ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УССУРИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО

ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

для студентов специальности 050720 физическая культура

УССУРИЙСК-2009

Методические рекомендации по подготовке и сдачи итогового государственного экзамена по теории и методике физической культуры разработаны в соответствии с методическими рекомендациями по проведению итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений по специальностям педагогического образования.

Они предназначены для выпускников факультета физической культуры Уссурийского педагогического института по специальности 050720 «Физическая культура».

В данных методических рекомендациях имеются: пояснительная записка, программа подготовки к экзамену, критерии оценок ответа выпускников, вопросы государственного экзамена и методические указания к ним, психологический аспект подготовки и сдачи экзамена, список рекомендуемой литературы для самостоятельной подготовки.

Методические рекомендации рассмотрены на методическом совете факультета физической культуры.

Авторы составители: Гончаров В.И.

Банку Т.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……………………………………………………………….

Программа подготовки к экзамену………………………………………………….

Критерии оценок ответа по теории и методике физической культуры выпускника.

Вопросы государственного экзамена и методические указания к ним…………..

Психологический аспект подготовки и сдачи экзамена…………………………

Рекомендуемая литература………………………………………………………………

**Пояснительная записка**

Настоящие методические рекомендации ставят своей целью:

- довести до сведения выпускников предъявляемые к ним требования на государственном экзамене по ТМФК;

- познакомить с программой экзамена по ТМФК;

- помочь в подготовке к экзамену по ТМФК;

- познакомить с критериями оценки знаний, умений и навыков на выпускном экзамене по ТМФК на факультете физической культуры УГПИ.

**Программа подготовки к экзамену по ТМФК**

Устный экзамен по теории и методике физической культуры (теории и методике физического воспитания и спорта) предполагает ответы на теоретические вопросы из разных разделов теории и методики физической культуры.

Выпускник должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками по специальности физическая культура:

- разъяснять значение терминов и понятий,

- при ответе на вопрос использовать 2 традиционные схемы.

Так, например, в случае вопроса «Физическое воспитание дошкольников» ответ следует построить по такой схеме:

1. Значение, цель и задачи физического воспитания дошкольников
2. Возрастные особенности дошкольников
3. Характеристика программы физического воспитания дошкольников
4. Средства, методы и формы занятий физическими упражнениями (дома и в дошкольных учреждениях)
5. Особенности методики занятий

В случае вопроса «Скоростные способности» используется вторая схема:

1. Определение понятия

2. Виды скоростных способностей

3. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей

4. Средства и методы развития скоростных способностей

5. Тесты, определяющие уровень развития скоростных способностей

**Критерии оценок ответа по теории и методике физической культуры выпускника**

На экзамене по теории и методике физической культуры на поставленные вопросы необходимо давать полный, развернутый ответ. Развернутый ответ представляет собой связное, логически последовательное, аргументированное сообщение. Готовясь к ответу, выпускник записывает содержание вопроса в краткой письменной форме. Отвечая устно, он должен обосновывать и доказывать свои выводы. Полного объяснения требуют вопросы методического характера.

При оценке ответа следует руководствоваться критериями:

1. Полнота и правильность ответа.
2. Степень осознанности, понимания изученного, умения подкреплять теорию практикой.

Оценка «5» (пять): программный материал изложен выпускником полно, осознанно, последовательно, обоснованно; знание материала подкрепляется практикой; при ответе приводятся примеры не только из учебников, но и подобранные самостоятельно из своего личного опыта; в ответе соблюдаются нормы культуры речи.

Оценка «4» (четыре): ответ в основном такой же, как и при пяти баллах; оценка снижается на один балл в связи с тем, что в ответе допущены 1-2 ошибки, неточности, которые по указанию экзаменатора выпускник исправляет самостоятельно.

Оценка «3» (три): отвечающий показал знание и понимание материала, но в то же время его ответ был неполным и непоследовательным; выпускник допускает значительные ошибки в определении понятий, в названии основных средств и методов обучения, воспитания и развития на занятиях физическими упражнениями и т.д. Ошибается в приведении примеров физических упражнений, не владеет культурой речи.

Оценка «2» (два): ответ обнаруживает незнание большей части материала; допущенные в ответе ошибки искажают теоретико-методические основы физического воспитания; материал изложен беспорядочно и неуверенно; ответ демонстрирует низкую подготовленность выпускника, недостаточную для специалиста.

Оценка «1» (один): выпускник показал полное незнание и непонимание поставленных вопросов, отказ отвечать.

**Вопросы государственного экзамена и методические указания к ним**

1. Общие основы теории физической культуры

1.1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина

Теория и методика физической культуры как профилирующая дисциплина в профессиональной подготовке специалистов с высшим физкультурным образованием. Место дисциплины в государственном образовательном стандарте. Связь курса ТМФК со специальностью. Ведущая роль в процессе интеграции профилирующих дисциплин.

Объект и предмет теории и методики физической культуры, их общая характеристика. Структура науки и учебной дисциплины.

Источники и этапы возникновения и развития теории и методики физической культуры.

Методические указания:

Начинайте свои рассуждения с вопроса о возникновении и развитии теории и методики физической культуры как науки об общих закономерностях физического воспитания. Ответьте на вопросы: к разряду каких наук относится ТМФК? Что является предметом изучения науки? Какие задачи ставятся перед наукой? Сколько этапов развития прошла наука?

Определяя место ТМФК в системе наук о человеке, обратите внимание на источники развития, выделите:

- практику общественной жизни,

- практику физического воспитания,

- прогрессивные идея, высказывания о ФК общественно-политических деятелей и различных специалистов,

- постановления президента и правительства РФ,

- систему научных исследований.

Кратко охарактеризуйте 5 этапов развития ТМФК, в каждом выделите главные вехи, так например, второй этап – необходимо сказать о появлении первых методик физического воспитания и первых методических публикаций обучения верховой езде, гимнастике, плаванию, фехтованию.

Ответ подкрепляйте исследованиями теоретиков и практиков физической культуры, начиная с П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, Г.А. Дюперрона, К.Х. Грантыня и заканчивая современными учеными Л.П. Матвеевым, Б.А. Ашмариным и др.

Не забудьте о тесной связи с другими науками, такими как педагогика, психология, физиология, биомеханика и др.

Раскройте содержание, структуру 2 разделов науки: теории физической культуры и методики физической культуры

Характеризуя ТМФК как учебную дисциплину не забудьте о ее значении в физкультурном образовании специалиста (тренера, учителя, инструктора, методиста).

1.2. Физическая культура как вид культуры, ее основные функции (общие и специфические)

Определение понятия «культура». Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой.

Структура физической культуры. Базовое физкультурное образование. Профессионально-прикладное физкультурное образование. Образование.

Виды физической культуры: спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация.

Общие функции: общеобразовательные, воспитательные, нормативные, познавательные, ценностные, коммуникативные и др. Специфические: сохранение и укрепление здоровья, физическая подготовка, раскрытие функциональных резервов.

Методические указания:

Необходимо дать определение понятия ФК. Человек в 3 ипостасях по отношению к культуре: потребитель, носитель, создатель и в том числе к физической культуре. Различия понятия в «бытовой» и профессиональной трактовке. Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру. Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).

Рассказать про освоение, «потребление» физической культуры в прямую и непосредственно (овладение знаниями, развитие физических качеств). Человек – носитель культуры, он субъект и объект собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Человек - удивительная система – саморазвивающаяся, самонастраивающаяся и самовосстанавливающаяся. Некультурные действия человека по отношению к себе.

Затем необходимо охарактеризовать составляющие физической культуры, раскрыв цель, задачи и особенности каждой части.

В функциях надо выделить общекультурные (общеобразовательные, воспитательные, нормативные, преобразовательные, познавательные, ценностные, ориентационные, коммуникативные) и специфические (общее развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка, удовлетворение потребностей в движении, раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей).

Назовите функции физической культуры по направлениям: спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация.

1.3. Цель, задачи и особенности физкультурного образования

Определение понятия «физкультурное образование». История вопроса (П.Ф. Лесгафт). Виды физкультурного образования (базовое физкультурное образование, дополнительное физкультурное образование (ИВС), профессиональное физкультурное образование), их содержание, цель и задачи.

Методические указания:

Чтобы показать глубокие знания этого вопроса необходимо рассмотреть физкультурное образование как педагогический процесс, указать главную цель физкультурного образования, определить уровни физической культуры личности по различным показателям.

Деятельность П.Ф. Лесгафта. История термина «физкультурное образование». Содержание физкультурного образования.

Затем осветить задачи в области физического воспитания (специфические, общепедагогические, специальные задачи).

Дать характеристику высшего физкультурного образования.

1.4. Методы научных исследований в области физической культуры

Понятия: актуальность исследования, цель, научная гипотеза, объект и предмет исследования, организация исследования.

Общая классификация методов научных исследований: методы сбора информации и обработки; теоретический анализ и обобщение информационных источников; изучение и анализ документальных материалов; метод опроса в различных вариантах; метод тестирования и др.

Педагогический эксперимент как основной метод исследования. Виды эксперимента, особенности их организации.

Методические указания:

Начинать ответ следует со значения научных исследований в ФК, называть виды научных исследований: научно-теоретическое, научно-методическое.

Затем охарактеризовать основные методы научных исследований:

- анализ и обобщение информационных источников (научно-методическая и специальная литература, программы, документы планирования и др.);

- педагогическое наблюдение (цель, объект наблюдений, предмет наблюдений, виды: непосредственное, опосредованное, открытое и др.);

- опрос (виды опроса: беседа, анкетирование, интервью; содержание);

- тестирование (цель, содержание);

- метод хронометрирования и пульсометрии;

- метод антропометрических измерений;

- педагогический эксперимент;

- методы математико-статистического анализа.

1.5. Характеристика отечественной системы физического воспитания

Понятие о системе физического воспитания. Цель и задачи системы. Общие принципы системы физического воспитания: принцип оздоровительной направленности, всесторонности и гармоничности, связи с жизнедеятельностью.

Направления системы физического воспитания.

Основные положения государственной политики в области физической культуры. Федеральный закон, концепция развития физической культуры и спорта в РФ.

Основы отечественной системы физического воспитания: социально-экономические, правовые, программно-нормативные, организационные, методологические.

Методические указания:

Дайте определение понятия «система физического воспитания» как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе. Особенности становления и перспективы совершенствования системы физического воспитания.

Кратко охарактеризуйте цель системы физического воспитания. Раскройте три группы задач системы физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Говоря о принципах системы физического воспитания, осветите правила их реализации.

Охарактеризуйте четыре основных направления занятий физическими упражнениями: базовую физическую культуру, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию.

Обратите особое внимание на основы системы физического воспитания, а именно на правовые (Федеральный закон о ФК); программно-нормативные (программы, нормативная система, ЕВСК); методологические (знания о закономерностях физического воспитания).

1.6. Специфические принципы системы физического воспитания

Общие принципы реализации задач, вытекающих из цели системы физического воспитания.

Характеристика принципов непрерывности развития, целостного развития, деятельностного подхода, вариативности и многообразия, оптимизации (Лубышева Л.И., 1992).

Методические указания:

Ответ следует начинать с определения понятия «принцип», отмечая, что это основное положение, отправная точка какой-либо теории, системы взглядов, науки, процессов.

Назвать наиболее общие принципы системы, направляющие физкультурное движение и функционирование системы физического воспитания: оздоровительной направленности, всестороннего гармоничного развития личности и связи с жизнедеятельностью.

Остановиться на специфических принципах системы физического воспитания: принцип непрерывности занятий физическими упражнениями и системного чередования нагрузок и отдыха, принцип прогрессирования тренирующих воздействий, принцип цикличности и возрастной адекватности воздействий, деятельностного подхода, вариативности и многообразия, оптимизации.

Реализация требований этих принципов в практике предусматривает учет закономерностей биологического развития объекта воспитания (скачкообразный характер развития моторных функций и вегетативных систем организма, неравномерность темпов развития физических качеств и т.д.), а также генетически обусловленную способность индивида к саморегуляции и самоуправлению.

1.7. Нормативная система физического воспитания

Становление нормативной системы (20-е годы прошлого столетия). Три направления: нормативы корригирующей гимнастики, трудовой гимнастики и контрольные упражнения из шведской, сокольской, немецкой и французской гимнастических систем.

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и Единой Всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК), ставших нормативной основой системы физической культуры в стране.

Нормативные системы дошкольников, школьников, студенческой молодежи, взрослого населения, Президентские тесты и др.

Методические указания:

Необходимо начать ответ с характеристики программно-нормативной основы системы физического воспитания. Раскрыть ее трехступенчатую структуру: государственные образовательные программы, нормативная система и ЕВСК.

Выделить вторую ступень – нормативную систему. Рассказать историю ее становления и затем дать характеристику какой-либо нормативной системы (дошкольники, школьники и др.).

1.8. Понятие о средствах физического воспитания, их характеристика

Понятие о средствах. Основные и дополнительные средства физического воспитания.

Физические упражнения – основное средство.

Характеристика дополнительных средств физического воспитания: природно-климатических и гигиенических факторов. Факторы, определяющие их воздействие.

Методические указания:

Начинайте ответ с определения что такое средство. Отталкиваясь от задач физического воспитания, представьте классификацию средств: основных и дополнительных.

Обоснуйте, почему физическое упражнение является основным средством (пять признаков: предметом обучения является двигательная деятельность; позволяет удовлетворить биологическую потребность в движении; передает накопленный исторический опыт и др.).

Затем дайте полную характеристику дополнительных средств физического воспитания: природно-климатических (солнце, воздух, вода, почва) и гигиенических факторов (общественная и личная гигиена). Назвать факторы, определяющие их воздействия.

1.9. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Классификация физических упражнений

Термин «физическое упражнение». Признаки физического упражнения как основного средства физического воспитания. Классификации физических упражнений по различным признакам.

Методические указания:

Рассмотреть схему: движение - двигательное действие - физическое упражнение, определить понятия. Перечислить признаки физического упражнения как основного средства. Назвать существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и т.д.).

Раскрыть содержание и форму физического упражнения, диалектику их соотношения.

Описать многообразие физических упражнений и возможности, предоставляемые ими для воздействия на функциональные и морфофункциональные свойства организма, развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, формирование двигательных умений и навыков.

Касаясь классификаций физических упражнений, раскрыть историю вопроса (Г.Г. Наталов, 1976; 300 классификаций). Выделить несколько классификаций физических упражнений с обязательным приведением примеров.

1.10. Техника и кинематические характеристики техники физических упражнений

Двигательное действие как система. Понятия: техника, основа техники, ведущее звено и детали техники. Виды техники: эталонная, индивидуальная типовая и персональная. Спортивная техника. Фазы техники, критерии ее эффективности.

Кинематические характеристики техники: пространственные, временные и пространственно-временные характеристики.

Методические указания:

Раскрыть понятия: техника, эталонная техника, индивидуальная техника. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения». Модель и реальное воплощение техники физического упражнения.

Представить структуру техники на конкретном примере – физическом упражнении: основу техники, ведущее звено и детали.

Определяя все характеристики техники физических упражнений: кинематические, динамические, ритмические и качественные, остановиться на кинематических.

Пространственные характеристики: положение тела (исходное, промежуточное, заключительное) и траектория движения (амплитуда, направление и форма).

Пространственно-временные характеристики: характеристика скорости движения и ускорения.

Временные характеристики: продолжительность выполнения упражнения и темп.

1.11. Методические принципы физического воспитания

Понятие принцип. Принцип сознательности и активности. Общая характеристика, взаимодополняемость. Пути реализации в физическом воспитании. Принцип доступности и индивидуализации. Общая характеристика, виды доступности и индивидуализации, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями. Принцип повторности и последовательности. Виды повторения. Правила последовательности. Пути реализации. Принцип наглядности. Ощущения, восприятия, представления. Виды наглядности: словесная, зрительная, слуховая и двигательная.

Методические указания:

Определение понятия «принцип». Назвать методические принципы занятий физическими упражнениями (принципы сознательности, активности, доступности, индивидуализации, повторности, последовательности, наглядности, постепенности, систематичности, системности, научности). Особо остановиться на содержании, характеристике и особенностях реализации принципов.

1.12. Методы обучения двигательным действиям

Понятия метод и методический прием.

Назначение методов, направленных на овладение знаниями. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, описание и др. Методы, основанные на внутренней речи: самоприказ, самоубеждение, самовнушение и др. Наглядные методы: естественная и искусственная наглядность.

Назначение методов, направленных на формирование двигательных умений и навыков. Содержание и разновидности: метод разучивания двигательного действия в целом и метод разучивания по частям. Условия применения, правила применения.

Методические указания:

Начинать ответ следует с определения понятий «метод» и «методический прием». Затем необходимо представить классификацию методов обучения в физическом воспитании.

Характеризовать первую группу методов, направленных на освоение знаний: словесные и наглядные методы. В словесных и наглядных методах дать точные условия применения того или иного метода.

Не забыть про методы внутренней речи и про естественную (показ) и искусственную наглядность (звуковая и световая сигнализация, рисунки мелом на доске). Остановиться на показе физических упражнений.

Характеризуя вторую группу методов, направленных на формирование двигательных умений и навыков, описать условия применения метода разучивания в целом и метода разучивания по частям. Выделить метод принудительно-облегчающий как разновидность метода разучивания в целом.

1.13. Характеристика процесса обучения двигательным действиям

Понятие обучение. Особенности обучения в физическом воспитании. Обучаемость занимающихся.

Знания, двигательные умения и навыки как процесс и результат обучения в физическом воспитании.

Структура процесса обучения двигательным действиям. Характеристика этапов процесса обучения: цель, задачи, средства и методы.

Методические указания:

Двигательные действия как предмет обучения. Особенности и закономерности формирования двигательных действий. Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков.

Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом физическом воспитании, профессионально-прикладной физической подготовке и спортивной тренировке.

Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап применения двигательного навыка в различных условиях.

1.14. Двигательное умение и двигательный навык. Закономерности формирования двигательного навыка

Определение понятий, характерные признаки. Закономерности формирования двигательного навыка.

Перенос двигательных навыков. Понятие о переносе, значение, виды переноса.

Методические указания:

1.15. Двигательные ошибки, их классификация, предупреждение, исправление

Двигательные ошибки как степень отклонения фактической техники от заданного образца. Двигательные ошибки в зависимости от значения, характера и распространенности. Причины двигательных ошибок. Меры их предупреждения. Пути исправления двигательных ошибок.

1.16. Общая характеристика физических способностей

Анализ некоторых взглядов на сущность физических способностей. О сущности способностей человека и их структуре. О сущности физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития. История вопроса о физических способностях (Аристотель, Платон). Задатки и приобретенные функциональные способности.

Закономерности развития физических способностей: движения – ведущий фактор развития, зависимость развития от режима двигательной деятельности, этапность развития, гетерохронность развития, обратимость показателей и др.

Принципы развития физических способностей: принцип регулярности, принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий, рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера, целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий, принцип возрастной адекватности педагогических воздействий и др.

1.17. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки. Формы контроля.

Понятие нагрузки и отдыха как компонентов методов физического воспитания. Внутренняя и внешняя стороны нагрузки. Показатели объема и интенсивности нагрузки. Виды нагрузки (по величине, по характеру работы, по направленности). Приемы регулирования нагрузки.

Характеристика отдыха как условие восстановления. Типы и характер отдыха, случаи его планирования (интервалы отдыха). Основные режимы чередования нагрузки и отдыха.

Способы оценки нагрузки в избранном виде спорта.

1.18. Методы развития физических качеств

Назначение методов, направленных на развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Методы равномерного и переменного упражнения. Методы повторного и интервального упражнения. Игровой и соревновательный методы. Метод круговой тренировки (сущность, тренирующее воздействие, задачи, особенности, варианты, преимущества и недостатки).

1.19. Скоростные способности

Определение понятия. Формы проявления скоростных способностей: элементарные и комплексные. Факторы, определяющие развитие скоростных способностей.

Методика развития и совершенствования: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.

Особенности развития скоростных способностей в избранном виде спорта.

1.20. Силовые способности

Определение понятия, формы проявления силы. Факторы, определяющие развитие силовых способностей.

Методика развития силовых способностей: задачи, средства, методы. Возрастные периоды развития силовых способностей. Контрольные упражнения для оценки силовых способностей.

Особенности развития силовых способностей в избранном виде спорта.

1.21. Выносливость и методика ее развития

Определение понятия. Формы проявления (утомление и выносливость) в двигательной деятельности. Виды выносливости, их характеристика. Аэробная и анаэробная выносливость. Общая и специальная выносливость.

Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Медико-биологические и педагогические методы оценки выносливости.

Особенности развития выносливости в избранном виде спорта.

1.22. Координационные способности

Определение понятия. Формы проявления координации и факторы, определяющие ее развитие. Значение сенсорных систем, срочной и дополнительной информации о движениях. Моторная память. Методика развития координации: задачи, средства и методы. Требования к упражнениям Возрастные особенности проявления координации. Контрольные упражнения для определения уровня развития координации.

Особенности развития координационных способностей в избранном виде спорта.

1.23. Гибкость и методика развития

Понятие о гибкости. Гибкость как морфофункциональное свойство организма человека. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Возрастно-половые особенности гибкости.

Методика: задачи, средства и методы развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Способы оценки гибкости.

Особенности развития гибкости в избранном виде спорта.

1.24. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях физическими упражнениями

Связь трудового воспитания и интеллектуального воспитания.

1.25. Средства восстановления в физическом воспитании и спорте

Классификация средств восстановления: медико-биологические, педагогические и психологические.

Педагогические: общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения физической рекреации, ЛФК.

Медико-биологические: массаж, сауна, БАДы и др.

Психологические: аутогенная тренировка, идеомоторная и психорегулирующая тренировка.

1.26. Понятие об учете в физическом воспитании

Сущность учета в физическом воспитании, требования к учету. Объекты учета, формы. Виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Документы учета.

1.27. Врачебный контроль на занятиях физическими упражнениями. Методики

Цель и задачи врачебного контроля. Виды врачебного контроля. Методики функциональных проб, антропометрические измерения. Методика пульсометрии и др.

**Психологический аспект подготовки и сдачи экзамена**

Умению сдавать экзамены никто не учит, вместе с тем соответствующие психотехнические навыки очень полезны, они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Психологическое оснащение процесса сдачи экзамена включает три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала;

- поведение накануне экзамена;

- поведение собственно во время экзамена.

**Подготовка к экзамену**. Психологи считают, что необходимо подготовить место для занятий и ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Приступая к подготовке к экзамену, полезно составить план. Для начала хорошо определить, кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться: какие именно разделы предмета.

Конечно, хорошо начинать с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется. В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен.

Обязательно следует чередовать работу и отдых.

Готовясь к экзамену, полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику или лекциям.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет оставления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзаменах.

Ответьте на наиболее трудные вопросы вслух, стоя перед зеркалом, обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а, отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти — речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке.

Главное помнить, что надо материал понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава.

За несколько дней до экзамена мысленно «проиграйте» ситуацию экзамена.

**Накануне экзамена**. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями». Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам.

С вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, прежде всего борьба обаяний, в которой надо уметь за себя постоять.

**Во время экзамена**. Полезные советы:

1. Взяв билет, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, который для вас легче.
2. Напишите примерный план ответа. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на ответы экзаменационных вопросов.
3. Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении. Таким образом, вы дадите экзаменаторам возможность понять, что смысл вопроса вам ясен, и вы имеете правильное представление о предмете.
4. Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните значимость каждой.
5. Если вы ведете речь о каких-то гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их тоже: знание дат сразу бросается в глаза экзаменатору.
6. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение. Если вы пишете эссе, то во вступлении надо перечислить все проблемы, которые вы собираетесь осветить, потом в основной части вопроса надо детально развернуть всю проблему, а в заключение придать ходу своих мыслей завершенность и поставить точку.

**Что делать, если...**

* ...вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного, не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому вопросу. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь;
* ...вообще ничего не знаете, не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, типа: «Прежде, чем рассказать о функциях физической культуры, необходимо определить термин «физическая культура»...». Хотя, конечно же, лучше играть по правилам;
* ...на полуслове вы забыли, о чем надо говорить. Прежде всего, не «теряйте голову». Сохраните спокойствие, хотя бы внешнее — такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так — смело продолжайте ответ. Если нет — посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили;
* ...вы уже почти закончили ответ, и тут-то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать. Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о ...» Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что ...», «Следует подчеркнуть»;
* ...вас не слушают. Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили;
* ...экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить. Или еще хуже, «кидают» неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить. Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное — сохранить чувство собственного достоинства и с достоинством держаться;

— ...вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы. Посмейтесь вместе со всеми — и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло;

* ... вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного;
* ...вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же неуверенны, правилен ваш ответ или нет, продолжайте, отвечать, как будто ничего не произошло;
* ...вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали. Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время экзаменов можно воспользоваться правом на апелляцию.

И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

**Рекомендуемая литература**

1. Алексанянц Г.Д. Спортивная морфология.- М.: Советский спорт, 2005.
2. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2008.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.- М.: Академия, 2006.
4. Барчуков Физическая культура.- М.: Юнити-Дана, 2003.
5. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Советский спорт, 2008.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта.- М. Академия, 2004.
7. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.- М.: Академия, 2007.
8. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».- М.: Академия, 2004.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь.- М.: Гардарики, 2007.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2006.
11. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2001.
12. Попов Г.И. Биомеханика.- М.: Академия, 2007.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет.- СПб.: Лань, 2004.
14. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование/Под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Академия, 2002.
15. Сластенин В.А. Педагогика.- М.: Академия, 2007.
16. Теория и методика физической культуры /Под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2004.
17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».- М.: Ось, 2003.
18. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия, 2007.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УССУРИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИТОГОВОМУ

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

для студентов специальности 032102 «Физическая культура для лиц

с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)

УССУРИЙСК-2009

Методические рекомендации по подготовке и сдачи итогового междисциплинарного государственного экзамена по теории и методике физической культуры разработаны в соответствии с методическими рекомендациями по проведению итоговой государственной аттестации выпускников высших учебных заведений по специальностям педагогического образования.

Они предназначены для выпускников факультета физической культуры Уссурийского педагогического института по специальности 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В данных методических рекомендациях имеются: пояснительная записка, программа подготовки к экзамену, критерии оценок ответа выпускников, вопросы государственного экзамена и методические указания к ним, психологический аспект подготовки и сдачи экзамена, список рекомендуемой литературы для самостоятельной подготовки.

Методические рекомендации рассмотрены на методическом совете факультета физической культуры.

Авторы составители: Гончаров В.И.

Банку Т.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……………………………………………………………….

Программа подготовки к экзамену………………………………………………….

Критерии оценок ответа по теории и методике физической культуры выпускника.

Вопросы государственного экзамена и методические указания к ним…………..

Психологический аспект подготовки и сдачи экзамена…………………………

Рекомендуемая литература………………………………………………………………

**Пояснительная записка**

Настоящие методические рекомендации ставят своей целью:

- довести до сведения выпускников предъявляемые к ним требования на государственном экзамене по ТМФК;

- познакомить с программой экзамена по ТМФК;

- помочь в подготовке к экзамену по ТМФК;

- познакомить с критериями оценки знаний, умений и навыков на выпускном экзамене по ТМФК на факультете физической культуры УГПИ.

**Программа подготовки к экзамену по ТМФК**

Устный экзамен по теории и методике физической культуры (теории и методике физического воспитания и спорта) предполагает ответ на теоретический вопрос из разных разделов теории и методики физической культуры.

Выпускник должен владеть следующими умениями и навыками по специальности адаптивная физическая культура:

- разъяснять значение терминов и понятий,

- при ответе на вопрос использовать 2 традиционные схемы.

Так, например, в случае вопроса «Физическое воспитание дошкольников» ответ следует построить по такой схеме:

* 1. Значение, цель и задачи физического воспитания дошкольников
  2. Возрастные особенности дошкольников
  3. Характеристика программ физического воспитания дошкольников
  4. Средства, методы и формы занятий физическими упражнениями (дома и в дошкольных учреждениях)
  5. Особенности методики занятий

В случае вопроса «Скоростные способности» используется вторая схема:

1. Определение понятия

2. Виды скоростных способностей

3. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей

4. Средства и методы развития скоростных способностей

5. Тесты, определяющие уровень скоростных способностей

**Критерии оценок ответа по теории и методике физической культуры выпускника**

На экзамене на поставленные вопросы необходимо давать полный, развернутый ответ. Развернутый ответ представляет собой связное, логически последовательное, аргументированное сообщение. Готовясь к ответу, выпускник записывает содержание вопроса в краткой письменной форме. Отвечая устно, он должен обосновывать и доказывать свои выводы. Полного объяснения требуют вопросы методического характера.

При оценке ответа следует руководствоваться критериями:

1. Полнота и правильность ответа.
2. Степень осознанности, понимания изученного, умения подкреплять теорию практикой.

Оценка «5» (пять): программный материал изложен выпускником полно, осознанно, последовательно, обоснованно; знание материала подкрепляется практикой; при ответе приводятся примеры не только из учебников, но и подобранные самостоятельно; в ответе соблюдаются нормы культуры речи.

Оценка «4» (четыре): ответ в основном такой же, как и при пяти баллах; оценка снижается на один балл в связи с тем, что в ответе допущены 1-2 ошибки, неточности, которые по указанию экзаменатора выпускник исправляет самостоятельно.

Оценка «3» (три): отвечающий показал знание и понимание материала, но в то же время его ответ был неполным и непоследовательным; выпускник допускает значительные ошибки в определении понятий, в названии основных средств и методов обучения, воспитания и развития на занятиях физическими упражнениями и т.д. Ошибается в приведении примеров физических упражнений, не владеет культурой речи.

Оценка «2» (два): ответ обнаруживает незнание большей части материала; допущенные в ответе ошибки искажают теоретико-методические основы физического воспитания; материал изложен беспорядочно и неуверенно; ответ демонстрирует низкую подготовленность выпускника, недостаточную для вуза.

Оценка «1» (один): выпускник показал полное незнание и непонимание поставленных вопросов.

**Вопросы государственного экзамена и методические указания к ним**

Тема 1. Основные понятия теории и методики физической культуры

Понятие «физическая культура», ее роль в современном обществе и связь с общей культурой. Процессуальная сторона физической культуры – физическое воспитание. Основные направления физического воспитания.

Значение терминов и понятий. Роль терминов в профессиональной деятельности.

Перечень основных (общих) понятий и частных.

Виды физической культуры: «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовка».

Характеристика частных понятий «физическое развитие», «физические упражнения», «физкультурное образование».

Методические указания:

Начинайте ответ с возникновения физической культуры, плавно переходя к значению терминов и понятий. Скажите о том, что понятия имеют большое научное, учебное и практическое значение, т.к. наука закрепляет в них достижения теоретического познания на основе обобщения эмпирического опыта. Термины и понятия отражают развитие науки, уровень обобщения практики и раскрывают специфику каждой профессии или области знаний.

Определяя значение терминов в профессиональной деятельности, обратите внимание на общение специалистов, на проведение научных исследований, изучение специальной литературы.

Перечисляя основные понятия, вспомните схему:

ФК (физическая культура)

ФВ (физическое воспитание)

Базовое ФВ Спорт Физическая рекреация Двигательная реабилитация

Раскрывайте главное понятие «физическая культура» как вид культуры человека и общества, «физическое воспитание» как процессуальную сторону физической культуры. Дайте характеристику всем направлениям физического воспитания.

Тема 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина

Теория и методика физической культуры как профилирующая дисциплина в профессиональной подготовке специалистов с высшим физкультурным образованием. Место дисциплины в государственном образовательном стандарте. Связь курса ТМФК со специальностью. Ведущая роль в процессе интеграции профилирующих дисциплин.

Объект и предмет теории и методики физической культуры, их общая характеристика. Структура науки и учебной дисциплины.

Источники и этапы возникновения и развития теории и методики физической культуры.

Методические указания:

Начинайте свои рассуждения с вопроса о возникновении и развитии теории и методики физической культуры как науки об общих закономерностях физического воспитания. Ответьте на вопросы: к разряду каких наук относится ТМФК? Что является предметом изучения науки? Какие задачи ставятся перед наукой? Сколько этапов развития прошла наука?

Определяя место ТМФК в системе наук о человеке, обратите внимание на источники развития, выделите:

- практику общественной жизни,

- практику физического воспитания,

- прогрессивные идея, высказывания о ФК общественно-политических деятелей и различных специалистов,

- постановления президента и правительства РФ,

- систему научных исследований.

Кратко охарактеризуйте 5 этапов развития ТМФК, в каждом выделите главные вехи, так например, второй этап – необходимо сказать о появлении первых методик физического воспитания и первых методических публикаций обучения верховой езде, гимнастике, плаванию, фехтованию.

Ответ подкрепляйте исследованиями теоретиков и практиков физической культуры, начиная с П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, Г.А. Дюперрона, К.Х. Грантыня и заканчивая современными учеными Л.П. Матвеевым, Б.А. Ашмариным и др.

Не забудьте о тесной связи с другими науками, такими как педагогика, психология, физиология, биомеханика и др.

Раскройте содержание, структуру 2 разделов науки: теории физической культуры и методики физической культуры

Характеризуя ТМФК как учебную дисциплину не забудьте о ее значении в физкультурном образовании специалиста (тренера, учителя, инструктора, методиста).

Тема 3. Методы научного исследования в области физической культуры

Научно-исследовательская работа, ее значение. Понятия: актуальность исследования, цель, научная гипотеза, объект и предмет исследования, организация исследования.

Общая классификация методов научных исследований: методы сбора информации и обработки; теоретический анализ и обобщение информационных источников; изучение и анализ документальных материалов; метод опроса в различных вариантах; метод тестирования и др.

Педагогический эксперимент как основной метод исследования. Виды эксперимента, особенности их организации.

Методические указания:

Начинать ответ следует со значения научных исследований в ФК, называть виды научных исследований: научно-теоретическое, научно-методическое.

Затем охарактеризовать основные методы научных исследований:

- анализ и обобщение информационных источников (научно-методическая и специальная литература, программы, документы планирования и др.);

- педагогическое наблюдение (цель, объект наблюдений, предмет наблюдений, виды: непосредственное, опосредованное, открытое и др.);

- опрос (виды опроса: беседа, анкетирование, интервью; содержание);

- тестирование (цель, содержание);

- метод хронометрирования и пульсометрии;

- метод антропометрических измерений;

- педагогический эксперимент;

- методы математико-статистического анализа.

Тема 4. Физическая культура как вид культуры. Структура физической культуры.

Функции физической культуры

Определение понятия «культура». Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Структура физической культуры. Базовое физкультурное образование. Профессионально-прикладное физкультурное образование. Образование.

Виды физической культуры: спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация.

Общие функции: общеобразовательные, воспитательные, нормативные, познавательные, ценностные, коммуникативные и др. Специфические: сохранение и укрепление здоровья, физическая подготовка, раскрытие функциональных резервов.

Методические указания:

Необходимо дать определение понятия ФК. Человек в 3 ипостасях по отношению к культуре: потребитель, носитель, создатель и в том числе к физической культуре. Различия понятия в «бытовой» и профессиональной трактовке. Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру. Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).

Рассказать про освоение, «потребление» физической культуры в прямую и непосредственно (овладение знаниями, развитие физических качеств). Человек – носитель культуры, он субъект и объект собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Человек - удивительная система – саморазвивающаяся, самонастраивающаяся и самовосстанавливающаяся. Некультурные действия человека по отношению к себе.

Затем необходимо охарактеризовать составляющие физической культуры, раскрыв цель, задачи и особенности каждой части.

В функциях надо выделить общекультурные (общеобразовательные, воспитательные, нормативные, преобразовательные, познавательные, ценностные, ориентационные, коммуникативные) и специфические (общее развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка, удовлетворение потребностей в движении, раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей).

Назовите функции физической культуры по направлениям: спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация.

Тема 5. Физкультурное образование

Физкультурное образование как педагогический процесс. Главная цель физкультурного образования. Определение уровня физической культуры личности по различным показателям.

Задачи в области физического воспитания (специфические, общепедагогические, специальные задачи).

Высшее физкультурное образование. Деятельность П.Ф. Лесгафта. История термина физкультурное образование. Содержание физкультурного образования.

Методические указания:

Чтобы показать глубокие знания этого вопроса необходимо рассмотреть физкультурное образование как педагогический процесс, указать главную цель физкультурного образования, определить уровни физической культуры личности по различным показателям.

Деятельность П.Ф. Лесгафта. История термина «физкультурное образование». Содержание физкультурного образования.

Затем осветить задачи в области физического воспитания (специфические, общепедагогические, специальные задачи).

Дать характеристику высшего физкультурного образования.

Тема 6. Система физического воспитания в стране (цель, задачи, направления, принципы, основы).

Понятие о системе физического воспитания. Цель и задачи системы. Общие принципы системы физического воспитания: принцип оздоровительной направленности, всесторонности и гармоничности, связи с жизнедеятельностью.

Направления системы физического воспитания.

Основные положения государственной политики в области физической культуры. Федеральный закон, концепция развития физической культуры и спорта в РФ.

Основы отечественной системы физического воспитания: социально-экономические, правовые, программно-нормативные, организационные, методологические.

Методические указания:

Дайте определение понятия «система физического воспитания» как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе. Особенности становления и перспективы совершенствования системы физического воспитания.

Кратко охарактеризуйте цель системы физического воспитания. Раскройте три группы задач системы физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Говоря о принципах системы физического воспитания, осветите правила их реализации.

Охарактеризуйте четыре основных направления занятий физическими упражнениями: базовую физическую культуру, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию.

Обратите особое внимание на основы системы физического воспитания, а именно на правовые (Федеральный закон о ФК); программно-нормативные (программы, нормативная система, ЕВСК); методологические (знания о закономерностях физического воспитания).

Тема 7. Средства физического воспитания, характеристика неспецифических средств

Понятие о средствах. Основные и дополнительные средства физического воспитания.

Физические упражнения – основное средство.

Характеристика дополнительных средств физического воспитания: природно-климатических и гигиенических факторов. Факторы, определяющие их воздействие.

Методические указания:

Начинайте ответ с определения: что такое средство. Отталкиваясь от задач физического воспитания, представьте классификацию средств: основных и дополнительных.

Обоснуйте, почему физическое упражнение является основным средством (пять признаков: предметом обучения является двигательная деятельность; позволяет удовлетворить биологическую потребность в движении; передает накопленный исторический опыт и др.).

Затем дайте полную характеристику дополнительных средств физического воспитания: природно-климатических (солнце, воздух, вода, почва) и гигиенических факторов (общественная и личная гигиена). Назвать факторы, определяющие их воздействия.

Тема 8. Физические упражнения как основное средство. Техника физических упражнений. Классификация физических упражнений. Влияние на организм человека

Термин «физическое упражнение». Признаки физического упражнения как основного средства физического воспитания. Классификации физических упражнений по различным признакам.

Двигательное действие как система. Понятия: техника, основа техники, ведущее звено и детали техники. Виды техники: эталонная, индивидуальная типовая и персональная. Спортивная техника. Фазы техники, критерии эффективности.

Методические указания:

Рассмотреть схему: движение - двигательное действие - физическое упражнение, определить понятия. Перечислить признаки физического упражнения как основного средства. Назвать существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и т.д.).

Раскрыть содержание и форму физического упражнения, диалектику их соотношения.

Описать многообразие физических упражнений и возможности, предоставляемые ими для воздействия на функциональные и морфофункциональные свойства организма, развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, формирование двигательных умений и навыков.

Касаясь классификаций физических упражнений, раскрыть историю вопроса (Г.Г. Наталов, 1976; 300 классификаций). Выделить несколько классификаций физических упражнений с обязательным приведением примеров.

Раскрыть понятия: техника, эталонная техника, индивидуальная техника. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения». Модель и реальное воплощение техники физического упражнения.

Представить структуру техники на конкретном примере – физическом упражнении: основу техники, ведущее звено и детали.

На примере двух функциональных систем описать влияние физических упражнений.

Тема 9. Методические принципы занятий физическими упражнениями

Понятие принцип. Принцип сознательности и активности. Общая характеристика, взаимодополняемость. Пути реализации в физическом воспитании. Принцип доступности и индивидуализации. Общая характеристика, виды доступности и индивидуализации, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями. Принцип повторности и последовательности. Виды повторения. Правила последовательности. Пути реализации. Принцип наглядности. Ощущения, восприятия, представления. Виды наглядности: словесная, зрительная, слуховая и двигательная.

Методические указания:

Определение понятия «принцип». Назвать методические принципы занятий физическими упражнениями (принципы сознательности, активности, доступности, индивидуализации, повторности, последовательности, наглядности, постепенности, систематичности, системности, научности). Особо остановиться на содержании, характеристике и особенностях реализации принципов.

Тема 10. Двигательная активность школьника. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

Определение понятия «двигательная активность». Структура двигательной активности и ее основы. Явления гиподинамии и гипокинезии. Факторы, влияющие на объем двигательной активности школьника. Нормы объема двигательной активности и способы ее подсчета.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьника. Цель и задачи. Характеристика гимнастики до уроков, физкультуминутки, физкультпаузы, микропаузы, динамической перемены, часа здоровья в группе продленного дня и дня здоровья.

Методические указания:

Необходимо построить ответ в соответствии с выше указанном планом. По двигательной активности отметить значение объема для сохранения и укрепления здоровья.

Раскрыть содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.

Тема 11. Физическое воспитание школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе

Значение физического воспитания школьников. Цель и задачи физического воспитания школьников. Урочные и неурочные формы занятий.

Методические указания:

Создание прочного фундамента гармонического физического развития, укрепления здоровья, всестороннего физического образования и воспитания; поддержка хорошей физической и умственной работоспособности, эффективность любой общественно полезной деятельности; рациональный досуг, повышение нравственной, интеллектуальной, эстетической и трудовой культуры.

Основные положения направленного использования средств физической культуры в школьном возрасте. Влияние физических упражнений на здоровье, работоспособность школьников, на становление личности.

Типичные возрастные особенности. Интенсивное развитие форм и функций организма; быстрый и неравномерный рост и развитие детского организма, особенно психики; незрелость и недостаточная устойчивость организма ребенка, легкая ранимость; высокий уровень возбудимости.

Понятие о формах занятий в физическом воспитании. Классификация форм: урок физической культуры, характерные особенности; внеурочные формы (групповые и массовые), их характеристика.

Тема 12. Урок как основная форма занятий в школе

Признаки урока как основной формы занятий в школе. Содержание и структура урока. Требования к методике проведения урока. Динамика нагрузки в процессе урока.

Классификация уроков физической культуры. Типы уроков по признаку решения образовательных задач. Уроки по направлениям системы физического воспитания. Уроки по видам спорта. Уроки смешанные, комплексные и комбинированные.

Методические указания:

Необходимо раскрыть особенности занятий урочного типа. Определяющие черты урока в физическом воспитании, педагогические возможности, представляемые урочными формами занятий. Типы уроков. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Структура урока. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке.

Правила нормирования и регулирования нагрузки. Обеспечение условий, гарантирующих эффективность урока. Педагогический анализ урока.

Тема 13. Нагрузка и отдых на занятиях физическими упражнениями. Виды нагрузки и отдыха, приемы регулирования и дозирования нагрузки.

Понятие нагрузки и отдыха как компонентов методов физического воспитания. Внутренняя и внешняя стороны нагрузки. Показатели объема и интенсивности нагрузки. Виды нагрузки (по величине, по характеру работы, по направленности). Приемы регулирования нагрузки.

Характеристика отдыха как условие восстановления. Типы и характер отдыха, случаи его планирования (интервалы отдыха). Основные режимы чередования нагрузки и отдыха.

Методические указания:

**Психологический аспект подготовки и сдачи экзамена**

Умению сдавать экзамены никто не учит, вместе с тем соответствующие психотехнические навыки очень полезны, они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Психологическое оснащение процесса сдачи экзамена включает три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала;

- поведение накануне экзамена;

- поведение собственно во время экзамена.

**Подготовка к экзамену**. Психологи считают, что необходимо подготовить место для занятий и ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Приступая к подготовке к экзамену, полезно составить план. Для начала хорошо определить, кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться: какие именно разделы предмета.

Конечно, хорошо начинать с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется. В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен.

Обязательно следует чередовать работу и отдых.

Готовясь к экзамену, полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику или лекциям.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет оставления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзаменах.

Ответьте на наиболее трудные вопросы вслух, стоя перед зеркалом, обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а, отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти — речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке.

Главное помнить, что надо материал понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава.

За несколько дней до экзамена мысленно «проиграйте» ситуацию экзамена.

**Накануне экзамена**. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями». Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам.

С вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, прежде всего борьба обаяний, в которой надо уметь за себя постоять.

**Во время экзамена**. Полезные советы:

1. Взяв билет, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, который для вас легче.
2. Напишите примерный план ответа. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на ответы экзаменационных вопросов.
3. Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении. Таким образом, вы дадите экзаменаторам возможность понять, что смысл вопроса вам ясен, и вы имеете правильное представление о предмете.
4. Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните значимость каждой.
5. Если вы ведете речь о каких-то гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их тоже: знание дат сразу бросается в глаза экзаменатору.
6. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение. Если вы пишете эссе, то во вступлении надо перечислить все проблемы, которые вы собираетесь осветить, потом в основной части вопроса надо детально развернуть всю проблему, а в заключение придать ходу своих мыслей завершенность и поставить точку.

**Что делать, если...**

* ...вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного, не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому вопросу. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь;
* ...вообще ничего не знаете, не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, типа: «Прежде, чем рассказать о функциях физической культуры, необходимо определить термин «физическая культура»...». Хотя, конечно же, лучше играть по правилам;
* ...на полуслове вы забыли, о чем надо говорить. Прежде всего, не «теряйте голову». Сохраните спокойствие, хотя бы внешнее — такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так — смело продолжайте ответ. Если нет — посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили;
* ...вы уже почти закончили ответ, и тут-то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать. Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о ...» Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что ...», «Следует подчеркнуть»;
* ...вас не слушают. Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили;
* ...экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить. Или еще хуже, «кидают» неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить. Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное — сохранить чувство собственного достоинства и с достоинством держаться;

— ...вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы. Посмейтесь вместе со всеми — и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло;

* ... вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного;
* ...вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же неуверенны, правилен ваш ответ или нет, продолжайте, отвечать, как будто ничего не произошло;
* ...вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали. Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время экзаменов можно воспользоваться правом на апелляцию.

И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

**Рекомендуемая литература**

1. Алексанянц Г.Д. Спортивная морфология.- М.: Советский спорт, 2005.
2. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2008.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.- М.: Академия, 2006.
4. Барчуков Физическая культура.- М.: Юнити-Дана, 2003.
5. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Советский спорт, 2008.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта.- М. Академия, 2004.
7. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.- М.: Академия, 2007.
8. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».- М.: Академия, 2004.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь.- М.: Гардарики, 2007.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2006.
11. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2001.
12. Попов Г.И. Биомеханика.- М.: Академия, 2007.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет.- СПб.: Лань, 2004.
14. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование/Под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Академия, 2002.
15. Сластенин В.А. Педагогика.- М.: Академия, 2007.
16. Теория и методика физической культуры /Под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2004.
17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».- М.: Ось, 2003.
18. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия, 2007.