучения по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура и профиль по выбору, квалификация «бакалавр» / Т.В.Тимченко. – Уфа, БГУ, 2019. – 35 с.

ISBN 978-5-7477-7943-6

T41 Рабочая тетрадь содержит вопросы и задания для самостоятельной работы по дисциплине МОФК, предназначена для подготовки к практическим занятиям, зачётам и экзаменам.

Пособие соответствует требованиям тематического изложения учебного материала модуля и учебников по МОФК. Пособие, кроме студентов, может быть адресовано широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

Утверждено Учёным Советом факультета физической культуры ФГБОУ ВО «БГПУ им.М.Акмиллы».

ISBN 978-5-7477-7943-6

УДК 796.01

ББК 75.1

©Тимченко Т.В., 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ.....	6
Тема 1. Общая характеристика теории и методики обучения предмету «Физическая культура».....	7
Тема 2. Предмет «физическая культура» - учебная дисциплина общеобразовательной школы.....	9
Тема 3. Педагогическая система учебно-воспитательного процесса предмета. Технология преподавания (учителя) как обучающего в процессе обучения.....	10
Тема 4. Цель учебной дисциплины в педагогической системе предмета «физическая культура»	12
Тема 5. Содержание образования по предмету «физическая культура».....	14
Тема 6. Дидактические процессы в предмете «Физическая культура».....	16
Тема 7. Типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура».....	17
Тема 8. Функциональная единица, или «шаг», дидактических процессов в предмете «физическая культура»	18
Тема 9. Дидактические принципы предмета «Физическая культура»	20
Тема 10. Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура»	20
Тема 11. Технологии учебного процесса по предмету «физическая культура». 23	
Тема 12. Целеполагающий компонент технологии обучения по физической культуре.....	24
Тема 13. Программирование в технологии учебного процесса по физической культуре.....	27
Тема 14. Мотивация и стимулирование в технологии учебного процесса по предмету «физическая культура»	29
Тема 15. Дидактическое взаимодействие учителя и учащихся в учебном процессе по физической культуре	30

Тема 16. Анализ урока физической культуры.....	31
Тема 17. Контрольно-корректировочный компонент технологии учебного процесса по физической культуре	33
Тема 18. Оценочно-аналитический компонент технологии учебного процесса по физической культуре в школе	35
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	36

ВВЕДЕНИЕ

В системе подготовки бакалавра самостоятельная работа играет важную роль, она способствует развитию современного педагогического мышления и дальнейшего самосовершенствования. В соответствии с учебным планом подготовки бакалавров и особенностями ВУЗа на самостоятельную работу приходится до 40 % времени, отводимого на приобретение профессиональных знаний, умений и навыков. Самостоятельная работа является одним из обязательных разделов модулей дисциплин предметной подготовки и призвана повысить образовательный уровень студентов.

В учебном пособии предусмотрены задания для самостоятельной работы по дисциплине «Методика обучения физической культуре».

Самостоятельная работа студентов включает задания репродуктивного и продуктивного характера:

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

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

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

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ

Для успешного освоения программы необходимо своевременно заполнять данную рабочую тетрадь в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для выполнения заданий по разделам в тетради предусмотрены свободные строки. В случае нехватки свободного места для ответа, необходимо вклеить чистый лист и продолжить работу в нём. Рекомендуется выполнять записи тонкой ручкой с чернилами синего цвета. Не допускается вести записи карандашом.

Внимательно ознакомьтесь с перечнем литературы и вопросами для подготовки. При выполнении задания обязательно проставляйте ссылки на использованные источники, которыми Вы пользовались.

При возникновении трудностей при ответе на контрольные вопросы, пользуйтесь учебной литературой. Список рекомендованной литературы представлен в конце каждой темы.

**Тема 1. Общая характеристика теории и методики обучения предмету
«Физическая культура»**

1. Назовите общее и особенное курсов «Теория и методика физического воспитания и спорта» и «Теория и методика обучения предмету «Физическая культу-
ра» _____

2. Каковы функции теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в содержании подготовки специалиста с квалификацией «Педагог по физической _____ культуре»?

3. Назовите основные понятия теории и методики обучения предмету «Физическая культура» и дайте определение каждому из них

Заполнить таблицу

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

Номер ответа	Термин (понятие)	Определение
	Физическая культура	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Физическое развитие	2. Часть общей культуры, характеризующая достижение общества в области физического,

		психического и социального здоровья человека.
	Физическое воспитание	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физические упражнения	4. Педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, на формирование двигательных умений, навыков, знаний, на воспитание физических качеств.
	Физическая подготовленность	5. Процесс изменения форм и функций организма.
	Двигательная активность	6. Профессиональная направленность физического воспитания.
	Физическое совершенствование	7. Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.
	Физическая подготовка	8. Биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит здоровье и физическое развитие.
	Физическое образование	9. Движения, двигательные действия используемые в качестве средства для решения задач физического воспитания.
	Двигательная деятельность	10. Уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств.
	Спорт	11. Высокий уровень физического развития и степень здоровья, всесторонняя физическая подготовленность.
	Физическая рекреация	12. Одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.
		13. Деятельность, компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.
		14. Обеспечение активного отдыха и восстановление организма.

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.

2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 2. Предмет «физическая культура» - учебная дисциплина общеобразовательной школы

1. Назовите основные детерминанты функций, места и значения предмета «Физическая культура» в содержании общего образования

2. Какие этапы прошла теория и методика обучения предмету «Физическая культура» в своем становлении?

3. Какие обстоятельства явились факторами усложнения процесса формирования методики преподавания физической культуры в школе?

4. Какие факторы обуславливают гиподинамию школьников? _____

5. Назовите основные группы педагогических задач учебного предмета «Физическая культура» _____

6. Назовите основные концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура» _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулищенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 3. Педагогическая система учебно-воспитательного процесса предмета. Технология преподавания (учителя) как обучающего в процессе обучения

1. Что называется системой? _____

2. Что такое системный подход в изучении процессов и явлений и чем он отличается от аналитического? _____

3. Дайте определение понятия «педагогическая система учебного предмета «Физическая культура» _____

4. Назовите элемент педагогической системы предмета «Физическая культура», являющийся одним из системообразующих _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.

4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 4. Цель учебной дисциплины в педагогической системе предмета «физическая культура»

1. Что такое цель? Какое отношение цель имеет к деятельности человека?

2. Дайте определение понятия «цель учебного предмета «Физическая культура» _____

3. Какие функции выполняет цель преподавания дисциплины в педагогической системе учебного предмета? _____

4. Назовите источники, из которых выводится цель учебного предмета «Физическая культура» _____

5. Каковы действующие в настоящее время формулировки педагогической цели предмета «Физическая культура»? _____

6. Перечислите основные требования к формулировке цели предмета «Физическая культура» _____

Заполнить таблицу:

Для того чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач. Впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.

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

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.

4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 5. Содержание образования по предмету «физическая культура»

1. Что такое содержание образования по предмету «Физическая культура»?

2. Какие функции выполняет содержание образования в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»? _____

3. Назовите документы, отражающие содержание образования по физической культуре _____

4. Каковы взаимоотношения федерального государственного образовательного стандарта и содержания образования по предмету «Физическая культура»? _____

5. Что входит в базовую и вариативную части ФГОС по физической культуре?

6. Назовите основные учебные программы, которые представляют ФГОС области общего образования по предмету «Физическая культура» ____

7. Что такое базисный учебный план общего среднего образования и обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»? _____

8. Перечислите основные разделы учебной программы по физической культуре _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулищенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 6. Дидактические процессы в предмете «Физическая культура»

1. Каковы функции дидактических процессов в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»? _____

2. Назовите особенности, которые обуславливают специфику дидактических процессов в предмете «Физическая культура» по сравнению с другими учебными дисциплинами и технической подготовкой в спортивной тренировке _____

3. Каковы психофизиологические и педагогические основы дидактических процессов в предмете «Физическая культура»? _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник

- /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 7. Типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура»

1. Назовите и охарактеризуйте субъектов дидактических процессов в предмете «Физическая культура» _____

2. Из скольких этапов состоят дидактические процессы в предмете «Физическая культура»? _____

3. Что называется шагом дидактических процессов? _____

4. Из каких звеньев состоит «шаг» дидактических процессов? _____

-
-
-
5. Какие элементы можно выделить в деятельности учителя и учащихся (отдельно) в процессе их дидактического взаимодействия на уроках физической культуры? _____
-
-
-
-
-

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 8. Функциональная единица, или «шаг», дидактических процессов в предмете «физическая культура»

- 1.Каковы функции дидактических процессов в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»? _____
-
-
-
-
-

2. Назовите особенности, которые обуславливают специфику дидактических процессов в предмете «Физическая культура» по сравнению с другими учебными дисциплинами и подготовкой в спортивной тренировке _

3. Каковы психофизиологические и педагогические основы дидактических процессов в предмете «Физическая культура»? _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулищенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 9. Дидактические принципы предмета «Физическая культура»

1. Каково значение принципов обучения в теории и методике обучения предмету «Физическая культура»?
2. Каково состояние научно-теоретической разработанности дидактических принципов предмета «Физическая культура»?
3. Почему понадобилась адаптация общедидактических принципов к
4. специфике предмета «Физическая культура»?
5. Назовите ученых-педагогов, которые внесли вклад в обоснование
6. дидактических принципов предмета «Физическая культура».
7. Что понимается под педагогическими принципами предмета «Физическая культура»? Назовите их.

Заполните таблицу

<i>Общедидактические принципы</i>	<i>Принципы, выражающие специфические закономерности занятий физическими упражнениями</i>	<i>Принципы развития физических способностей</i>

Литература

Основная

3. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
6. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
7. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
8. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 10. Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура»

1. Назовите основные этапы становления урока как формы организации занятий физической культурой в школе _____

2. Каково место урока в структуре педагогической системы учебного предмета «Физическая культура»? _____

3. Что определяет вид урока физической культуры? _____

4. Что определяет тип урока физической культуры? _____

5. Дайте классификацию уроков физической культуры по их видам и типам _____

6. Что составляет содержание урока физической культуры? _____

7. Что называется структурой урока физической культуры? _____

8. Назовите элементы структуры урока физической культуры по их частям _____

Заполнить таблицу:

«Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

Составные части урока	Назначение

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.

3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 11. Технологии учебного процесса по предмету «физическая культура»

1. Чем различаются технология и методика учебно-воспитательного процесса? _____

2. Дайте определение технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» _____

3. Назовите компоненты структуры технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» _____

4. Какова взаимосвязь структур «шага» дидактических процессов и технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»? _____

5. Что такое цикл технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»? _____

6. Какие существуют циклы технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»? _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 12. Целеполагающий компонент технологии обучения по физической культуре

1. Каково место, значение и функции целеполагания в технологии преподавания предмета «Физическая культура»? _____
-
-
-

2. Как осуществляется целеполагание в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»? _____

3. Каков порядок действий учителя в целеполагании? _____

4. Что должно быть результатом целеполагания в технологии преподавания предмета «Физическая культура»? _____

5. Назовите виды целей в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре _____

6. Какова сущность отбора и обоснования оптимального содержания и методов реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе? Что подлежит отбору? _____

7. Назовите критерии отбора оптимальных содержания и методов осуществления учебно-воспитательного процесса _____

8. Какова процедура отбора и обоснования оптимальных содержания и методов осуществления учебно-воспитательного процесса? _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулищенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 13. Программирование в технологии учебного процесса по физической культуре

1. Какое место занимает программирование в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре? _____

2. Что подлежит программированию? _____

3. В чем сущность программирования? _____

4. Назовите и охарактеризуйте виды программирования в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» _____

5. Назовите основные компоненты содержания подготовки учителя к уроку

Заполнить таблицы:

1.Виды планирования в физическом воспитании и их сроки

Вид планирования	Срок планирования

2. Требования к планированию в физическом воспитании

Требования	Сущность требования

3. Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика

Основные документы	Характеристика документа планирования

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 14. Мотивация и стимулирование в технологии учебного процесса по предмету «физическая культура»

1. Как связаны сила и структура мотивации с успешностью учебной деятельности? _____

2. В чем состоит специфика мотивации успеха и мотивации боязни неудачи? _____

3. Какие методы и методики изучения мотивации вы знаете? _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 15. Дидактическое взаимодействие учителя и учащихся в учебном процессе по физической культуре

1. Каковы место и функции непосредственного дидактического взаимодействия в структуре технологии учебно-воспитательного процесса? _____

2. В чем выражаются взаимосвязь и взаимообусловленность деятельности учителя и учащихся в компоненте непосредственного дидактического взаимодействия? _____

3. Назовите и дайте характеристику каждого вида взаимодействия учителя и учащихся в преподавании и учении по физической культуре _____

4. Каковы сущность и содержание подготовки учителя к уроку? Назовите этапы подготовки и дайте их характеристику _____

5. Как формулируется цель урока? _____

6. Определите взаимосвязь целей и задач урока при подготовке учителя к уроку _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 16. Анализ урока физической культуры

1. Что такое анализ урока физической культуры? _____

2. Назовите цель и задачи анализа урока _____

3. В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения? _____

4. Объясните назначение, сущность и методику использования метода хронометрирования урока _____

5. Какой метод используется для определения рациональности регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры? _____

6. Каковы сущность, назначение и особенности использования рейтингового метода для анализа урока физической культуры? _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник

- /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 17. Контрольно-корректировочный компонент технологии учебного процесса по физической культуре

1. Обоснуйте место педагогического контроля в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» _____

2. Назовите элементы содержания контрольного компонента деятельности учителя физической культуры _____

3. Какие методы применяет учитель, реализуя свою контрольную деятельность на уроках физической культуры? _____

4. Перечислите формы организации педагогического контроля на уроках физической культуры _____

Заполнить таблицы

1. Виды *педагогического контроля* в физическом воспитании и их характеристику

Виды педагогического контроля	Характеристика видов контроля

2. Виды *учета* в физическом воспитании и сроки его проведения и периодичность

Виды учета	Сроки проведения

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.

3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

Тема 18. Оценочно-аналитический компонент технологии учебного процесса по физической культуре в школе

1. Каково место оценки результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся в структуре дидактических процессов по предмету? _____

2. В чем сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура»? _____

3. Назовите функции контроля в технологии учебно-воспитательного процесса _____

4. Назовите методы получения оценочной информации в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе _____

5. Для чего нужна аналитическая информация в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре? _____

Литература

Основная

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник /Ю.Д.Железняк, И.В.Кулищенко, Е.В.Карякина.- М.: Академия, 2013. – 256 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 272 с.

Дополнительная

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И.Ляха. - М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /под ред В. И.Ляха, Г. Б. Мейксона. - М., 1997.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя /под ред. В. И. Ляха - М., 1998.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Цели и задачи предмета «Физическая культура».
2. Место и значение предмета «Физическая культура» в подготовке специалистов.
3. Становление теории и методики преподавания предмета «Физическая культура».
4. Основные элементы и структура педагогической системы предмета «Физическая культура».
5. Функции педагогической системы предмета «Физическая культура».
6. Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе.
7. Роль содержания предмета «Физическая культура» в педагогической системе.

8. Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
9. Структура содержания образования по предмету «Физическая культура».
10. Особенности дидактических процессов.
11. Субъекты дидактического взаимодействия.
12. Этапы дидактических процессов.
13. Типовой «шаг» дидактических процессов.
14. Цикличность дидактических процессов.
15. Характеристика дидактических принципов.
16. Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста. Особенности физического воспитания.
17. Анатомо-физиологические особенности развития детей среднего школьного возраста. Особенности физического воспитания.
18. Анатомо-физиологические особенности развития детей старшего школьного возраста. Особенности физического воспитания.
19. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательной школе.
20. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.
21. Требования к уроку физической культуры в школе.
22. Технология преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.
23. Процедуры целеполагания в циклах технологии учебно-воспитательного процесса.
24. Цели учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
25. Отбор оптимального содержания и методов учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры, факторы оптимальности содержания образования, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса
26. Сущность и содержание программирования учебно-воспитательного процесса.
27. Виды, формы и методы программирования учебно-воспитательного процесса.
28. Непосредственное дидактическое взаимодействие учителя и учащихся в учебно-воспитательном процессе на уроке физической культуры.
29. Подготовка учителя к уроку физической культуры.
30. Анализ урока физической культуры в школе (цель, методы анализа).
31. Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса

на уроках физической культуры.

32. Виды и формы контроля в учебно-воспитательном процессе. Требования к контролю в учебно-воспитательном процессе.
33. Оценочно-аналитический компонент технологии учебно-воспитательного процесса в предмете «Физическая культура».
34. Критерии оценок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры.
35. Методы получения оценочно-аналитической информация в учебно-воспитательном процессе.

Учебное издание

ТИМЧЕНКО Татьяна Валентиновна

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Лицензия на издательскую деятельность

ЛР № 021319 от 05.01.99 г.

Подписано в печать 10.10.2019 г. Формат 60x84/16

Усл.печ.л. 2,19 Уч.-изд.л. 2,28

Тираж 100 экз. Изд. № 83. Заказ 357.

Редакционно-издательский центр

Башкирского государственного университета

450076, РБ, г.Уфа, ул.Заки Валиди, 32

Отпечатано на множительном участке

Башкирского государственного университета

450076, РБ, г.Уфа, ул.Заки Валиди, 32

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.АКМУЛЛЫ**

Кафедра теории и методики физического культуры и спорта

ТИМЧЕНКО Татьяна Валентиновна

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Уфа-2019

УДК 796:61
ББК 75.0
Т41

Тимченко Т.В.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Основы оздоровительной физической культуры»: для студентов дневной и заочной форм обучения по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура и профиль по выбору, квалификация «бакалавр» / Т.В.Тимченко. – Уфа, БГУ, 2019. – 35 с.

ISBN 978-5-7477-4944-3

Т41 Рабочая тетрадь содержит вопросы и задания для самостоятельной работы по дисциплине оздоровительная физическая культура, предназначена для подготовки к практическим занятиям, зачётам и экзаменам.

Пособие соответствует требованиям тематического изложения учебного материала модуля и учебников по оздоровительной физической культуре. Пособие, кроме студентов, может быть адресовано широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

ISBN 978-5-7477-4944-3

УДК 796:61
ББК 75.0

©Тимченко Т.В., 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ.....	5
Тема 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	6
Тема 2. Характеристика средств и методик оздоровительной направленности ..	7
Тема 3. Основы построения оздоровительной тренировки	8
Тема 4. Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки.....	9
Тема 5. Тестирование и диагностика как элементы управления оздоровительной физической тренировкой	11
ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ.....	14
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	23
ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	24

ВВЕДЕНИЕ

В системе подготовки бакалавра самостоятельная работа играет важную роль, она способствует развитию современного педагогического мышления и дальнейшего самосовершенствования. В соответствии с учебным планом подготовки бакалавров и особенностями ВУЗа на самостоятельную работу приходится до 40 % времени, отводимого на приобретение профессиональных знаний, умений и навыков. Самостоятельная работа является одним из обязательных разделов модулей дисциплин предметной подготовки и призвана повысить образовательный уровень студентов.

В учебном пособии предусмотрены задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы оздоровительной физической культуры».

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

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

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ

Для успешного освоения программы необходимо своевременно заполнять данную рабочую тетрадь в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для выполнения заданий по разделам в тетради предусмотрены свободные строки. В случае нехватки свободного места для ответа, необходимо вклеить чистый лист и продолжить работу в нём. Рекомендуется выполнять записи тонкой ручкой с чернилами синего цвета. Не допускается вести записи карандашом.

Внимательно ознакомьтесь с перечнем литературы и вопросами для подготовки. При выполнении задания обязательно проставляйте ссылки на использованные источники, которыми Вы пользовались.

При возникновении трудностей при ответе на контрольные вопросы, пользуйтесь учебной литературой. Список рекомендованной литературы представлен в конце рабочей тетради.

Тема 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

1. В чем заключается принцип оздоровительной направленности ? _____

2. Какие факторы влияют на здоровье человека (перечислить) _____

3. Основные и наиболее общие принципы применения ОФК _____

4. Понятие «гиподинамия», ее влияние на организм _____

5. Факторы риска, влияющие на здоровье человека в современном обществе _____

6. Двигательная активность как биологическая потребность человека в условиях современного общества _____

7. Определите оптимальный недельный объем двигательной активности для людей различных возрастных групп _____

Тема 2. Характеристика средств и методик оздоровительной направленности

1. Охарактеризуйте основные средства и методики оздоровительной физической культуры _____

2. Почему аэробные упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и совершенствования деятельности сердечнососудистой системы? _____

3. Дайте характеристику содержания отдельных физкультурно-оздоровительных средств и методик:

- оздоровительная ходьба;
- оздоровительный бег;
- езда на велосипеде;
- плавание;
- ходьба на лыжах;
- аэробика по системе К. Купера;
- ритмическая гимнастика;

- шейпинг;
- каланетика;
- дыхательные методики.

Тема 3. Основы построения оздоровительной тренировки

1. Чем отличается оздоровительная физическая тренировка от спортивной тренировки? _____

2. Раскройте методические принципы построения ОФТ _____

3. Как определять индивидуально-дозированные физические нагрузки по ЧСС? _____

4. Приведите классификацию физических нагрузок _____

5. Раскройте методику определения индивидуально-дозированных физических нагрузок по ЧСС _____

6. Как определяют и оценивают уровень индивидуального здоровья в системе ОФТ? _____

7. Раскройте методику определения уровня индивидуальных параметров тренировочных нагрузок _____

Тема 4. Комплексный подход в использовании различных средств в процессе оздоровительной физической тренировки

1. Какое соотношение средств различной направленности наиболее эффективно при комплексном подходе к содержанию ОФТ? _____

2. Как можно программировать соотношение средств в ОФТ с учетом индивидуальных показателей здоровья и уровня физической подготовленности? _____

3. Раскройте методические основы воспитания силовых способностей в процессе занятий ОФТ _____

4. Раскройте методические основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей в процессе занятий ОФТ _____

5. Раскройте методические основы развития выносливости в процессе занятий ОФТ _____

6. Раскройте методические основы развития подвижности в суставах в процессе занятий ОФТ _____

7. Определите примерную дозировку специальных упражнений для развития подвижности в суставах на различных этапах тренировки _____

**Тема 5. Тестирование и диагностика как элементы управления
оздоровительной физической тренировкой**

1. Какими тестами определяют (измеряют) уровень физической подготовленности населения? _____

2. Для чего необходимо тестирование физической подготовленности в процессе занятий ОФТ? _____

3. Что включает в себя система тестирования «Проверь себя»? Раскройте методику ее использования _____

4. Определите свой уровень физической подготовленности с использованием комплексного тестирования «Проверь себя» _____

Заполните таблицу (индивидуально)

Тесты	Результат
Отжимание в упоре лежа	
Прыжки в длину с места	
Поднимание туловища	
Вис на перекладине	

Наклон туловища вперед	
Бег 1000 м	

5. Определите слабые и сильные стороны своей физической подготовленности и на основе этого разработайте программу ОФТ _____

6. Что такое диагностика в системе контроля и управления тренировочным процессом? _____

7. Этапы управления в процессе организации занятий ОФТ _____

8. Что входит в содержание врачебно-педагогического контроля? _____

9. Виды педагогического контроля _____

10. Что включает в себя педагогический контроль в процессе ОФТ? _____

11. Самоконтроль спортсмена и его содержание _____

12. Заведите дневник самоконтроля и проанализируйте полученные данные в течение дня, недели, месяца. Результаты диагностики используйте в коррекции тренировочной программы ОФТ _____

ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ

1. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?

- а) физкультурная минутка
- б) физкультурная пауза
- в) вводная гимнастика
- г) промежуточная гимнастика

2. Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?

- а) аквааэробика
- б) шейпинг
- в) ритмическая гимнастика
- г) калланетика

3. Какая фаза аэробных упражнений направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, во-вторых, вызвать некоторое учащение ЧСС так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе?

- а) аэробная фаза
- б) силовая нагрузка
- в) разминка
- г) заминка

4. Что называется физкультурной паузой?

- а) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц
- б) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня
- в) комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня

5. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

- а) калланетика
- б) аэробика
- в) шейпинг
- г) ритмическая гимнастика

6. Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств

физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)?

- а) оздоровительно-рекреативная физическая культура
- б) гигиеническая физическая культура
- в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- г) спортивно-реабилитационная физическая культура

7. Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?

- а) аквааэробика
- б) ритмическая гимнастика
- в) шейпинг
- г) калланетика

8. Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?

- а) езда на велосипеде
- б) ходьба
- в) ритмичный бег
- г) плавание
- д) бег на лыжах

9. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?

- а) спортивно-реабилитационная физическая культура
- б) оздоровительно-рекреативная физическая культура
- в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- г) гигиеническая физическая культура

10. Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

- а) принципов наглядности и индивидуализации
- б) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок
- в) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы

11. Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?

- а) занятие массовым спортом
- б) занятия в группах здоровья (ГЗ)
- в) занятия в спортивных секциях
- г) оздоровительно-профилактическая гимнастика (ОПГ)

12. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?

- а) принцип оздоровительной направленности
- б) принцип достижения хорошей физической формы
- в) принцип достижения здорового образа жизни

13. Что из перечисленного не относится к формам оздоровительно-реабилитационного направления в нашей стране?

- а) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.
- б) занятия массовым спортом
- в) группа ЛФК при диспансерах, больницах
- г) самостоятельные занятия

14. Какая физкультминутка проводится в середине третьей лекции и может быть использована вместо физкультурной паузы, если та по какой-то причине не проводится?

- а) физкультминутка общего воздействия
- б) физкультминутка для упущения мозгового кровообращения
- в) физкультминутка изометрическая
- г) физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

15. Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?

- а) в спортивных секциях
- б) в группах общей физической подготовки
- в) в группах здоровья

16. Что из перечисленного не относится к системам дыхательной гимнастики?

- а) дыхательные упражнения йогов
- б) аэробные упражнения К. Купера
- в) парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой

17. Что в комплексе ритмической гимнастики относится к упражнениям вводной части?

- а) бег прыжки, танцевальные шаги
- б) дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, спокойная ходьба
- в) ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба с движения рук и головы, выпады, наклоны, приседания

18. Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений?

- а) ходьба
- б) плавание
- в) упражнение, выполняемое на тренажерном устройстве

г) бег

19. Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин?

а) спортивно-реабилитационная физическая культура

б) оздоровительно-рекреативная физическая культура

в) гигиеническая физическая культура

г) оздоровительно-реабилитационная физическая культура

20. Как называется система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения?

а) шейпинг

б) аквааэробика

в) ритмическая гимнастика

г) калланетика

21. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

а) пропаганда здорового образа жизни

б) достижение хорошей физической формы

в) активизация деятельности организма

г) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

22. Как называется система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма?

а) калланетика

б) ритмическая гимнастика

в) аквааэробика

г) шейпинг

23. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью?

а) вводная гимнастика

б) физкультурная минутка

в) производственная гимнастика

г) физкультурная пауза

24. Что собой представляет изометрическая физкультминутка?

а) упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений

б) динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук

в) физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя

25. На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений?

- а) на 10-15%
- б) на 15-20%
- в) на 20-25%
- г) на 50-55%

26. Моторная плотность занятий оздоровительной физической культурой на первых занятиях равна ...

- а) 45-50%
- б) 70-75%
- в) 55-60%
- г) 60-70%

27. По мере приспособления организма к физическим нагрузкам моторная плотность занятий оздоровительной физической культурой равна ...

- а) 45-50%
- б) 70-75%
- в) 55-60%
- г) 60-70%

28. В оздоровительных целях для дошкольников рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности ...

- а) 6-10 ч
- б) 21-28 ч
- в) 14-21 ч
- г) 10-14 ч

29. В оздоровительных целях для студентов рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности ...

- а) 6-10 ч
- б) 21-28 ч
- в) 14-21 ч
- г) 10-14 ч

30. В оздоровительных целях для школьников рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности ...

- а) 6-10 ч
- б) 21-28 ч
- в) 14-21 ч
- г) 10-14 ч

31. В оздоровительных целях для служащих рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности ...

- а) 6-10 ч
- б) 21-28 ч
- в) 14-21 ч
- г) 10-14 ч

32. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается при ЧСС ...

- а) 130-140 уд/мин
- б) 144-156 уд/мин
- в) 120 уд/мин
- г) 120-130 уд/мин

33. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже ...

- а) 130-140 уд/мин
- б) 144-156 уд/мин
- в) 120 уд/мин
- г) 120-130 уд/мин

34. Медленная ходьба – это ходьба со скоростью ...

- а) до 70 шаг/мин
- б) 3-4 км/ч
- в) 91-110 шаг/мин
- г) 111-130 шаг/мин

35. Очень быстрая – это ходьба со скоростью ...

- а) до 70 шаг/мин
- б) 3-4 км/ч
- в) 91-110 шаг/мин
- г) 111-130 шаг/мин

36. Средняя ходьба – это ходьба со скоростью ...

- а) до 70 шаг/мин
- б) 3-4 км/ч
- в) 91-110 шаг/мин
- г) 111-130 шаг/мин

37. Быстрая ходьба – это ходьба со скоростью ...

- а) до 70 шаг/мин
- б) 3-4 км/ч
- в) 91-110 шаг/мин
- г) 111-130 шаг/мин

38. При занятиях оздоровительным бегом ЧСС для лиц среднего возраста должна составлять ...

- а) 120-130 уд/мин
- б) 150-160 уд/мин
- в) 130-140 уд/мин
- г) 140-150 уд/мин

39. Увеличение ЧСС в пробе с приседаниями на 50-75 % является ... результатом

- а) отличным
- б) хорошим
- в) удовлетворительным
- г) плохим

40. Что из перечисленного относится к субъективным данным самоконтроля?

- а) ортостатическая проба
- б) самочувствие
- в) масса тела
- г) пульс

41. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

- а) 1-2,5 минуты
- б) 3-5 минут
- в) 40-50 секунд
- г) 15-30 секунд

42. С какой целью проводится педагогический контроль?

- а) чтобы отобрать талантливых спортсменов
- б) чтобы установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов
- в) чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий

43. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

- а) об отсутствии физической тренированности
- б) о реакции на пробу здорового нетренированного человека
- в) о хорошей физической тренированности
- г) о переутомлении или заболевании

44. Что из перечисленного относится к объективным данным самоконтроля?

- а) аппетит
- б) сон
- в) масса тела
- г) самочувствие

45. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

- а) врачебный контроль
- б) педагогический контроль
- в) самоконтроль

46. Что является основной формой врачебного контроля?

- а) санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры и спорта
- б) санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований
- в) врачебные обследования

- г) медицинское обеспечение физического воспитания студентов в учебных отделениях
- д) врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований

47. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно-сосудистой системы?

- а) отличное
- б) плохое
- в) хорошее
- г) посредственное

48. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?

- а) осанка
- б) исходное положение
- в) сколиоз

49. Как называются реакции, совершающиеся в бескислородной среде?

- а) аэродинамические реакции
- б) аэробные реакции
- в) анаэробные реакции
- г) гликолитические

50. Каково основное значение витаминов для организма?

- а) способствуют омоложению
- б) регулируют реакции обмена веществ
- в) являются основным лечебным средством

51. Что является главным источником энергии в организме?

- а) углеводы
- б) жиры
- в) белки
- г) аминокислоты

52. Какова продолжительность работы в зоне умеренной мощности?

- а) 20-30 секунд
- б) 50 минут и более
- в) 3-5 минут
- г) от 3-5 до 20-30 секунд

ответы по «Основы оздоровительной физической культуры»

1.	12.	23.	34.	45.
2.	13.	24.	35.	46.
3.	14.	25.	36.	47.
4.	15.	26.	37.	48.
5.	16.	27.	38.	49.
6.	17.	28.	39.	50.
7.	18.	29.	40.	51.

8.	19.	30.	41.	52.
9.	20.	31.	42.	
10.	21.	32.	43.	
11.	22.	33.	44.	

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>
2. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж. К.Холодов, В. С.Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
3. Основы построения оздоровительной тренировки.
4. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
6. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
7. Принципы построения оздоровительной физической тренировки.
8. Оценка уровня индивидуального здоровья в системе оздоровительной физической
9. тренировки.
10. Определение уровня индивидуальных параметров тренировочных нагрузок.
11. Влияние тренировочных средств различной направленности на состояние здоровья и уровень физической подготовленности.
12. Методические основы воспитания двигательных способностей в процессе оздоровительной физической тренировки.
13. Воспитание силовых способностей.
14. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
15. Развитие аэробной выносливости. Методы развития аэробных способностей.
16. Развитие подвижности в суставах.
17. Методика тестирования физических кондиций человека и их комплексная оценка.
18. Диагностика в системе контроля и управления тренировочным процессом.
19. Врачебно-педагогический контроль и его содержание.
20. Педагогический контроль в процессе оздоровительной физической тренировки.
21. Самоконтроль спортсмена.

Учебное издание

ТИМЧЕНКО Татьяна Валентиновна

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Лицензия на издательскую деятельность

ЛР № 021319 от 05.01.99 г.

Подписано в печать 10.10.2019 г. Формат 60x84/16

Усл.печ.л. 1,38 Уч.-изд.л. 1,44

Тираж 100 экз. Изд. № 84. Заказ 356.

Редакционно-издательский центр

Башкирского государственного университета

450076, РБ, г.Уфа, ул.Заки Валиди, 32

Отпечатано на множительном участке

Башкирского государственного университета

450076, РБ, г.Уфа, ул.Заки Валиди, 32

МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. М.Акмуллы

А.В. Данилов, Т.Ф. Емелёва

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Уфа 2018

УДК 796 (075)
ББК 75я73
Д 18

Данилов, А.В. Теория и методика физической культуры и спорта [текст]: рабочая тетрадь / А.В.Данилов, Т.Ф. Емелёва. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2018. – 116 с.

Пособие предназначено для бакалавров дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры Башкирского государственного педагогического университета им.М. Акмуллы.

Рабочая тетрадь составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование, рабочей программой модуля и предназначена для индивидуальной работы студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

Рабочая тетрадь является учебным пособием по выполнению практических работ по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта». Разработанная в соответствии с программой курса, она содержит необходимые рекомендации по организации и порядку выполнения работ, а также примеры выполнения отдельных заданий

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ.....	5
Тема 1. Введение в теорию физической культуры.....	6
Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности.....	14
Тема 3 Обучение двигательным действиям.....	23
Тема 4. Основные закономерности воспитания физических способностей.....	34
Тема 5. Формы построения занятий физическими упражнениями.....	51
Тема 6. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.....	56
Тема 7. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.....	63
Тема 8. Спорт в системе физической культуры.....	75
Тема 9. Спортивная тренировка. Подготовка спортсмена в процессе тренировки.....	84
Тема 10. Построение спортивной тренировки. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.....	96
ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ.....	108
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	111
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ.....	112
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ.....	113

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студента – важнейшая составляющая образовательного процесса в современном вузе. Одним из современных дидактических средств в системе СРС может быть рабочая тетрадь студента по учебной дисциплине.

Целью данного пособия является организация самостоятельной работы студента, освоение знаний по теории и методике физической культуры и спорта в процессе изучения дисциплины а также осуществления контроля над уровнем знаний учащегося. Своевременное правильное и четкой выполнение заданий способствует систематизации знаний.

Предлагаемая рабочая тетрадь предназначена для бакалавров дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры, обучающихся по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование.

Данная рабочая тетрадь содержит задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» для теоретических и семинарских занятий. Тематика занятий соответствует программе дисциплины Б1.В.ОД.3.2 Теория и методика физической культуры и спорта.

Оформление работы осуществляется непосредственно в рабочей тетради. После выполнения работы студент сдает отчет преподавателю. В ходе отчета проверяются знания и осознанность выполнения задания. Некоторые практические работы имеют задания для самостоятельного выполнения. В случае невыполнения самостоятельной работы студент не допускается до практического занятия.

Выполнение всех практических работ и сдача отчетов являются одним из критериев зачета и допуска к экзаменам по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта».

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ

Для успешного освоения программы необходимо своевременно заполнять данную рабочую тетрадь в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для выполнения заданий по разделам в тетради предусмотрены свободные строки. В случае нехватки свободного места для ответа, необходимо вклеить чистый лист и продолжить работу в нём. Рекомендуется выполнять записи тонкой ручкой с чернилами синего цвета. Не допускается вести записи карандашом.

Внимательно ознакомьтесь с перечнем литературы и вопросами для подготовки. При выполнении задания обязательно проставляйте ссылки на использованные источники, которыми Вы пользовались.

При возникновении трудностей при ответе на контрольные вопросы, пользуйтесь учебной литературой. Список рекомендованной литературы представлен в конце данной рабочей тетради.

Условные сокращения:

ДН - двигательный навык

ДУ - двигательное умение

ОФП - общая физическая подготовка

ППФП - профессионально-прикладная физическая подготовка

РДС развитие двигательных способностей

СФВ - система физического воспитания

СФП – специальная физическая подготовка

ТиМФК - теория и методика физической культуры

ФВ - физическое воспитание

ФК - физическая культура

ФКиС - физическая культура и спорт

ФУ – физические упражнения

ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дайте определение понятий:

Физическая культура _____

Физическое воспитание _____

Физическая подготовка _____

Физическое развитие _____

Спорт _____

Перечислите методы исследования, используемые в теории и методике физической культуры: _____

Перечислите общие принципы системы физической культуры:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Закончите фразу

К образовательным задачам относят: _____

Задачи физического развития включают: _____

К воспитательным задачам относятся: _____

Напишите

Как в Вашем виде спорта решаются задачи физической культуры

Заполните следующую таблицу

Элементы физической культуры личности

(по М.Я. Виленскому и Г.М. Соловьёвой)

№	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1			
2			
3			
4			
5			

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. К специфическим принципам физического воспитания относится

- а) принцип всестороннего развития личности
- б) принцип наглядности
- в) принцип связи с трудовой и военной деятельностью
- г) принцип системного чередования нагрузок и отдыха

2. Основным средством физического воспитания являются

- а) трудовая деятельность
- б) физические упражнения
- в) гигиена питания и сна
- г) научные достижения в ТИМФВ

3. Термин «упражнение» обозначает

- а) выполнение трудового действия
- б) выполнение утренней зарядки
- в) конкретное двигательное действие, процесс неоднократного воспроизведения данного действия
- г) ежедневная двигательная деятельность

4. Оздоровительные силы природы

- а) основные средства физического воспитания
- б) дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся
- в) оказывают малоэффективное воздействие на человека
- г) активизируют деятельность занимающихся.

5. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется

- а) физкультурной группой
- б) спортивной группой
- в) здоровой медицинской группой

г) основной медицинской группой

6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

7. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

а) результаты научных исследований;

б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

в) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

г) желание заниматься физическими упражнениями.

8. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;

б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

б) методики занятий физическими упражнениями;

в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

10. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

11. Физические упражнения – это:

а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

12. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов,

так и элементов содержания данного упражнения;

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Основное звено техники - это _____

Детали техники - это _____

Перечислите характеристики физических упражнений _____

Метод - _____

Понятие методика употребляется в теории физической культуры в двух
смыслах:

1. _____

2. _____

Заполните следующие таблицы

Методы, направленные на приобретение знаний

Метод	Характеристика
Рассказ	
Беседа	
Описание	
Характеристика	
Объяснение	
Самопроговаривание	
Идеомоторная тренировка	
Словесной саморегуляции	

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками

Метод	Характеристика
Расчленённого упражнения	
Целостного упражнения	

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Метод	Характеристика
Равномерный	
Переменный	
Повторный	
Интервальный	

Игровой	
Соревновательный	
Круговой	

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Физические упражнения - это:

а) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

б) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

в) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм

телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

б) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

а) их содержанием;

б) их формой;

в) длительностью их выполнения;

г) темпом движения.

5. Под методами физического воспитания понимаются:

а) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

б) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

г) способы применения физических упражнений.

6. К специфическим методам физического воспитания относятся:

а) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

б) методы срочной информации;

в) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

7. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

а) метод переменного-непрерывного упражнения;

б) игровой метод;

в) метод сопряженного воздействия;

г) круговой метод (метод круговой тренировки).

8. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

а) специфические и общепедагогические методы;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

9. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

а) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

б) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

в) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

10. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что

техника двигательного действия

а) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

б) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

11. К специфическим методам физического воспитания относятся

а) словесные методы

б) методы срочной информации

в) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

г) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы}

12. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что

а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей

б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

13. К методам частично регламентированного упражнения относится

а) словесный метод

б) сопряженного воздействия

в) игровой и соревновательный

г) интервальный

14. В каких случаях в обучении упражнению применяется метод разучивания в целом (Выбрать неправильный ответ)

а) если упражнение простое

б) если упражнение доступное

в) если упражнение сложное по координации

г) если упражнение не делится на отдельные фазы (части)

15. Игровой метод в обучении эффективен

а) если упражнения еще не освоены

б) если упражнения не знакомы учащимся

в) если упражнения не вызывают утомления

г) для более прочного закрепления знаний и умений

16. К методу опосредованной наглядности относится

а) показ упражнения преподавателем;

б) показ упражнения учеником;

в) выполнение упражнений в замедленном темпе;

г) просмотр видеозаписи выполненного упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ТЕМА 3 ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Дайте характеристику методическим принципам

Принцип	Характеристика
Сознательности и активности	
Наглядности	
Доступности и индивидуализации	
Систематичности	

Дайте характеристику принципам, выражающим специфические закономерности занятий физическими упражнениями

Принцип	Характеристика
Непрерывности	
Прогрессирования воздействий	
Цикличности	
Возрастной адекватности педагогического воздействия	

Дайте классификацию уровней усвоения знаний

	Уровень	Характеристика
I		
II		
III		
IV		

Двигательное умение – это _____

Характерными признаками двигательного умения являются:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____

Двигательный навык – это _____

Характерные признаки навыка:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Охарактеризуйте:

Положительный перенос навыка _____

Отрицательный перенос навыка _____

Заполните таблицу

Последовательность процесса обучения двигательному действию

	Наименование этапов		
Цель этапа	I	II	III
Задачи, решаемые на этапах	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.		4.

			5.

Какие группы ошибок можно выделить при обучении двигательным действиям:

1. _____
2. _____
3. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Основным отличительным признаком двигательного навыка является

а) нестабильность в выполнении двигательного действия

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения

двигательного действия;

в) автоматизированность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.)

2. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики

Вставка-ответ:

а) три этапа

б) четыре этапа

в) два этапа

г) пять этапов

3. Обучение двигательному действию начинается с

а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения

б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям

в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом

г) разучивания общеподготовительных упражнений

4. Основным условием положительного переноса навыка является

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта

б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий

в) соблюдение принципа сознательности и активности

г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

5. В качестве дополнительных средств физического воспитания используют

а) профилактику травматизма на занятиях физическими упражнениями

б) профилактические медицинские процедуры

в) режим дня, питание, общественную и личную гигиену

г) морально-волевую подготовку

Основным отличительным признаком двигательного навыка является

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматизированность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе ит. п.)

6. Основным условием отрицательного переноса навыка является

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической

культуры,

- б) наличие сходства в подготовительных фазах движения
- в) соблюдение принципа сознательности и активности
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

7. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления составит

- а) двигательное умение
- б) двигательный навык
- в) двигательное умение высшего порядка
- г) технико-тактическое мышление }

8. Уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности это:

- а) физическое развитие
- б) физическая работоспособность
- в) физическое совершенствование
- г) физическая подготовленность

9. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

10. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих

воздействий.

11. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

а) принцип научности;

б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

в) принцип систематичности и последовательности;

г) принцип всестороннего развития личности.

12. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

а) двигательными действиями;

б) спортивной техникой;

в) подвижной игрой;

г) физическими упражнениями.

13. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

а) физическим образованием;

б) физическим воспитанием;

в) физическим развитием;

г) физической культурой.

14. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

а) двигательным умением;

- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

15. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, б) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?

- а) 2, 4;
- б) 1, 3, 5;
- в) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- г) 1, 2, 6.

16. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- в) соблюдение принципа сознательности и активности;
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) разучивания общеподготовительных упражнений.

18. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

а) методом стандартно-интервального упражнения;

б) методом сопряженного воздействия;

19. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

а) методикой обучения;

б) физической культурой;

в) физическим образованием;

г) физическим воспитанием.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ТЕМА 4. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Физические способности это - _____

Охарактеризуйте закономерности развития физических способностей

Закономерность	Характеристика
Движения – ведущий фактор развития физических способностей	
Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности	

Этапность развития физических способностей	
Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей	
Обратимость показателей развития способностей	
Перенос физических способностей	

Единство взаимосвязь двигательных умений физических способностей	и и	
---	--------------------	--

Дайте характеристику принципам развития физических способностей

Принцип	Характеристика
Регулярности педагогических воздействий	
Прогрессирования и адаптационно- адекватной предельности наращивании эффекта педагогических воздействий	в

<p>Рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера</p>	
<p>Целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий</p>	
<p>Возрастной адекватности педагогических воздействий</p>	
<p>Опережающих воздействий в развитии</p>	

физических способностей	
Соразмерности в развитии способностей	
Сопряженного воздействия	

Дайте определение

Мышечная сила – _____

Дайте характеристику:

Собственно силовые способности – _____

Скоростно-силовые способности – _____

Абсолютная сила – _____

Относительная сила – _____

Дайте определение

Скоростные способности – _____

Перечислите элементарные формы проявления скоростных способностей:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Охарактеризуйте и приведите примеры комплексных форм проявления скоростных способностей:

1. _____

2. _____

3. _____

Простая реакция – это _____

Заполните таблицу

Компонентный состав времени простой реакции

	Фаза		
	I. _____	II. _____	III. _____
Характеристика			

Дайте определение

Координационные способности – _____

Опишите, что вы понимаете под термином ЛОВКОСТЬ _____

Приведите примеры важнейших специфических координационных способностей в нескольких видах спорта

Вид спорта	Координационные способности

К числу основных координационных способностей относятся:

Дайте определение

Выносливость – _____

На основе каких показателей можно судить о развитии выносливости
(приведите примеры):

1. _____

2. _____

Дайте определение

Общая выносливость – _____

Специальная выносливость – _____

Дайте определение

Гибкость – _____

Активная гибкость – _____

Пассивная гибкость – _____

Общая гибкость – _____

Специальная гибкость – _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Сила – это

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной

величины в возможно короткое время

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия

3. Для воспитания силы и силовых способностей широко применяется следующие методы

а) интервальный метод, переменный

б) игровой метод, соревновательный

в) непредельных усилий, максимальных усилий, динамических усилий

г) равномерный, темповый

4. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

а) двигательной реакцией

б) скоростными способностями

в) скоростно-силовыми способностями

г) частотой движений

5. В качестве средств воспитания быстроты движений используются

а) силовые упражнения

б) аэробные упражнения

в) скоростные упражнения

г) стретчинг

6. Скоростные упражнения в занятии обычно располагают

а) в заключительной части

б) в конце основной части

в) в начале основной части

г) в подготовительной части

7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется

а) функциональной устойчивостью

б) биохимической экономизацией

в) тренированностью

г) выносливостью

8. Один из компонентов методов воспитания выносливости

а) абсолютная интенсивность упражнения

б) абсолютная сложность упражнения

в) абсолютная координация упражнения

г) абсолютная синхронность упражнения

9. Под гибкостью понимают

а) эластичность мышц

б) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

в) стретчинг

г) растяжка

10. Под влиянием утомления активная гибкость

а) уменьшается

б) увеличивается

в) остается постоянной

г) резко увеличивается

11. Под пассивной гибкостью понимают

а) гибкость, проявляемую в статических позах

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил

в) способность человека достигать большой амплитуды движения в суставах

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления

12. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст

а) 5-6 лет

б) 7-8 лет

- в) 9-10 лет
- г) 11-15 лет

13. В качестве средств развития гибкости используют

- а) скоростно-силовые упражнения
- б) упражнения выполняемые с максимальной амплитудой
- в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия
- г) упражнения с отягощением

14. Под двигательными способностями следует понимать

а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

б) способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

в) способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

г) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

15. Один из методических приемов для воспитания ловкости

- а) выполнение большого количества силовых упражнений
- б) выполнение упражнений на фоне утомления
- в) зеркальное выполнение упражнений
- г) выполнение большого количества скоростных упражнений

16. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных способностей считается возраст

- а) 5-6 лет
- б) 7-9 лет
- в) 11-12 лет
- г) 13-15 лет

17. Основу двигательных способностей человека составляют

- а) психодинамические задатки
- б) физические качества
- в) двигательные умения
- г) двигательные навыки

18. Абсолютная сила – это

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела

б) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, по отношению к массе тела

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

г) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

19. Средствами воспитания силы являются

- а) спортивные игры
- б) циклические упражнения
- в) аэробные упражнения
- г) упражнения с внешним сопротивлением.

20. В качестве основных методов для повышения аэробных возможностей используют

- а) метод круговой тренировки
- б) метод статических усилий
- в) методы равномерного, непрерывного, повторного упражнения
- г) метод стретчинга

21. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется

- а) динамической гибкостью
- б) подвижностью в суставах
- в) общей гибкостью
- г) специальной гибкостью

22. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость

- а) выносливость
- б) сила
- в) быстрота
- г) координационные способности

23. В качестве теста для определения гибкости у школьников применяют

- а) стретчинг
- б) наклон сидя на полу, ноги врозь
- в) челночный бег
- г) прыжок в длину с места

24. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять

- а) в подготовительной части урока
- б) в первой половине основной части урока
- в) во второй половине основной части урока
- г) в заключительной части урока

25. Уровень развития двигательных способностей человека определяется

- а) тестами
- б) индивидуальными спортивными результатами
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку

26. Относительная сила – это

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- в) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышц
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения

сравнительно с другим упражнением

27. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого «скоростного барьера» при воспитании быстроты движений у занимающихся

- а) возраст занимающихся
- б) продолжительное применение одних и тех же средств, методов нагрузки
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности

28. Как измеряется уровень выносливости

- а) временем, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
- б) коэффициентом выносливости
- в) порогом анаэробного обмена
- г) максимальным потреблением кислорода и частотой сердечных сокращений

29. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте

- а) от 1 до 9 лет
- б) от 10 до 14 лет
- в) от 14 до 20 лет
- г) от 20 до 25 лет

30. Активная гибкость проявляется за счет

- а) подвижности в суставах
- б) за счет специальной гибкости
- в) за счет собственных мышечных усилий
- г) за счет динамических усилий

31. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным

(сенситивным) периодом является возраст

- а) 5-7 лет
- б) 8-9 лет
- в) 10-14 лет
- г) 15-17 лет

32. Что такое «стретчинг»?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
- б) мышечная напряженность при выполнении упражнений
- в) гибкость проявляемая в движениях
- г) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

33. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий
- б) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий
- в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- г) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	

ТЕМА 5. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Найдите соответствие

Во второй колонке таблицы приводятся основные занятия урочного типа, в третьей – их характеристики, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильное определение каждому уроку и записать номер ответа (определения) в первую графу

№ отв ета	Тип урока	Определение
	Уроки специализированного физического воспитания	Служат целям создания фундамента физического развития, образования и воспитания для разнообразной двигательной деятельности в жизни.
	Узкопредметные (видовые) уроки	Служат целям подготовки к конкретной двигательной деятельности.
	Уроки общего физического воспитания (общей физической подготовки)	Характеризуются однородностью учебного материала.
	Уроки образовательной направленности	Предназначены для решения задач физического развития и укрепления здоровья. Они частично связаны с попутным решением некоторых воспитательных и образовательных задач.
	Уроки со специальной воспитательной направленностью	Их основным содержанием являются формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных и интеллектуальных умений и навыков, а также обучение применению их в изменяющихся условиях. При этом воспитательные и гигиенические задачи решаются лишь попутно (сопряжено) и только в той мере, которая допускается основным содержанием и обстоятельствами учебной работы.
	Комплексные уроки	Содержание направлено на решение задач двух и более сторон физического воспитания.
	Уроки с	Служат преимущественно целевому

	гигиенической преимуществу направленностью по	совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Задачам обучения и физического развития в них отводится ограниченное, подчиненное место.
	Комбинированные уроки	Отличаются разнообразием учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового. Такие занятия встречаются чаще в общей физической подготовке.

На какие два вида подразделяются уроки общего физического воспитания

1. _____

2. _____

Дайте характеристику видам уроков специализированного физического воспитания

1. _____

2. _____

3. _____

Дайте определение

Структура урока – это _____

Заполните таблицу

Часть урока	Функция	Задачи

Перечислите неурочные формы организации занятий:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Вводная, основная и заключительная части урока составляют
 - а) содержание урока
 - б) структура урока
 - в) формы урока
 - г) план урока
2. Формы занятий физическими упражнениями, выделяемые в физическом воспитании детей школьного возраста
 - а) урочные и спортивные
 - б) урок и физкультминутки
 - в) урочные и внеурочные
 - г) утренняя гимнастика, урок
3. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):
 - а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
 - б) урок физической культуры
 - в) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час)
 - г) секции ОФП и секции по видам спорта.
4. На какие группы принято разделять формы построения занятий:
 - а) физкультурно-оздоровительные мероприятия и урочные

- б) урок физической культуры и секция
- в) урочные и неурочные
- г) секции ОФП и секции по видам спорта

5. Какие уроки служат целям создания фундамента физического развития:

- а) уроки специализированного физического воспитания
- б) уроки спортивной тренировки
- в) уроки общего физического воспитания

6. Какие уроки служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, эмоциональных и волевых интересов и потребностей:

- а) уроки образовательной направленности
- б) комбинированные уроки
- в) уроки гигиенической направленности
- г) уроки со специальной воспитательной направленностью

7. Какие уроки имеют место во всех направлениях физического воспитания, т.к. сазаны с проверкой подготовленности занимающихся:

- а) уроки образовательной направленности
- б) уроки с избирательными воспитательными воздействиями
- в) контрольные уроки
- г) уроки с многосторонними воздействиями

1	2	3	4	5	6	7

ТЕМА 6. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Дайте характеристику следующих видов работ, отражаемых в общем плане:

Организационная работа - _____

Учебно- методическая работа - _____

Учебно – тренировочная работа _____

Физкультурно-оздоровительная работа _____

Воспитательная работа - _____

Врачебный контроль - _____

Агитационно- массовая работа _____

Хозяйственная работа _____

Назовите и дайте характеристику видам планирования в зависимости от сроков:

1. _____

2. _____

3. _____

Основными требованиями к контролю и учёту являются (дать характеристику):

Своевременность _____

Объективность, точность и достоверность _____

Полнота и информативность _____

Простота контроля и учёта _____

Наглядность _____

Перечислите и охарактеризуйте типичные и общепринятые виды контроля и учёта:

1. _____

2. _____

3. _____

Дайте характеристику методам контроля:

Наблюдение _____

Хронометрирование _____

Общая плотность урока _____

Моторная плотность _____

Пульсометрия _____

Каким специальным требованиям должны отвечать тесты, чтобы полученные показатели были достоверными:

1. _____

2. _____

3. _____

При тестировании важно соблюдать следующие основные условия -

Перечислите основные документы контроля, учета и отчетности:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

2. Укажите вид работ согласно определения – комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними...:

- а) учебно-методическая работа
- б) воспитательная работа
- в) организационная работа
- г) учебно-тренировочная работа

2. Укажите вид работ согласно определения – доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами...:

- а) учебно-методическая работа
- б) воспитательная работа

- в) организационная работа
- г) учебно-тренировочная работа

3. Какой вид планирования сводится к распределению программного материала по учебным периодам, четвертям, семестрам и др.:

- а) текущее планирование
- б) перспективное планирование
- в) оперативное планирование

4. Что предусматривает достаточную всесторонность контроля и учета:

- а) объективность
- б) полнота и информативность
- в) точность
- г) своевременность

5. Какой вид контроля и учета проводится в рамках одного занятия:

- а) текущий контроль и учёт
- б) поэтапный контроль и учёт
- в) оперативный контроль и учёт
- г) периодический контроль и учёт

6. Какой вид контроля применяется для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы:

- а) опрос
- б) хронометрирование
- в) пульсометрия
- г) изучение материалов

7. Что является обобщенным показателем рационального использования времени:

- а) моторная плотность
- б) общая плотность
- в) пульсометрия
- г) простои

8. Что отражает степень сходства результатов при повторном

тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях:

- а) объективность теста
- б) информативность теста
- в) надежность теста
- г) простои

9. Какой вид самоконтроля осуществляется в процессе выполнения заданий:

- а) профилактический
- б) профилактический
- в) коррекционный
- г) самооценка

10. Что является основным документом учета:

- а) учетная карточка
- б) медицинская карточка
- в) журнал учёта работы группы
- г) дневник педагога

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Общие задачи физической культуры детей школьного возраста:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

В каких сферах осуществляется физическая культура детей школьного
возраста:

1. _____

2. _____

3. _____

Дайте краткую характеристику следующим формам занятий
физическими упражнениями с детьми школьного возраста:

Учебные занятия (классно урочные) _____

Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня
школы _____

Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями _____

В практике физического воспитания детей школьного возраста используют два основных пути развития физических способностей. Опишите их:

1. _____

2. _____

Напишите, какие основные документы планирования существуют в школе и что они должны содержать:

1. _____

2. _____

3. _____

Заполните основные формы конспекта урока (тематика по заданию преподавателя)

Конспект урока № _____

Дата _____

Общие задачи урока _____

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

--	--	--	--

Опишите, при соблюдении каких условий оценка учителем двигательных умений и навыков школьника будет объективной:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Заполните таблицу:

Формы текущей проверки и оценивания успеваемости учащихся в процессе обучения двигательному действию по предмету «Физическая культура» в школе

Этапы	Формы проверки	Формы оценивания
I.	A. _____ _____ _____ _____	

	Б. _____ _____ _____	
II.	А. _____ _____ _____	
	Б. _____ _____ _____ _____ _____	
III.	А. _____ _____	
	Б. _____ _____ _____ _____	
	В. _____ _____ _____ _____ _____ _____	

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физических нагрузок на уроке физической культуры контролируется

- а) по пульсу, дыханию
- б) частоте дыхания, по пульсу

в) внешним признакам утомления детей

г) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей

2. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физкультуры

а) фронтальный

б) поточный

в) одновременный

г) групповой

3. В процессе физического воспитания учащиеся должны знать

а) принципы спортивной тренировки

б) методические принципы занятий

в) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма

г) правила общественной гигиены

3. В практике физического воспитания школьников широко используются ФУ из следующих разделов школьной программы

а) хоккей, баскетбол, гимнастика

б) гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры

в) тяжелая атлетика, волейбол, легкая атлетика

г) художественная гимнастика, лыжи, баскетбол

4. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является

а) совершенствование физических качеств

б) решение воспитательных задач

в) углубленное обучение базовым видам двигательных действий

г) решение оздоровительных задач

5. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы

- а) слабую, среднюю, сильную
- б) основную, подготовительную, специальную
- в) без отклонений, с отклонением в состоянии здоровья
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

6. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются

- а) гимнастические упражнения
- б) легкоатлетические упражнения
- в) подвижные игры и лыжная подготовка
- г) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями }

7. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять

- а) в начале основной части
- б) в середине основной части
- в) в конце основной части урока
- г) в заключительной части урока

8. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

- а) 1 раз в неделю;
- б) 2 раза в неделю;
- в) 3 раза в неделю;
- г) 4 раза в неделю.

9. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части урока физической культуры:

- а) 4-5;
- б) 14-15;
- в) 16-18;
- г) 8-10.

10. На уроках физической культуры упражнения на выносливость

всегда следует выполнять:

- а) в начале основной части;
- б) в середине основной части;
- в) в конце основной части урока;
- г) в заключительной части урока.

11. К школьному возрасту относятся дети в возрасте:

- а) 4-15 лет;
- б) 16-17 лет;
- в) 6-7 до 17-18 лет;
- г) 3-18 лет.

12. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

- а) незначительно увеличивается;
- б) значительно увеличивается;
- в) остается без изменения;
- г) все более уменьшается.

13. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- а) расчлененному методу;
- б) целостному методу;
- в) сопряженному методу;
- г) методам стандартного упражнения.

14. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- а) оздоровительных задач;
- б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач;
- г) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

15. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного

возраста является:

- а) совершенствование физических качеств;
- б) решение воспитательных задач;
- в) углубленное обучение базовым видам двигательных действий;
- г) решение оздоровительных задач.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ТЕМА 8. СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Спорт в узком смысле этого слова - _____

Спорт в широком смысле этого слова - _____

Сфера спорта - _____

В основе профессионального спорта лежит _____

Источники существования спорта - _____

Опишите, как вы понимаете место спорта в обществе

Дайте характеристику функциям спорта:

Эталонная функция _____

Эвристически-прогностическая функция _____

Спортивно-престижная функция _____

Зрелищная функция _____

Эстетическая функция _____

По каким признакам можно классифицировать спорт:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11.

Дайте характеристику компонентам подготовки спортсмена

1.

2.

3.

Перечислите, что является составными частями любого соревнования

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Найдите соответствие

Во второй колонке таблицы приводятся признаки классификации спортивных результатов, в третьей – критерии, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильное определение каждому признаку и записать номер ответа (определения) в первую графу

Критерии, по которым определяются спортивные результаты

№ ответа	Признаки классификации	Виды критериев
	По способу сравнения результатов	Представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов
	По способу измерения результатов	Промежуточные (процессуальные) и конечные
	По применению для оценки готовности к высокому достижению	Единичные и комплексные
	По стадии определения	Популяционные, индивидуальные, должные
	По характеру достигнутого эффекта	Внешние и внутренние
	По количеству характеризующих параметров при оценке	Объективные, выраженные в физических единицах (преимущественно в системе СИ); субъективные, выраженные в безразмерных величинах (очки, баллы, ранги)

Напишите, что может быть признано в качестве определяющих признаков для классификации видов достижений:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Дайте характеристику группам, в которые можно объединить виды спорта:

I. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется временем преодоления соревновательных дистанций. К этой группе относятся:

- a) _____

- б) _____

- в) _____

- г) _____

II. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется расстоянием, которое преодолевает спортсмен или посланный им снаряд в пространстве. К этой группе относятся:

- a) _____

- б) _____

III. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется весом поднятого снаряда или числом подъёма снарядов определённого веса. К этой группе относятся:

а) _____

б) _____

IV. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым конечным эффектом, который в зависимости от состава действий может быть выражен количеством забитых шайб, мячей, набранных очков и пр. К этой группе относятся:

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

V. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется с помощью количественных и качественных показателей.

Например _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Спорт (в широком понимании) – это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

2. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

3. Какая функция спорта выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мерилем, образцом...:

а) зрелищная функция

б) эвристически-прогностическая функция

в) эстетическая функция

г) эталонная функция

4. Какой компонент представляет в системе тренировки спортсменов основную часть:

а) система факторов, дополняющих тренировку

б) система соревнований

в) система спортивной тренировки

г) контрольные старты

5. В каких из данных видов спорта результат определяется достигнутым конечным результатом, который может быть выражен количеством набранных очков:

а) тяжелая атлетика

б) велоспорт

в) теннис

г) лёгкая атлетика

1	2	3	4	5

ТЕМА 9. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка - _____

Целью спортивной тренировки является _____

Перечислите, какие задачи решаются для достижения цели спортивной тренировки:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Перечислите основные отличительные черты, которые характеризуют спортивную тренировку

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

Дайте характеристику следующим средствам спортивной тренировки:
Собственно-тренировочные упражнения _____

Дайте характеристику следующим принципам спортивной тренировки:
Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям _____

Единство общей и специальной подготовки спортсмена _____

Непрерывность тренировочного процесс _____

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам _____

Волнообразность и вариативность динамики нагрузок _____

Цикличность тренировочного процесса _____

Техническая подготовка спортсмена направлена на _____

Спортивная техника – это _____

Назовите и дайте характеристику видам спорта, которые выделяют в зависимости от свойственной им спортивной техники:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Дайте характеристику следующим критериям технического мастерства:
Объём техники - _____

Разносторонность техники _____

Эффективность владения спортивной техникой _____

Освоенность техники движений _____

Физическая подготовка спортсмена направлена на _____

Перечислите задачи общей физической подготовки:

1. _____

2. _____

3. _____

Перечислите задачи специальной физической подготовки:

1. _____

2.

3.

4.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на

Дайте характеристику следующим видам тактики:

Пассивная тактика

Активная тактика

Смешанная тактика

Дайте характеристику тактическим формам ведения соревновательной борьбы:

Тактика рекордов

Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата _____

Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом _____

Тактика выхода в очередной тур состязаний _____

Психологическая подготовка спортсмена это - _____

Назовите психические состояния, возникающие у спортсменов перед соревнованиями, и дайте им характеристику.

1. _____

2.

3.

4.

Напишите, что применяется для снижения уровня эмоционального возбуждения

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Интеллектуальная подготовка спортсмена направлена на _____

Интегральная подготовка спортсмена направлена на _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Спортивная тренировка – это:

а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата

б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей

в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта

2. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса

б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса

г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации

3. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы

б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима

г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки

4. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

а) общеподготовительные упражнения

б) специально подготовительные упражнения

в) соревновательные упражнения

г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

**ТЕМА 10. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.
ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Дайте характеристику уровням структуры тренировки:

Микроструктура _____

Мезоструктура _____

Макроструктура _____

Опишите структуру отдельного тренировочного занятия _____

Заполните недостающую информацию в таблице

Классификация микроциклов

Микроциклы			
I.	II.	III.	IV.
По содержанию тренировки 1. 2.	По степени моделирования соревновательной деятельности, режима и условий соревнований	По степени значимости направленности соревнований 1. 2.	По уровню и специализированности тренировочных нагрузок 1. 2.
По преимущественной направленности 1. 2. 3. 4.	По способу подведения спортсмена к соревнованиям 1. 2.	По промежутку времени между соревнованиями 1. 2. 3.	По уровню восстановления работоспособности 1. 2.
По степени разнообразия решаемых задач 1. 2.			Для предупреждения и устранения переутомления, перетренированности, перенапряжения 1. 2.

По величине нагрузок 1. 2.			
По динамике нагрузок 1. 2. 3.			
По эффекту воздействий 1. 2.			

Дайте характеристику следующим типам мезоциклов:

Втягивающий _____

Базовый _____

Контрольно-подготовительный

Предсоревновательный

Соревновательный

Восстановительный

Восстановительно-поддерживающий

Какие периоды выделяют в годичном цикле подготовки

1. _____
2. _____
3. _____

Дайте определение спортивной формы

Какие этапы включает в себя процесс планирования тренировки спортсменов.

1. _____
2. _____
3. _____

Какие возрастные зоны выделяют в многолетней динамике спортивных результатов

1. _____
2. _____
3. _____

Перечислите разделы, из которых состоит перспективный план тренировки

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Какие разделы, как правило, включает индивидуальный перспективный план тренировки

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Опишите значение и виды контроля в подготовке спортсменов _____

Какие различают основные формы контроля (дайте характеристику)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Заполните дневник тренировок на своём примере на 1 неделю на отдельном листе по следующей схеме:

Дневник тренировок

Спорт. квалиф. _____ Специализация _____

Начат _____ Окончен _____ Тренер _____

Дата	Содержание тренировки занятия	Объём тренировочной нагрузки	Интенсивность тренировочной нагрузки в главных и вспомогательных средствах	Методы тренировки	Самочувствие	Примечание	Указание тренера

Итого за неделю

Тренировочных дней _____

Тренировочных часов _____

Средства тренировки и их размерность _____

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах _____

Методы тренировки (в%) _____

Восстановительные мероприятия _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. В зависимости от срока действия различают следующие виды планирования

- а) текущее, перспективное, оперативное
- б) объективное, перспективное, текущее
- в) достоверное, оперативное, перспективное
- г) объективное, достоверное, перспективное

2.Общепринятыми видами контроля и учета являются

- а) поэтапный, текущий, оперативный
- б) перспективный, оперативный, текущий
- в) многолетний, текущий, оперативный
- г) поэтапный, перспективный, многолетний

2. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные
- б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы
- в) оперативные, текущие, этапные циклы
- г) подготовительные, основные, соревновательные

3. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) подготовительный, соревновательный, переходный
- в) тренировочный и соревновательный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

4. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков

- б) наивысший уровень развития физических качеств
- в) здоровье спортсмена
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

5. Назовите периоды тренировки:

- а) соревновательный, переходный, восстановительный
- б) соревновательный, переходный, подготовительный
- в) соревновательный, переходный, приобретательный

6. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- а) тренировочных и соревновательных воздействий
- б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
- в) состояния внешней среды
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды

7. Назовите методы спортивного отбора:

- а) педагогические, социологические
- б) медико-биологические, психологические
- в) педагогические, социологические; медико-биологические, психологические

8. Спортивный отбор – это...

- а) отбор талантливых детей в спортивную секцию
- б) комплекс мероприятий, позволяющих определить одаренность ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности
- в) система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта

9. Критерии спортивного отбора

- а) оценка двигательных способностей, оценка телосложения

б) оценка функциональной подготовленности, оценка мотивационной сферы

в) оценка двигательных способностей, оценка телосложения; оценка функциональной подготовленности, оценка мотивационной сферы

10. Возрастные границы приема детей и подростков в спортивные школы для занятий спортивной борьбой, легкой атлетикой, волейболом, футболом, фехтованием:

а) 7-8 лет

б) 10-11 лет

в) 12-13 лет

г) 9-10 лет

11. Возрастные границы приема детей и подростков в спортивные школы для занятий спортивным плаванием, художественной гимнастикой, теннисом:

а) 3-4 года

б) 11-12 лет

в) 6-8 лет

г) 9-10 лет

12. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана , 2011. Режим доступа: <http://www.biblioclub>.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2004, 2006, 2008. – УМО РФ
3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [электронный ресурс]: практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
4. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет. Учебник. СПб, Краснодар: Омега – Л, М.: Лань, 2003, 2004.
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – УМО РФ.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- 2-е изд., испр.- М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физ. воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Академия. 2005, 2006, 2007
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физ. воспитания и спорта. Учебное пособие. М., Академия, 2011. – 323с
10. <http://lib.sportedu.ru>
11. <http://lib.sportedu.ru/service.htm>
12. <http://www.infosport.ru/press/tpfk/index.htm>
13. <http://www.teoriya.ru>

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.
3. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.
4. Задачи физического воспитания детей школьного возраста.
5. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
6. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
7. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: особенности возрастного развития, формы физического воспитания.
8. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: задачи физического воспитания и средства, особенности методики, система домашних заданий.
9. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: особенности возрастного развития, задачи физического воспитания.
10. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: задачи физического воспитания, средства, особенности методики физического воспитания.
11. Общешкольный план работы по физическому воспитанию, основные разделы и краткая характеристика.
12. Годовой план-график прохождения учебного материала по физическому воспитанию, особенности и технология составления.
13. Планирование учебного материала на четверть (четвертной план) – содержание, технология составления.
14. План-конспект урока физической культуры.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет ТиМФКиС, его значение, связь с другими учебными дисциплинами.
2. Основные понятия ТиМФКиС: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, система физического воспитания.
3. Основные понятия ТиМФКиС: физическое развитие, физическое совершенство, физическая культура, спорт.
4. Принципы отечественной системы физического воспитания: гармонического развития личности; связи с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности.
5. Основы отечественной системы физического воспитания: идеологические, научные, программно-нормативные, управленческие.
6. Средства физического воспитания: физические упражнения.
7. Классификация физических упражнений.
8. Средства физического воспитания: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
9. Методы обучения. Понятия и термины, требования к методике.
10. Классификация методов обучения.
11. Методы обучения. Методы строго-регламентированного упражнения.
12. Методы обучения. Методы частично-регламентированного упражнения.
13. Методы обучения. Методы использования слова.
14. Методы обучения. Методы наглядного восприятия.
15. Нагрузка при выполнении физических упражнений.
16. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.
17. Принцип сознательности и активности в процессе обучения в физическом воспитании.
18. Принцип наглядности в процессе обучения в физическом

воспитании.

19. Принцип доступности и индивидуализации в процессе обучения в физическом воспитании.

20. Принцип систематичности в процессе обучения в физическом воспитании.

21. Двигательное действие как предмет обучения двигательное умение и двигательный навык.

22. Отрицательный и положительный перенос навыков в процессе обучения.

23. Структура обучения - первый этап. Задачи, методика обучения.

24. Структура обучения - первый этап. Основные причины грубых ошибок. Особенности применения методов.

25. Структура обучения - второй этап. Задачи. Особенности состава методов.

26. Структура обучения - третий этап. Цель, задачи, методика.

27. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.

28. Многообразие урочных форм занятий.

29. Постановка задач урока.

30. Формы организации физического воспитания в школе.

31. Требования к уроку.

32. Структура урока и характеристика его частей.

33. Программа физического воспитания в общеобразовательной школе (структура).

34. Домашнее задание по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, формы организации, оценка выполнения.

35. Особенности физического воспитания в сельских и малокомплектных школах.

36. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.

37. Внешкольная работа по физическому воспитанию.

38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 1-й год

жизни.

39. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: первая и вторая младшая группа.

40. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: средняя, старшая группа.

41. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 2-й год жизни и подготовительная группа.

42. Общая и моторная плотность урока, регулирование нагрузки на уроке.

43. Методы организации занимающихся на уроке.

44. Подготовка преподавателя к уроку.

45. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

46. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

47. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.

48. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

49. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста.

50. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.

51. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

52. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

53. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.

54. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

55. Технология разработки документов планирования: Общешкольный план работы по физическому воспитанию, конспект урока.

56. Технология разработки документов планирования: Годовой план-график прохождения учебного материала, четверной учебный план.

57. Методика проведения хронометрирования и пульсометрии урока.

58. Педагогический анализ урока физической культуры.

А.В. Данилов, Т.Ф. Емелёва

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Подписано в печать Формат 60X84/16.
Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Усл. печ. л. – 7,8. Уч.-изд. л. – 7,6. Тираж 100 экз.
Заказ № .

МИНОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. М.Акмиллы

А.В. Данилов, Т.Ф. Емельява

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Уфа 2022

УДК 796 (075)
ББК 75я73
Д 18

Данилов, А.В. Теория и методика физической культуры и спорта [текст]: рабочая тетрадь / А.В.Данилов, Т.Ф. Емелёва. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2022. – 116 с.

Пособие предназначено для бакалавров дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры Башкирского государственного педагогического университета им.М. Акмуллы.

Рабочая тетрадь составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование, рабочей программой модуля и предназначена для индивидуальной работы студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

Рабочая тетрадь является учебным пособием по выполнению практических работ по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта». Разработанная в соответствии с программой курса, она содержит необходимые рекомендации по организации и порядку выполнения работ, а также примеры выполнения отдельных заданий

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ.....	5
Тема 1. Введение в теорию физической культуры.....	6
Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности.....	14
Тема 3 Обучение двигательным действиям.....	23
Тема 4. Основные закономерности воспитания физических способностей.....	34
Тема 5. Формы построения занятий физическими упражнениями.....	51
Тема 6. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.....	56
Тема 7. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.....	63
Тема 8. Спорт в системе физической культуры.....	75
Тема 9. Спортивная тренировка. Подготовка спортсмена в процессе тренировки.....	84
Тема 10. Построение спортивной тренировки. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.....	96
ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ.....	108
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	111
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ.....	112
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ.....	113

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студента – важнейшая составляющая образовательного процесса в современном вузе. Одним из современных дидактических средств в системе СРС может быть рабочая тетрадь студента по учебной дисциплине.

Целью данного пособия является организация самостоятельной работы студента, освоение знаний по теории и методике физической культуры и спорта в процессе изучения дисциплины а также осуществления контроля над уровнем знаний учащегося. Своевременное правильное и четкой выполнение заданий способствует систематизации знаний.

Предлагаемая рабочая тетрадь предназначена для бакалавров дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры, обучающихся по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование.

Данная рабочая тетрадь содержит задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» для теоретических и семинарских занятий. Тематика занятий соответствует программе дисциплины Б1.В.ОД.3.2 Теория и методика физической культуры и спорта.

Оформление работы осуществляется непосредственно в рабочей тетради. После выполнения работы студент сдает отчет преподавателю. В ходе отчета проверяются знания и осознанность выполнения задания. Некоторые практические работы имеют задания для самостоятельного выполнения. В случае невыполнения самостоятельной работы студент не допускается до практического занятия.

Выполнение всех практических работ и сдача отчетов являются одним из критериев зачета и допуска к экзаменам по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта».

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ

Для успешного освоения программы необходимо своевременно заполнять данную рабочую тетрадь в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для выполнения заданий по разделам в тетради предусмотрены свободные строки. В случае нехватки свободного места для ответа, необходимо вклеить чистый лист и продолжить работу в нём. Рекомендуется выполнять записи тонкой ручкой с чернилами синего цвета. Не допускается вести записи карандашом.

Внимательно ознакомьтесь с перечнем литературы и вопросами для подготовки. При выполнении задания обязательно проставляйте ссылки на использованные источники, которыми Вы пользовались.

При возникновении трудностей при ответе на контрольные вопросы, пользуйтесь учебной литературой. Список рекомендованной литературы представлен в конце данной рабочей тетради.

Условные сокращения:

ДН - двигательный навык

ДУ - двигательное умение

ОФП - общая физическая подготовка

ППФП - профессионально-прикладная физическая подготовка

РДС развитие двигательных способностей

СФВ - система физического воспитания

СФП – специальная физическая подготовка

ТиМФК - теория и методика физической культуры

ФВ - физическое воспитание

ФК - физическая культура

ФКиС - физическая культура и спорт

ФУ – физические упражнения

ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дайте определение понятий:

Физическая культура _____

Физическое воспитание _____

Физическая подготовка _____

Физическое развитие _____

Спорт _____

Перечислите методы исследования, используемые в теории и методике физической культуры: _____

Перечислите общие принципы системы физической культуры:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Закончите фразу

К образовательным задачам относят: _____

Задачи физического развития включают: _____

К воспитательным задачам относятся: _____

Напишите

Как в Вашем виде спорта решаются задачи физической культуры

Заполните следующую таблицу

Элементы физической культуры личности

(по М.Я. Виленскому и Г.М. Соловьёвой)

№	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1			
2			
3			
4			
5			

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. К специфическим принципам физического воспитания относится

- а) принцип всестороннего развития личности
- б) принцип наглядности
- в) принцип связи с трудовой и военной деятельностью
- г) принцип системного чередования нагрузок и отдыха

2. Основным средством физического воспитания являются

- а) трудовая деятельность
- б) физические упражнения
- в) гигиена питания и сна
- г) научные достижения в ТИМФВ

3. Термин «упражнение» обозначает

- а) выполнение трудового действия
- б) выполнение утренней зарядки
- в) конкретное двигательное действие, процесс неоднократного

воспроизведения данного действия

- г) ежедневная двигательная деятельность

4. Оздоровительные силы природы

- а) основные средства физического воспитания
- б) дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм

занимающихся

- в) оказывают малоэффективное воздействие на человека
- г) активизируют деятельность занимающихся.

5. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется

- а) физкультурной группой
- б) спортивной группой
- в) здоровой медицинской группой

г) основной медицинской группой

6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

7. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

а) результаты научных исследований;

б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

в) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

г) желание заниматься физическими упражнениями.

8. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;

б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

б) методики занятий физическими упражнениями;

в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

10. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

11. Физические упражнения – это:

а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

12. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов,

так и элементов содержания данного упражнения;

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Основное звено техники - это _____

Детали техники - это _____

Перечислите характеристики физических упражнений _____

Метод - _____

Понятие методика употребляется в теории физической культуры в двух
смыслах:

1. _____

2. _____

Заполните следующие таблицы

Методы, направленные на приобретение знаний

Метод	Характеристика
Рассказ	
Беседа	
Описание	
Характеристика	
Объяснение	
Самопроговаривание	
Идеомоторная тренировка	
Словесной саморегуляции	

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками

Метод	Характеристика
Расчленённого упражнения	
Целостного упражнения	

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Метод	Характеристика
Равномерный	
Переменный	
Повторный	
Интервальный	

Игровой	
Соревновательный	
Круговой	

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Физические упражнения - это:

а) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

б) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

в) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм

телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

б) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

а) их содержанием;

б) их формой;

в) длительностью их выполнения;

г) темпом движения.

5. Под методами физического воспитания понимают:

а) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

б) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

г) способы применения физических упражнений.

6. К специфическим методам физического воспитания относятся:

а) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

б) методы срочной информации;

в) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

7. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

а) метод переменного-непрерывного упражнения;

б) игровой метод;

в) метод сопряженного воздействия;

г) круговой метод (метод круговой тренировки).

8. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

а) специфические и общепедагогические методы;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

9. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

а) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

б) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

в) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

10. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что

техника двигательного действия

а) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

б) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

11. К специфическим методам физического воспитания относятся

а) словесные методы

б) методы срочной информации

в) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

г) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы}

12. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что

а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей

б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

13. К методам частично регламентированного упражнения относится

а) словесный метод

б) сопряженного воздействия

в) игровой и соревновательный

г) интервальный

14. В каких случаях в обучении упражнению применяется метод разучивания в целом (Выбрать неправильный ответ)

а) если упражнение простое

б) если упражнение доступное

в) если упражнение сложное по координации

г) если упражнение не делится на отдельные фазы (части)

15. Игровой метод в обучении эффективен

а) если упражнения еще не освоены

б) если упражнения не знакомы учащимся

в) если упражнения не вызывают утомления

г) для более прочного закрепления знаний и умений

16. К методу опосредованной наглядности относится

а) показ упражнения преподавателем;

б) показ упражнения учеником;

в) выполнение упражнений в замедленном темпе;

г) просмотр видеозаписи выполненного упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ТЕМА 3 ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Дайте характеристику методическим принципам

Принцип	Характеристика
Сознательности и активности	
Наглядности	
Доступности и индивидуализации	
Систематичности	

Дайте характеристику принципам, выражающим специфические закономерности занятий физическими упражнениями

Принцип	Характеристика
Непрерывности	
Прогрессирования воздействий	
Цикличности	
Возрастной адекватности педагогического воздействия	

Дайте классификацию уровней усвоения знаний

	Уровень	Характеристика
I		
II		
III		
IV		

Двигательное умение – это _____

Характерными признаками двигательного умения являются:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____
7. _____
8. _____

Двигательный навык – это _____

Характерные признаки навыка:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Охарактеризуйте:

Положительный перенос навыка _____

Отрицательный перенос навыка _____

Заполните таблицу

Последовательность процесса обучения двигательному действию

	Наименование этапов		
Цель этапа	I	II	III
Задачи, решаемые на этапах	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.		4.

			5.

Какие группы ошибок можно выделить при обучении двигательным действиям:

1. _____
2. _____
3. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Основным отличительным признаком двигательного навыка является

а) нестабильность в выполнении двигательного действия

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматизированность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.)

2. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики

Вставка-ответ:

а) три этапа

б) четыре этапа

в) два этапа

г) пять этапов

3. Обучение двигательному действию начинается с

а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения

б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям

в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом

г) разучивания общеподготовительных упражнений

4. Основным условием положительного переноса навыка является

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта

б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий

в) соблюдение принципа сознательности и активности

г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

5. В качестве дополнительных средств физического воспитания используют

а) профилактику травматизма на занятиях физическими упражнениями

б) профилактические медицинские процедуры

в) режим дня, питание, общественную и личную гигиену

г) морально-волевую подготовку

Основным отличительным признаком двигательного навыка является

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматизированность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе ит. п.)

6. Основным условием отрицательного переноса навыка является

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической

культуры,

- б) наличие сходства в подготовительных фазах движения
- в) соблюдение принципа сознательности и активности
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

7. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления составит

- а) двигательное умение
- б) двигательный навык
- в) двигательное умение высшего порядка
- г) технико-тактическое мышление}

8. Уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности это:

- а) физическое развитие
- б) физическая работоспособность
- в) физическое совершенствование
- г) физическая подготовленность

9. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

10. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих

воздействий.

11. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

а) принцип научности;

б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

в) принцип систематичности и последовательности;

г) принцип всестороннего развития личности.

12. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

а) двигательными действиями;

б) спортивной техникой;

в) подвижной игрой;

г) физическими упражнениями.

13. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

а) физическим образованием;

б) физическим воспитанием;

в) физическим развитием;

г) физической культурой.

14. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

а) двигательным умением;

- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

15. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, б) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?

- а) 2, 4;
- б) 1, 3, 5;
- в) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- г) 1, 2, 6.

16. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- в) соблюдение принципа сознательности и активности;
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) разучивания общеподготовительных упражнений.

18. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

а) методом стандартно-интервального упражнения;

б) методом сопряженного воздействия;

19. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

а) методикой обучения;

б) физической культурой;

в) физическим образованием;

г) физическим воспитанием.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ТЕМА 4. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Физические способности это - _____

Охарактеризуйте закономерности развития физических способностей

Закономерность	Характеристика
Движения – ведущий фактор развития физических способностей	
Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности	

Этапность развития физических способностей	
Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей	
Обратимость показателей развития способностей	
Перенос физических способностей	

Единство взаимосвязь двигательных умений физических способностей	и и	
---	--------------------	--

Дайте характеристику принципам развития физических способностей

Принцип	Характеристика
Регулярности педагогических воздействий	
Прогрессирования и адаптационно- адекватной предельности наращивании эффекта педагогических воздействий	в

<p>Рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера</p>	
<p>Целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий</p>	
<p>Возрастной адекватности педагогических воздействий</p>	
<p>Опережающих воздействий в развитии</p>	

физических способностей	
Соразмерности в развитии способностей	
Сопряженного воздействия	

Дайте определение

Мышечная сила – _____

Дайте характеристику:

Собственно силовые способности – _____

Скоростно-силовые способности – _____

Абсолютная сила – _____

Относительная сила – _____

Дайте определение

Скоростные способности – _____

Перечислите элементарные формы проявления скоростных способностей:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Охарактеризуйте и приведите примеры комплексных форм проявления скоростных способностей:

1. _____

2. _____

3. _____

Простая реакция – это _____

Заполните таблицу

Компонентный состав времени простой реакции

	Фаза		
	I. _____	II. _____	III. _____
Характеристика			

Дайте определение

Координационные способности – _____

Опишите, что вы понимаете под термином ЛОВКОСТЬ _____

Приведите примеры важнейших специфических координационных способностей в нескольких видах спорта

Вид спорта	Координационные способности

К числу основных координационных способностей относятся:

Дайте определение

Выносливость – _____

На основе каких показателей можно судить о развитии выносливости (приведите примеры):

1. _____

2. _____

Дайте определение

Общая выносливость – _____

Специальная выносливость – _____

Дайте определение

Гибкость – _____

Активная гибкость – _____

Пассивная гибкость – _____

Общая гибкость – _____

Специальная гибкость – _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Сила – это

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной

величины в возможно короткое время

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия

3. Для воспитания силы и силовых способностей широко применяется следующие методы

а) интервальный метод, переменный

б) игровой метод, соревновательный

в) непредельных усилий, максимальных усилий, динамических усилий

г) равномерный, темповый

4. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

а) двигательной реакцией

б) скоростными способностями

в) скоростно-силовыми способностями

г) частотой движений

5. В качестве средств воспитания быстроты движений используются

а) силовые упражнения

б) аэробные упражнения

в) скоростные упражнения

г) стретчинг

6. Скоростные упражнения в занятии обычно располагают

а) в заключительной части

б) в конце основной части

в) в начале основной части

г) в подготовительной части

7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется

а) функциональной устойчивостью

б) биохимической экономизацией

в) тренированностью

г) выносливостью

8. Один из компонентов методов воспитания выносливости

а) абсолютная интенсивность упражнения

б) абсолютная сложность упражнения

в) абсолютная координация упражнения

г) абсолютная синхронность упражнения

9. Под гибкостью понимают

а) эластичность мышц

б) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

в) стретчинг

г) растяжка

10. Под влиянием утомления активная гибкость

а) уменьшается

б) увеличивается

в) остается постоянной

г) резко увеличивается

11. Под пассивной гибкостью понимают

а) гибкость, проявляемую в статических позах

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил

в) способность человека достигать большой амплитуды движения в суставах

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления

12. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст

а) 5-6 лет

б) 7-8 лет

- в) 9-10 лет
- г) 11-15 лет

13. В качестве средств развития гибкости используют

- а) скоростно-силовые упражнения
- б) упражнения выполняемые с максимальной амплитудой
- в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия
- г) упражнения с отягощением

14. Под двигательно-координационными способностями следует понимать

а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

б) способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

в) способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

г) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

15. Один из методических приемов для воспитания ловкости

- а) выполнение большого количества силовых упражнений
- б) выполнение упражнений на фоне утомления
- в) зеркальное выполнение упражнений
- г) выполнение большого количества скоростных упражнений

16. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст

- а) 5-6 лет
- б) 7-9 лет
- в) 11-12 лет
- г) 13-15 лет

17. Основу двигательных способностей человека составляют

- а) психодинамические задатки
- б) физические качества
- в) двигательные умения
- г) двигательные навыки

18. Абсолютная сила – это

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела

б) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, по отношению к массе тела

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

г) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

19. Средствами воспитания силы являются

- а) спортивные игры
- б) циклические упражнения
- в) аэробные упражнения
- г) упражнения с внешним сопротивлением.

20. В качестве основных методов для повышения аэробных возможностей используют

- а) метод круговой тренировки
- б) метод статических усилий
- в) методы равномерного, непрерывного, повторного упражнения
- г) метод стретчинга

21. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется

- а) динамической гибкостью
- б) подвижностью в суставах
- в) общей гибкостью
- г) специальной гибкостью

22. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость

- а) выносливость
- б) сила
- в) быстрота
- г) координационные способности

23. В качестве теста для определения гибкости у школьников применяют

- а) стретчинг
- б) наклон сидя на полу, ноги врозь
- в) челночный бег
- г) прыжок в длину с места

24. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять

- а) в подготовительной части урока
- б) в первой половине основной части урока
- в) во второй половине основной части урока
- г) в заключительной части урока

25. Уровень развития двигательных способностей человека определяется

- а) тестами
- б) индивидуальными спортивными результатами
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку

26. Относительная сила – это

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- в) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышц
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения

сравнительно с другим упражнением

27. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого «скоростного барьера» при воспитании быстроты движений у занимающихся

- а) возраст занимающихся
- б) продолжительное применение одних и тех же средств, методов нагрузки
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности

28. Как измеряется уровень выносливости

- а) временем, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
- б) коэффициентом выносливости
- в) порогом анаэробного обмена
- г) максимальным потреблением кислорода и частотой сердечных сокращений

29. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте

- а) от 1 до 9 лет
- б) от 10 до 14 лет
- в) от 14 до 20 лет
- г) от 20 до 25 лет

30. Активная гибкость проявляется за счет

- а) подвижности в суставах
- б) за счет специальной гибкости
- в) за счет собственных мышечных усилий
- г) за счет динамических усилий

31. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным

(сенситивным) периодом является возраст

- а) 5-7 лет
- б) 8-9 лет
- в) 10-14 лет
- г) 15-17 лет

32. Что такое «стретчинг»?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
- б) мышечная напряженность при выполнении упражнений
- в) гибкость проявляемая в движениях
- г) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

33. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий
- б) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий
- в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- г) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	

ТЕМА 5. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Найдите соответствие

Во второй колонке таблицы приводятся основные занятия урочного типа, в третьей – их характеристики, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильное определение каждому уроку и записать номер ответа (определения) в первую графу

№ ответа	Тип урока	Определение
	Уроки специализированного физического воспитания	Служат целям создания фундамента физического развития, образования и воспитания для разнообразной двигательной деятельности в жизни.
	Узкопредметные (видовые) уроки	Служат целям подготовки к конкретной двигательной деятельности.
	Уроки общего физического воспитания (общей физической подготовки)	Характеризуются однородностью учебного материала.
	Уроки образовательной направленности	Предназначены для решения задач физического развития и укрепления здоровья. Они частично связаны с попутным решением некоторых воспитательных и образовательных задач.
	Уроки со специальной воспитательной направленностью	Их основным содержанием являются формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных и интеллектуальных умений и навыков, а также обучение применению их в изменяющихся условиях. При этом воспитательные и гигиенические задачи решаются лишь попутно (сопряжено) и только в той мере, которая допускается основным содержанием и обстоятельствами учебной работы.
	Комплексные уроки	Содержание направлено на решение задач двух и более сторон физического воспитания.
	Уроки с	Служат преимущественно целевому

	гигиенической преимуществу направленностью по	совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Задачам обучения и физического развития в них отводится ограниченное, подчиненное место.
	Комбинированные уроки	Отличаются разнообразием учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового. Такие занятия встречаются чаще в общей физической подготовке.

На какие два вида подразделяются уроки общего физического воспитания

1. _____

2. _____

Дайте характеристику видам уроков специализированного физического воспитания

1. _____

2. _____

3. _____

Дайте определение

Структура урока – это _____

Заполните таблицу

Часть урока	Функция	Задачи

Перечислите неурочные формы организации занятий:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Вводная, основная и заключительная части урока составляют
 - а) содержание урока
 - б) структура урока
 - в) формы урока
 - г) план урока
2. Формы занятий физическими упражнениями, выделяемые в физическом воспитании детей школьного возраста
 - а) урочные и спортивные
 - б) урок и физкультминутки
 - в) урочные и внеурочные
 - г) утренняя гимнастика, урок
3. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):
 - а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
 - б) урок физической культуры
 - в) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час)
 - г) секции ОФП и секции по видам спорта.
4. На какие группы принято разделять формы построения занятий:
 - а) физкультурно-оздоровительные мероприятия и урочные

- б) урок физической культуры и секция
- в) урочные и неурочные
- г) секции ОФП и секции по видам спорта

5. Какие уроки служат целям создания фундамента физического развития:

- а) уроки специализированного физического воспитания
- б) уроки спортивной тренировки
- в) уроки общего физического воспитания

6. Какие уроки служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, эмоциональных и волевых интересов и потребностей:

- а) уроки образовательной направленности
- б) комбинированные уроки
- в) уроки гигиенической направленности
- г) уроки со специальной воспитательной направленностью

7. Какие уроки имеют место во всех направлениях физического воспитания, т.к. сазаны с проверкой подготовленности занимающихся:

- а) уроки образовательной направленности
- б) уроки с избирательными воспитательными воздействиями
- в) контрольные уроки
- г) уроки с многосторонними воздействиями

1	2	3	4	5	6	7

ТЕМА 6. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Дайте характеристику следующих видов работ, отражаемых в общем плане:

Организационная работа - _____

Учебно- методическая работа - _____

Учебно – тренировочная работа _____

Физкультурно-оздоровительная работа _____

Воспитательная работа - _____

Врачебный контроль - _____

Агитационно- массовая работа _____

Хозяйственная работа _____

Назовите и дайте характеристику видам планирования в зависимости от сроков:

1. _____

2. _____

3. _____

Основными требованиями к контролю и учёту являются (дать характеристику):

Своевременность _____

Объективность, точность и достоверность _____

Полнота и информативность _____

Простота контроля и учёта _____

Наглядность _____

Перечислите и охарактеризуйте типичные и общепринятые виды контроля и учёта:

1. _____

2. _____

3. _____

Дайте характеристику методам контроля:

Наблюдение _____

Хронометрирование _____

Общая плотность урока _____

Моторная плотность _____

Пульсометрия _____

Каким специальным требованиям должны отвечать тесты, чтобы полученные показатели были достоверными:

1. _____

2. _____

3. _____

При тестировании важно соблюдать следующие основные условия -

Перечислите основные документы контроля, учета и отчетности:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

2. Укажите вид работ согласно определения – комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними...:

- а) учебно-методическая работа
- б) воспитательная работа
- в) организационная работа
- г) учебно-тренировочная работа

2. Укажите вид работ согласно определения – доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами...:

- а) учебно-методическая работа
- б) воспитательная работа

- в) организационная работа
- г) учебно-тренировочная работа

3. Какой вид планирования сводится к распределению программного материала по учебным периодам, четвертям, семестрам и др.:

- а) текущее планирование
- б) перспективное планирование
- в) оперативное планирование

4. Что предусматривает достаточную всесторонность контроля и учета:

- а) объективность
- б) полнота и информативность
- в) точность
- г) своевременность

5. Какой вид контроля и учета проводится в рамках одного занятия:

- а) текущий контроль и учёт
- б) поэтапный контроль и учёт
- в) оперативный контроль и учёт
- г) периодический контроль и учёт

6. Какой вид контроля применяется для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы:

- а) опрос
- б) хронометрирование
- в) пульсометрия
- г) изучение материалов

7. Что является обобщенным показателем рационального использования времени:

- а) моторная плотность
- б) общая плотность
- в) пульсометрия
- г) простои

8. Что отражает степень сходства результатов при повторном

тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях:

- а) объективность теста
- б) информативность теста
- в) надежность теста
- г) простои

9. Какой вид самоконтроля осуществляется в процессе выполнения заданий:

- а) профилактический
- б) профилактический
- в) коррекционный
- г) самооценка

10. Что является основным документом учета:

- а) учетная карточка
- б) медицинская карточка
- в) журнал учёта работы группы
- г) дневник педагога

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Общие задачи физической культуры детей школьного возраста:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

В каких сферах осуществляется физическая культура детей школьного возраста:

1. _____
2. _____
3. _____

Дайте краткую характеристику следующим формам занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста:

Учебные занятия (классно урочные) _____

Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня
школы _____

Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями _____

В практике физического воспитания детей школьного возраста используют два основных пути развития физических способностей. Опишите их:

1. _____

2. _____

Напишите, какие основные документы планирования существуют в школе и что они должны содержать:

1. _____

2. _____

3. _____

Заполните основные формы конспекта урока (тематика по заданию преподавателя)

Конспект урока № _____

Дата _____

Общие задачи урока _____

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

--	--	--	--

Опишите, при соблюдении каких условий оценка учителем двигательных умений и навыков школьника будет объективной:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Заполните таблицу:

Формы текущей проверки и оценивания успеваемости учащихся в процессе обучения двигательному действию по предмету «Физическая культура» в школе

Этапы	Формы проверки	Формы оценивания
I.	A. _____ _____ _____ _____	

	Б. _____ _____ _____	
II.	А. _____ _____ _____	
	Б. _____ _____ _____ _____ _____	
III.	А. _____ _____	
	Б. _____ _____ _____ _____	
	В. _____ _____ _____ _____ _____ _____	

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физических нагрузок на уроке физической культуры контролируется

- а) по пульсу, дыханию
- б) частоте дыхания, по пульсу

в) внешним признакам утомления детей

г) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей

2. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физкультуры

а) фронтальный

б) поточный

в) одновременный

г) групповой

3. В процессе физического воспитания учащиеся должны знать

а) принципы спортивной тренировки

б) методические принципы занятий

в) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма

г) правила общественной гигиены

3. В практике физического воспитания школьников широко используются ФУ из следующих разделов школьной программы

а) хоккей, баскетбол, гимнастика

б) гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры

в) тяжелая атлетика, волейбол, легкая атлетика

г) художественная гимнастика, лыжи, баскетбол

4. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является

а) совершенствование физических качеств

б) решение воспитательных задач

в) углубленное обучение базовым видам двигательных действий

г) решение оздоровительных задач

5. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы

- а) слабую, среднюю, сильную
- б) основную, подготовительную, специальную
- в) без отклонений, с отклонением в состоянии здоровья
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

6. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются

- а) гимнастические упражнения
- б) легкоатлетические упражнения
- в) подвижные игры и лыжная подготовка
- г) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями}

7. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять

- а) в начале основной части
- б) в середине основной части
- в) в конце основной части урока
- г) в заключительной части урока

8. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

- а) 1 раз в неделю;
- б) 2 раза в неделю;
- в) 3 раза в неделю;
- г) 4 раза в неделю.

9. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части урока физической культуры:

- а) 4-5;
- б) 14-15;
- в) 16-18;
- г) 8-10.

10. На уроках физической культуры упражнения на выносливость

всегда следует выполнять:

- а) в начале основной части;
- б) в середине основной части;
- в) в конце основной части урока;
- г) в заключительной части урока.

11. К школьному возрасту относятся дети в возрасте:

- а) 4-15 лет;
- б) 16-17 лет;
- в) 6-7 до 17-18 лет;
- г) 3-18 лет.

12. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

- а) незначительно увеличивается;
- б) значительно увеличивается;
- в) остается без изменения;
- г) все более уменьшается.

13. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- а) расчлененному методу;
- б) целостному методу;
- в) сопряженному методу;
- г) методам стандартного упражнения.

14. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- а) оздоровительных задач;
- б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач;
- г) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

15. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного

возраста является:

- а) совершенствование физических качеств;
- б) решение воспитательных задач;
- в) углубленное обучение базовым видам двигательных действий;
- г) решение оздоровительных задач.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ТЕМА 8. СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Спорт в узком смысле этого слова - _____

Спорт в широком смысле этого слова - _____

Сфера спорта - _____

В основе профессионального спорта лежит _____

Источники существования спорта - _____

Опишите, как вы понимаете место спорта в обществе

Дайте характеристику функциям спорта:

Эталонная функция _____

Эвристически-прогностическая функция _____

Спортивно-престижная функция _____

Зрелищная функция _____

Эстетическая функция _____

По каким признакам можно классифицировать спорт:

1. _____

2. _____

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11. _____

Дайте характеристику компонентам подготовки спортсмена

1. _____

2. _____

3. _____

Перечислите, что является составными частями любого соревнования

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Найдите соответствие

Во второй колонке таблицы приводятся признаки классификации спортивных результатов, в третьей – критерии, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильное определение каждому признаку и записать номер ответа (определения) в первую графу

Критерии, по которым определяются спортивные результаты

№ ответа	Признаки классификации	Виды критериев
	По способу сравнения результатов	Представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов
	По способу измерения результатов	Промежуточные (процессуальные) и конечные
	По применению для оценки готовности к высокому достижению	Единичные и комплексные
	По стадии определения	Популяционные, индивидуальные, должные
	По характеру достигнутого эффекта	Внешние и внутренние
	По количеству характеризующих параметров при оценке	Объективные, выраженные в физических единицах (преимущественно в системе СИ); субъективные, выраженные в безразмерных величинах (очки, баллы, ранги)

Напишите, что может быть признано в качестве определяющих признаков для классификации видов достижений:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Дайте характеристику группам, в которые можно объединить виды спорта:

I. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется временем преодоления соревновательных дистанций. К этой группе относятся:

- a) _____

- б) _____

- в) _____

- г) _____

II. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется расстоянием, которое преодолевает спортсмен или посланный им снаряд в пространстве. К этой группе относятся:

- a) _____

- б) _____

III. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется весом поднятого снаряда или числом подъёма снарядов определённого веса. К этой группе относятся:

а) _____

б) _____

IV. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым конечным эффектом, который в зависимости от состава действий может быть выражен количеством забитых шайб, мячей, набранных очков и пр. К этой группе относятся:

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

V. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется с помощью количественных и качественных показателей.

Например _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Спорт (в широком понимании) – это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

2. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

3. Какая функция спорта выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мериллом, образцом...:

а) зрелищная функция

б) эвристически-прогностическая функция

в) эстетическая функция

г) эталонная функция

4. Какой компонент представляет в системе тренировки спортсменов основную часть:

а) система факторов, дополняющих тренировку

б) система соревнований

в) система спортивной тренировки

г) контрольные старты

5. В каких из данных видов спорта результат определяется достигнутым конечным результатом, который может быть выражен количеством набранных очков:

а) тяжелая атлетика

б) велоспорт

в) теннис

г) лёгкая атлетика

1	2	3	4	5

ТЕМА 9. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка - _____

Целью спортивной тренировки является _____

Перечислите, какие задачи решаются для достижения цели спортивной тренировки:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Перечислите основные отличительные черты, которые характеризуют спортивную тренировку

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

Дайте характеристику следующим средствам спортивной тренировки:
Собственно-тренировочные упражнения _____

Естественно-средовые средства _____

Медико-биологические средства _____

Средства психологического воздействия _____

Материально-технические средства _____

Дайте характеристику следующим принципам спортивной тренировки:

Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям _____

Единство общей и специальной подготовки спортсмена _____

Непрерывность тренировочного процесс _____

Техническая подготовка спортсмена направлена на _____

Спортивная техника – это _____

Назовите и дайте характеристику видам спорта, которые выделяют в зависимости от свойственной им спортивной техники:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Дайте характеристику следующим критериям технического мастерства:
Объём техники - _____

Разносторонность техники _____

Эффективность владения спортивной техникой _____

Освоенность техники движений _____

Физическая подготовка спортсмена направлена на _____

Перечислите задачи общей физической подготовки:

1. _____

2. _____

3. _____

Перечислите задачи специальной физической подготовки:

1. _____

2.

3.

4.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на _____

Дайте характеристику следующим видам тактики:

Пассивная тактика _____

Активная тактика _____

Смешанная тактика _____

Дайте характеристику тактическим формам ведения соревновательной борьбы:

Тактика рекордов _____

Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата _____

Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом _____

Тактика выхода в очередной тур состязаний _____

Психологическая подготовка спортсмена это - _____

Назовите психические состояния, возникающие у спортсменов перед соревнованиями, и дайте им характеристику.

1. _____

2.

3.

4.

Напишите, что применяется для снижения уровня эмоционального возбуждения

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Интеллектуальная подготовка спортсмена направлена на _____

Интегральная подготовка спортсмена направлена на _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Спортивная тренировка – это:

а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата

б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей

в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта

2. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса

б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса

г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации

3. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы

б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима

г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки

4. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

а) общеподготовительные упражнения

б) специально подготовительные упражнения

в) соревновательные упражнения

г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Заполните недостающую информацию в таблице

Классификация микроциклов

Микроциклы			
I.	II.	III.	IV.
По содержанию тренировки 1. 2.	По степени моделирования соревновательной деятельности, режима и условий соревнований	По степени значимости направленности соревнований 1. 2.	По уровню и специализированности тренировочных нагрузок 1. 2.
По преимущественной направленности 1. 2. 3. 4.	По способу подведения спортсмена к соревнованиям 1. 2.	По промежутку времени между соревнованиями 1. 2. 3.	По уровню восстановления работоспособности 1. 2.
По степени разнообразия решаемых задач 1. 2.			Для предупреждения и устранения переутомления, перетренированности, перенапряжения 1. 2.

По величине нагрузок 1. 2.			
По динамике нагрузок 1. 2. 3.			
По эффекту воздействий 1. 2.			

Дайте характеристику следующим типам мезоциклов:

Втягивающий _____

Базовый _____

Контрольно-подготовительный

Предсоревновательный

Соревновательный

Восстановительный

Восстановительно-поддерживающий

Какие периоды выделяют в годичном цикле подготовки

1. _____
2. _____
3. _____

Дайте определение спортивной формы

Какие этапы включает в себя процесс планирования тренировки спортсменов.

1. _____
2. _____
3. _____

Какие возрастные зоны выделяют в многолетней динамике спортивных результатов

1. _____
2. _____
3. _____

Перечислите разделы, из которых состоит перспективный план тренировки

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Какие разделы, как правило, включает индивидуальный перспективный план тренировки

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Опишите значение и виды контроля в подготовке спортсменов _____

Какие различают основные формы контроля (дайте характеристику)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Заполните дневник тренировок на своём примере на 1 неделю на отдельном листе по следующей схеме:

Дневник тренировок

Спорт. квалиф. _____ Специализация _____

Начат _____ Окончен _____ Тренер _____

Дата	Содержание тренировки занятия	Объём тренировочной нагрузки	Интенсивность тренировочной нагрузки в главных и вспомогательных средствах	Методы тренировки	Самочувствие	Примечание	Указание тренера

Итого за неделю

Тренировочных дней _____

Тренировочных часов _____

Средства тренировки и их размерность _____

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах _____

Методы тренировки (в%) _____

Восстановительные мероприятия _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. В зависимости от срока действия различают следующие виды планирования

- а) текущее, перспективное, оперативное
- б) объективное, перспективное, текущее
- в) достоверное, оперативное, перспективное
- г) объективное, достоверное, перспективное

2. Общепринятыми видами контроля и учета являются

- а) поэтапный, текущий, оперативный
- б) перспективный, оперативный, текущий
- в) многолетний, текущий, оперативный
- г) поэтапный, перспективный, многолетний

2. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные
- б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы
- в) оперативные, текущие, этапные циклы
- г) подготовительные, основные, соревновательные

3. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) подготовительный, соревновательный, переходный
- в) тренировочный и соревновательный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

4. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков

- б) наивысший уровень развития физических качеств
- в) здоровье спортсмена
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

5. Назовите периоды тренировки:

- а) соревновательный, переходный, восстановительный
- б) соревновательный, переходный, подготовительный
- в) соревновательный, переходный, приобретательный

6. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- а) тренировочных и соревновательных воздействий
- б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
- в) состояния внешней среды
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды

7. Назовите методы спортивного отбора:

- а) педагогические, социологические
- б) медико-биологические, психологические
- в) педагогические, социологические; медико-биологические, психологические

8. Спортивный отбор – это...

- а) отбор талантливых детей в спортивную секцию
- б) комплекс мероприятий, позволяющих определить одаренность ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности
- в) система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта

9. Критерии спортивного отбора

- а) оценка двигательных способностей, оценка телосложения

б) оценка функциональной подготовленности, оценка мотивационной сферы

в) оценка двигательных способностей, оценка телосложения; оценка функциональной подготовленности, оценка мотивационной сферы

10. Возрастные границы приема детей и подростков в спортивные школы для занятий спортивной борьбой, легкой атлетикой, волейболом, футболом, фехтованием:

а) 7-8 лет

б) 10-11 лет

в) 12-13 лет

г) 9-10 лет

11. Возрастные границы приема детей и подростков в спортивные школы для занятий спортивным плаванием, художественной гимнастикой, теннисом:

а) 3-4 года

б) 11-12 лет

в) 6-8 лет

г) 9-10 лет

12. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2011. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2004, 2006, 2008. – УМО РФ
3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [электронный ресурс]: практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
4. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет. Учебник. СПб, Краснодар: Омега – Л, М.: Лань, 2003, 2004.
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – УМО РФ.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр.- М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физ. воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Академия. 2005, 2006, 2007
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физ. воспитания и спорта. Учебное пособие. М., Академия, 2011. – 323с
10. <http://lib.sportedu.ru>
11. <http://lib.sportedu.ru/service.htm>
12. <http://www.infosport.ru/press/tpfk/index.htm>
13. <http://www.teoriya.ru>

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.
3. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.
4. Задачи физического воспитания детей школьного возраста.
5. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
6. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
7. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: особенности возрастного развития, формы физического воспитания.
8. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: задачи физического воспитания и средства, особенности методики, система домашних заданий.
9. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: особенности возрастного развития, задачи физического воспитания.
10. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: задачи физического воспитания, средства, особенности методики физического воспитания.
11. Общешкольный план работы по физическому воспитанию, основные разделы и краткая характеристика.
12. Годовой план-график прохождения учебного материала по физическому воспитанию, особенности и технология составления.
13. Планирование учебного материала на четверть (четвертной план) – содержание, технология составления.
14. План-конспект урока физической культуры.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет ТиМФКиС, его значение, связь с другими учебными дисциплинами.
2. Основные понятия ТиМФКиС: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, система физического воспитания.
3. Основные понятия ТиМФКиС: физическое развитие, физическое совершенство, физическая культура, спорт.
4. Принципы отечественной системы физического воспитания: гармонического развития личности; связи с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности.
5. Основы отечественной системы физического воспитания: идеологические, научные, программно-нормативные, управленческие.
6. Средства физического воспитания: физические упражнения.
7. Классификация физических упражнений.
8. Средства физического воспитания: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
9. Методы обучения. Понятия и термины, требования к методике.
10. Классификация методов обучения.
11. Методы обучения. Методы строго-регламентированного упражнения.
12. Методы обучения. Методы частично-регламентированного упражнения.
13. Методы обучения. Методы использования слова.
14. Методы обучения. Методы наглядного восприятия.
15. Нагрузка при выполнении физических упражнений.
16. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.
17. Принцип сознательности и активности в процессе обучения в физическом воспитании.
18. Принцип наглядности в процессе обучения в физическом

воспитании.

19. Принцип доступности и индивидуализации в процессе обучения в физическом воспитании.

20. Принцип систематичности в процессе обучения в физическом воспитании.

21. Двигательное действие как предмет обучения двигательное умение и двигательный навык.

22. Отрицательный и положительный перенос навыков в процессе обучения.

23. Структура обучения - первый этап. Задачи, методика обучения.

24. Структура обучения - первый этап. Основные причины грубых ошибок. Особенности применения методов.

25. Структура обучения - второй этап. Задачи. Особенности состава методов.

26. Структура обучения - третий этап. Цель, задачи, методика.

27. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.

28. Многообразие урочных форм занятий.

29. Постановка задач урока.

30. Формы организации физического воспитания в школе.

31. Требования к уроку.

32. Структура урока и характеристика его частей.

33. Программа физического воспитания в общеобразовательной школе (структура).

34. Домашнее задание по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, формы организации, оценка выполнения.

35. Особенности физического воспитания в сельских и малокомплектных школах.

36. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.

37. Внешкольная работа по физическому воспитанию.

38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 1-й год

жизни.

39. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: первая и вторая младшая группа.

40. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: средняя, старшая группа.

41. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 2-й год жизни и подготовительная группа.

42. Общая и моторная плотность урока, регулирование нагрузки на уроке.

43. Методы организации занимающихся на уроке.

44. Подготовка преподавателя к уроку.

45. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

46. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

47. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.

48. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

49. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста.

50. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.

51. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

52. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

53. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.

54. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

55. Технология разработки документов планирования: Общешкольный план работы по физическому воспитанию, конспект урока.

56. Технология разработки документов планирования: Годовой план-график прохождения учебного материала, четверной учебный план.

57. Методика проведения хронометрирования и пульсометрии урока.

58. Педагогический анализ урока физической культуры.

А.В. Данилов, Т.Ф. Емелёва

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Подписано в печать Формат 60X84/16.
Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Усл. печ. л. – 7,8. Уч.-изд. л. – 7,6. Тираж 100 экз.
Заказ № .