

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Тема занятия, его цели и задачи

Тема «Методические принципы занятий физическими упражнениями».

Цель занятия: формирование знаний о сущности общеметодических и специфических принципов физического воспитания, понимания основных проблем и перспективности знаний в области физической культуры и спорта; развитие познавательных умений.

Задачи занятия: дать определение основным принципам физического воспитания.

2. Основные понятия

Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.

3. Вопросы к занятию

1. Что такое принцип непрерывности процесса физического воспитания.
2. Что такое принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
3. Что такое принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
4. Что такое принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
5. Что такое принцип циклического построения занятий.
6. Что такое принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

4. Вопросы для самоконтроля

1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
2. Взаимодействие навыков.
3. Структура процесса обучения двигательным навыкам.
4. Управление процессом обучения.
5. Предупреждение и исправление ошибок.

5. Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>
2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
4. [Третьякова, Н.В.](#) Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

Дополнительная литература:

1. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

1. Тема занятия, его цели и задачи

Тема «Характеристика физических способностей, методика их развития».

Цель занятия: научиться применять методы, направленные на воспитание физических способностей применительно к поставленным задачам и возрасту занимающихся.

Задачи занятия:

1. создать представление о закономерности развития физических способностей;
2. дать знания по требованиям к выбору методов, направленных на приобретение знаний, на овладение двигательными умениями и навыками.
3. научить применять методы, направленные на воспитание физических способностей.

2. Основные понятия

Физические способности, закономерности воспитания, режим двигательной деятельности, этапность, гетерохронность развития, обратимость показателей, перенос физических способностей. Принципы развития: регулярность, прогрессирования, адаптационно-адекватной предельности, эффект педагогических воздействий, рационального сочетания и распределения во времени воздействий различного характера, целенаправленность, соразмерность, сопряженного воздействия.

3. Вопросы к занятию

1. Какие знаете факторы, определяющие уровень развития и проявления физических способностей, закономерности развития?
2. Какие знаете методики воспитания физических способностей?
3. Какие знаете контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физических способностей?

4. Вопросы для самоконтроля

1. Силовые способности и методика их развития.
2. Скоростные способности и методика их развития.
3. Скоростно-силовые способности и методика их развития.
4. Гибкость и методика развития.
5. Координация и методика развития.
6. Выносливость и методика развития.

5. Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература:

Основная литература:

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>
2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

Дополнительная литература:

2. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

1.Тема занятия, его цели и задачи

Тема «Обучение двигательным действиям».

Цель занятия: формирование знаний о закономерностях обучения двигательному навыку, структуре процесса обучения двигательным действиям и особенностях его этапов; овладение умением реализовывать знания дидактических основ в физическом воспитании и спорте.

Задачи: дать определение основным принципам физического воспитания.

2.Основные понятия

Общеметодические принципы физической культуры, специфические методические принципы физической культуры, принципы физической культуры, двигательные умения и навыки, цели и задачи, двигательное действие.

3.Вопросы к занятию

1. Назовите и охарактеризуйте общеметодические принципы физической культуры.
2. Назовите и охарактеризуйте специфические методические принципы физической культуры.
3. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
4. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
5. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
6. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
7. Принцип цикличного построения занятий.
8. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
9. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
10. Цель и задачи обучения
11. Этап начального разучивания двигательного действия.
12. Этап углублённого разучивания двигательного действия.
13. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
14. Средства и методы обучения
15. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.
16. Типичные ошибки при разучивании двигательных действий, их причины и исправление

4.Вопросы для самоконтроля

1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
2. Этап начального разучивания двигательного действия.
3. Этап углублённого разучивания двигательного действия.
4. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
5. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.

5. Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература:

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

Дополнительная литература:

3. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

1. Тема занятия, его цели и задачи

Тема «Характеристика физических способностей, методика их развития»

Подтема 1. Сила и методика развития.

Цель занятия: применять методы, направленные на воспитание двигательных качеств.

Задачи:

1. Дать понятие о физических качествах.
2. дать знания по требованиям к выбору методов, направленных на развитие силовых способностей.
3. научить применять средства и методы, направленные на воспитание силовых способностей.

2. Основные понятия

Понятие о силе. Собственно силовые способности. Скоростно-силовые способности. Абсолютная сила. Относительная сила. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.

3. Вопросы к занятию

1. Дайте определение понятию «физические качества».
2. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы у мальчиков и юношей.
3. Дайте определение понятиям «сила», «силовые способности», «скоростно-силовые способности», «силовая выносливость», «взрывная сила», «стартовая сила», «ускоряющая сила», «силовая ловкость».

4. Вопросы для самоконтроля

Составить комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей, записать эти упражнения в методически правильной последовательности.

5. Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература:

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

Дополнительная литература:

4. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

Подтема 2. «Скоростные способности и методика их развития».

Цель занятия: формирование знаний о закономерностях обучения двигательному навыку, структуре процесса обучения двигательным действиям и особенностях его этапов; овладение умением реализовывать знания дидактических основ в физическом воспитании и спорте.

Задачи:

1. Дать понятия о скоростных способностях, их виды.
2. Дать знания о факторах, определяющих уровень развития и проявления скоростных способностей.
3. Научить применять методику развития быстроты двигательных реакций.

2. Основные понятия

Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.

3. Вопросы к занятию

1. Заполните таблицу «Формы проявления скоростных способностей».
2. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции.
3. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений.
4. Укажите основные задачи развития скоростных способностей.
5. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристика».
6. средства для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений.
7. Запишите пять упражнений для развития частоты движений.
8. Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения).

4. Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «скоростные способности».
2. Дайте определение понятиям «простая двигательная реакция», «скорость одиночного движения», «скоростная выносливость», «ускорение», «сложная двигательная реакция».
3. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скоростных способностей.
4. Какой метод является основным при развитии быстроты двигательной реакции.

5. Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература:

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>
2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

Дополнительная литература:

5. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

Подтема 3. «Координационные способности и методика их развития».

Цель занятия: формирование знаний о координационных способностях

Задачи:

1. Определить важнейшие специфические координационные способности в различных видах спорта.
2. Ознакомить с методикой развития координационных способностей. Методические приемы, используемые при совершенствовании способности поддерживать равновесие.
3. Определить контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

2. Основные понятия

«Координация движений», «координированность», «координационные способности». Задачи развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Методические приемы, используемые при совершенствовании способности поддерживать равновесие. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

3. Вопросы к занятию

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательно-координационных способностей.
2. Перечислите основные задачи развития координационных способностей.
3. Запишите пять упражнений с направленностью на развитие координационных способностей.
4. Перечислите основные методические приемы, применяемые при воспитании координационных способностей.
5. Заполните таблицу «Методы воспитания координационных способностей и их характеристика».

4. Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «координационные способности».
2. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития двигательно-координационных способностей.
3. Назовите основной метод, используемый при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий.
4. Перечислите контрольные тесты для определения уровня развития координационных способностей.

5. Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература:

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>
2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
4. [Третьякова, Н.В.](#) Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

Дополнительная литература:

6. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

Тема №7 «**Формы построения занятий. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями**».

Цель занятия: научить различным формам построения занятий в физическом воспитании; научить планированию процесса физического воспитания

Задачи:

1. Дать представление об общей характеристике форм построения занятий.
2. Ознакомить с классификацией занятий урочного типа.
3. Дать представление о содержании занятий урочного типа.
4. Дать понятие о планировании, его видах и содержании, технологии разработки документов планирования.

5. Ознакомить с общим планом работы, годовым планом-графиком учебного процесса по физическому воспитанию, поурочным рабочим планом на четверть.
6. Дать понятие о плане-конспекте урока

2. Основные понятия

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа: по целевой направленности физического воспитания; по основному предмету и программному содержанию занятий; в зависимости от того, какая из основных сторон процесса физического воспитания акцентируется или полностью составляет содержание занятия. Содержание занятий урочного типа. Построение занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Понятие о планировании, его виды и содержание. Технология разработки документов планирования. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока. Понятие контроля и учета. Требование к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Периодический педагогический контроль и учет. Текущий контроль и учет. Оперативный контроль и учет. Контроль физической подготовленности занимающихся. Документы контроля и учета: журнал учета учебной работы, медицинская карточка, журнал учета травм, книга учета высших достижений, дневник педагога.

3. Вопросы к занятию

1. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».
2. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающиеся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение).
3. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».
4. Заполните таблицу «Виды планирования в физическом воспитании и их сроки».
5. Укажите методическую последовательность планирования в физическом воспитании.
6. Заполните таблицы «Требования к планированию в физическом воспитании», «Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика», «Виды педагогического контроля в физическом воспитании и их характеристика».
7. Запишите методы контроля, применяемые в практике физического воспитания.

4. Вопросы для самоконтроля

1. Назовите особенности урочных форм занятий.
2. Назовите особенности неурочных форм занятий.
3. Дайте определение понятия «формы занятий».
4. Назовите виды учета в физическом воспитании, сроки его проведения и периодичность.
5. Дайте определение понятиям «планирование», «педагогический контроль».
6. Кем разрабатываются учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ.

7. Назовите основной исходный документ, на основе которого осуществляется вся работа по физическому воспитанию.

5. Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература:

7. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

Дополнительная литература:

7. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

Тема. Теория и методика физической культуры в дошкольном возрасте.

Цель – познакомить с методическими особенностями дошкольного воспитания.

Задачи: 1. Определить задачи и средства дошкольного воспитания по физической культуре.

2. Определить особенности физического развития детей дошкольного возраста и методы физического воспитания.

3. Разобрать структуру занятий у детей дошкольного возраста и формы проведения занятий в дошкольных учреждениях по физической культуре.

Основные понятия: дошкольный возраст, кожно-мышечный рефлекс, сенситивный период, физическое развитие, подвижная игра.

Вопросы к занятию:

1. Повторить возрастные особенности детей дошкольного возраста

2. Подвижная игра с сюжетно-ролевым содержанием.

Вопросы для самоконтроля:

1. Группы возрастные детей дошкольного возраста

2. На какие части делится занятие по физической культуре в дошкольном учреждении

3. Какие задачи решают занятия по физическому воспитанию

4. Средства, используемые для занятий по физической культуре у дошкольников.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрухина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

Дополнительная литература:

5. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

6.* Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Содержание самостоятельной работы
Общая характеристика физической культуры	Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: 1. возникновение и развитие физического воспитания в обществе; 2. теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина; 3. основные понятия теории и методики физического воспитания; 4. физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями.
Средства и методы формирования физической культуры личности	Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни. Воспитание воли и самовоспитание в процессе овладения физической культуры. Воспитательная деятельность учителя физической культуры (тренера по избранному виду спорта).
Методические принципы занятий физическими упражнениями. Обучение двигательным действиям	Заполнить таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений».

	<p>Заполнить таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».</p> <p>Заполнить таблицу «Классификация физических упражнений».</p> <p>Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям»</p> <p>При формировании двигательного навыка в ЦНС последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения). Дайте характеристику этим фазам (заполните таблицу).</p>
Характеристика физических способностей, методика их развития	<p>Дать определение основным двигательным качествам, знать основные тесты для измерения этих качеств и методы развития всех двигательных качеств.</p>
Формы построения занятий. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	<p>Подготовка конспекта урока по физической культуре. Подготовка плана-графика учебного процесса по физической культуре.</p>
Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни	<p>Подготовка конспектов урока для детей дошкольного, младшего школьного, среднего школьного, старшего школьного возраста.</p>
Теория и методика спорта	<p>Изучить сенситивные периоды развития физических качеств у юных спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сила (максимальная); - быстрота; - скоростно-силовые качества; - выносливость (аэробные возможности); - гибкость; - координационные способности.