



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

**бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Омской области «Омский колледж
отраслевых технологий строительства и транспорта»**

Тарасов А.В.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических работ
по дисциплине Теория и история
физической культуры и спорта
по специальности 49.02.01.
Физическая культура.
(углубленная подготовка)**

Тарасов А.В. Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине Теория и история
физической культуры и спорта по
специальности 49.02.01. Физическая культура
(углубленная подготовка) – Нововаршавка:
БПОУ ОО «ОКОТСиТ», 2018. – 40 с.

Методические указания для выполнения практических работ являются частью основной профессиональной образовательной программы ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП по специальности 49.02.01. Физическая культура (углубленная подготовка) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Методические указания по выполнению практических работ адресованы обучающимся очной (заочной) формы обучения. Методические указания включают в себя учебную цель, перечень образовательных результатов, заявленных во ФГОС СПО третьего поколения, краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме, тестовые задания для контроля знаний и умений, необходимых для выполнения работы, задания для практической работы, порядок выполнения и примеры расчёта, контрольные вопросы, приложения.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ И ОФОРМЛЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	7
3. ПРИЛОЖЕНИЕ	8

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания предназначены в помощь обучающимся специальности 49.02.01 «Физическая культура», входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 «Физическая культура и спорт», при выполнении практических работ по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта». Они составлены на основе программы, разработанной в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами для данной специальности.

Программа рассчитана на 120 часов обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося, в том числе 40 часа – практические занятия.

Программа дисциплины направлена на достижение следующих целей:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания обучающихся, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- историю международного спортивного движения;
- современные концепции физического воспитания;
- спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем,
- двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

В методических указаниях к выполнению практических занятий содержится инструкция с четким алгоритмом хода работы. Каждое практическое занятие включает краткий теоретический материал, примеры задач и набор заданий.

Ход выполнения практической работы

Практические работы необходимо выполнять в специальных тетрадях с указанием номера, темы, целей работы.

Ход работы:

1. Познакомиться с теоретическим материалом.
2. В тетрадях для практических занятий выполнить самостоятельную работу или решить номера, которые указаны в работе.
3. Сдать преподавателю тетради для практических занятий

Критерии оценивания практических занятий

Отметка «5» ставится, если учащийся:

- творчески планирует выполнение работы;
- самостоятельно и полностью использует знания программного материала;
- правильно и аккуратно выполняет задание;
- умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, программным и аппаратным обеспечением.

Отметка «4» ставится, если учащийся:

- правильно планирует выполнение работы;
- самостоятельно использует знания программного материала;
- в основном правильно и аккуратно выполняет задание;
- умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, программным и аппаратным обеспечением.

Отметка «3» ставится, если учащийся:

- допускает ошибки при планировании выполнения работы;
- не может самостоятельно использовать значительную часть знаний программного материала;
- допускает ошибки и неаккуратно выполняет задание;
- затрудняется самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, программное и аппаратное обеспечение.

Отметка «2» ставится, если учащийся:

- не может правильно спланировать выполнение работы;
- не может использовать знания программного материала;
- допускает грубые ошибки и неаккуратно выполняет задание;
- не может самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, программным и аппаратным обеспечением.

1. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ И ОФОРМЛЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Обучающийся должен выполнить практическое занятие в соответствии с полученным заданием.
2. Каждый обучающийся после выполнения работы должен представить отчет о проделанной работе.
3. Отчет о проделанной работе следует выполнять в тетрадях для практических занятий.
4. Отчет о проделанной работе должен быть оформлен в соответствии с требованиями к оформлению практических занятий. (ПРИЛОЖЕНИЕ)
5. Если обучающийся не выполнил практическую работу или часть работы, то он может выполнить работу во внеурочное время, согласовав с преподавателем.
6. Оценку по практическому занятию и лабораторной работе обучающийся получает, с учетом срока выполнения работы, если:
 - работа выполнена правильно и в полном объеме;
 - обучающийся может пояснить выполнение любого этапа работы;
 - отчет выполнен в соответствии с требованиями к выполнению работы.
7. Обучающийся при выполнении работы должен соблюдать правила по технике безопасности в кабинете и требования по безопасности в аварийных ситуациях.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Наименование практических занятий	Объем в часах
<i>Практическое занятие №1.</i> Выполнить анализ зарубежных методик системы физического воспитания (немецкую, чешскую (сокольскую), шведскую и французскую)	2
<i>Практическое занятие №2.</i> Выполнить анализ развития ФКиС в России до второй половины XIX века	2
<i>Практическое занятие №3.</i> Выполнить анализ этапов возрождения и развития Олимпийских игр современности	2
<i>Практическое занятие №4.</i> Описать упражнения, применяемые в тренировочных занятиях в ИВС	2
<i>Практическое занятие №5.</i> Описать особенности методов физического воспитания и спортивной тренировки	2
<i>Практическое занятие №6.</i> Разработать обучение и совершенствование упражнения, выбранного из ИВС, в три этапа	2
<i>Практическое занятие №7.</i> Определить основные типы силовых способностей, которые в основном проявляются в соревновательной деятельности в ИВС и охарактеризуйте средства и методику их развития	2
<i>Практическое занятие №8.</i> Привести примеры проявления элементарных и комплексных форм скоростных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС	2
<i>Практическое занятие №9</i> Определить и запишите контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития силовых и скоростных способностей	2
<i>Практическое занятие №10</i> Перечислить основные элементы здорового образа жизни и опишите способы формирования ЗОЖ	2
<i>Практическое занятие №11</i> Описать особенности ФВ детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями, с девиантным поведением	2
<i>Практическое занятие №12</i> Заполнить таблицу «Документы планирования и их характеристики»	2
<i>Практическое занятие №13</i> Заполнить таблицу «План-график годового цикла подготовки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов»	2
<i>Практическое занятие №14</i> Описать основные внешние и внутренние причины травматизма в ИВС	2
<i>Практическое занятие №15</i> Описать основные направления профилактики травматизма в ИВС	2
<i>Практическое занятие №16</i> Описать основные процессы утомления во время выступления в соревнованиях в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС	2
<i>Практическое занятие №17</i> Заполнить таблицу 1 «Структура годового планирования для квалифицированных спортсменов в ИВС»	2
<i>Практическое занятие №18</i> Заполнить таблицу 2 «Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе многолетней подготовки в ИВС»	2
<i>Практическое занятие №19</i> Охарактеризовать основное содержание нормативных документов: «Правила соревнований» и «Положение о соревнованиях»	2
<i>Практическое занятие №20</i> Охарактеризовать контрольные, подготовительные, отборочные, подводящие и главные соревнования в ИВС и описать их специфику в системе соревнований в ИВС	2

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1
по выполнению практической работы по дисциплине
«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Выполнить анализ зарубежных методик системы физического воспитания (немецкую, чешскую (сокольскую), шведскую и французскую).

Цель: научиться проводить анализ зарубежных методик системы физического воспитания.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь - ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Особую роль в этом сыграла языческая религия, которая поощряла занятия физическими упражнениями, культ тела, силы и т.п. Возрождение традиций ФК, предпринятое обществом в позднее средневековье (XVII – XVIII), в эпоху Возрождения, продолжается до сих пор.

Физические упражнения продолжают активно отделяться от трудовых навыков. Вместе с тем, физические упражнения выполняют функцию подготовительных упражнений к трудовой и военной деятельности. Уникальным явлением мировой цивилизации стало появление древних игр, самыми известными из которых были – Олимпийские. Организация Олимпийских игр древности показывает о высоком культурном и социальном уровне Античного мира.

Средние века в Европе (Германия, Голландия, Франция, Англия) принято считать самым неблагоприятным периодом для развития физической культуры. Это связано с тем, что Христианство, как государственная религия, не поощряла занятия физическими упражнениями.

Этот период времени продолжался вплоть до эпохи Возрождения – XVI – XVII - века – (позднее средневековье).

Эпоха Возрождения ознаменовалась ослаблением влияния религии на все стороны социальной жизни людей, науку, медицину, в том числе на физическую культуру. Буддистская религия, принятая в странах Востока, не препятствовала занятиям физическими упражнениями, поэтому в Индии, Китае, Японии и Корее в Средние века сформировалась народная система физического воспитания, основанная на йоге и боевых искусствах.

Условной границей перехода от средних веков к периоду Нового времени считается буржуазная революция 1648 г. в Англии. Наиболее развитыми странами Европы того времени считаются Англия, Голландия, Франция, Германия. В странах Востока физическое воспитание приостановилось, вследствие обострившихся внутренних противоречий и их колонизации.

Становление систем ФК связано с гимнастическими методами и формами физического воспитания. Поэтому, любые занятия физическими упражнениями считались – гимнастикой.

Впоследствии, стали появляться другие виды физических упражнений – легкоатлетические, игровые, борьба и стали зарождаться современные виды спорта. В Европе физическое воспитание развивалось по двум направлениям – гимнастическому и спортивно – игровому.

Задание:

1. Необходимо выявить не менее трёх основных компонентов, влияющих на формирование и развитие физической культуры

2. Необходимо показать, как изменялось содержание и направленность систем ФК в конкретные эпохи развития общества по выявленным компонентам, и обосновать это в связи с изменениями потребностей общества и его социального устройства

3. Необходимо дать характеристику качественного изменения систем ФК в различные исторические эпохи.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

по выполнению практической работы по дисциплине

«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Выполнить анализ развития ФКиС в России до второй половины XIX века.

Цель: научиться проводить анализ развития ФКиС в России до второй половины XIX века.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь - ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Возникновение физических упражнений у восточных славян происходило практически так же, как и в других регионах мира в VI – IX веках. Физические упражнения были направлены на обеспечение трудовой и военной деятельности. Соревновательная деятельность отсутствовала, однако, у славян был принят обряд инициации. 14 – летние подростки должны были продемонстрировать свою физическую подготовку, и в результате – доказать свою физическую и социальную зрелость и войти в общину полноправными членами. Физическое воспитание обслуживало трудовую и военную деятельность и направленность на выполнение обряда инициации, физические упражнения были доступны всем членам общества.

Впоследствии, на Руси сформировалось несколько народных форм физической культуры, отражающие географические, национальные и исторические традиции различных народностей. Кулачные бои являлись самой массовой народной формой физического воспитания в основном в центральных регионах страны. Физическое воспитание казачества было принято в южных регионах страны (нынешний краснодарский край, Кубань) и имело выраженные черты организованного физического и нравственного воспитания. ФВ в казачестве носило военизированный характер: умение держаться в седле, стрельба, преодоление препятствий, плавание, борьба и т.п. У казаков воспитание молодых воинов осуществлялось наиболее опытными солдатами, носило характер направленного педагогического процесса. ФВ северных народов России имело выраженный национальный характер и прикладную направленность: различные игры, охота, рыболовство, борьба, скачки, игрища, бег на лыжах, гонки на лодках, стрельба, гонки на собачьих упряжках. Государственные формы ФК распространялись на подготовку солдат и осуществлялись в соответствующих учебных заведениях. Попытки решения проблемы направленного физического воспитания солдат были предприняты Петром I перед Северной войной. Впоследствии осуществлялись попытки подготовки специальных кадров, осуществляющих физическое воспитание в военных училищах. Создателем отечественной системы физического воспитания и образования является Пётр Францевич Лесгафт (1837 – 1909).

Задание:

1. Необходимо выявить не менее трёх основных компонентов отражающих социально – политическое и религиозное устройство общества.

2. Необходимо показать, как изменялось содержание и направленность отечественной системы ФК в конкретные эпохи развития общества по выявленным компонентам, и обосновать это в связи с изменениями потребностей общества и его социального устройства

3. Осуществляя сравнительный анализ (третья задача), необходимо дать характеристику качественного изменения отечественной системы ФК в различные исторические эпохи .

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3 **по выполнению практической работы по дисциплине** **«Теория и история физической культуры и спорта»**

Тема: Выполнить анализ этапов возрождения и развития Олимпийских игр современности.

Цель: научиться анализировать этапы возрождения и развития Олимпийских игр современности.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь - ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Идея о необходимости возродить Игры античной Греции возникла еще в 15 веке.

Предложения о необходимости возрождения Олимпийских игр высказывали чешский педагог Ян Амос Коменский и русский ученый Михайло Ломоносов, французский философ Жан-Жак Руссо и немецкий поэт Фридрих Шиллер...

Предпринимаются попытки и практической реализации идеи возрождения состязаний по образцу Олимпийских игр древней Греции: в 1516 году в Германии в Бадене показательные Олимпийские организовал Аквила; в 1604 году в Бартоне-на-Хюсе подготовил и провел «Олимпийские игры» королевский прокурор Англии Довер при поддержке короля Якова I. Эти соревнования проводились с незначительными перерывами почти 100 лет. В 1830 г. в Швеции проходили показательные выступления гимнастов, конников под названием «Олимпийские игры». Украшением состязаний были номера из Олимпийских игр Древности. Победителей награждали лавровыми венками, призами из благородных металлов. Герцог Дессауский Фридрих в 18 веке устраивает в своем имении празднества по программе античных соревнований. С 1850 г. проводятся Уэнлокские игры в одном из графств Англии, собравшие до 5 тысяч зрителей. Для проведения этих соревнований была основана национальная олимпийская ассоциация. По сути первый в мире национальный комитет. Греческий король Оттон I Олимпийским указом с 1859 г. возобновил Олимпиады: на стадионе Афин были открыты Игры, на которых присутствовало 20 тысяч зрителей. Программу Игр составляли легкоатлетические соревнования. Одновременно были проведены выставки изобразительного искусства, изделий кустарных промыслов. Вторая Олимпиада не состоялась в связи со смертью короля, но затем было проведено еще 4 Олимпиады. Эти Игры устраивались регулярно до 1889 года. Попытка проведения соревнований наподобие Олимпийских неоднократно предпринимались в Канаде (1844г.), Швеции (1834 -1836 гг.), Греции в 1838 и других странах. Все эти соревнования носили характер узконациональных народных празднеств. Толчком к возобновлению современных Олимпийских игр послужили археологические исследования мест проведения античных состязаний. Первые раскопки были осуществлены в 1820 и в последующие годы. Были найдены сотни памятников, 1300 изделий из бронзы, 6 тысяч монет, много инструментов, гантели, диски, копья и многое другое. В начале 19 века спорт свою развлекательную направленность меняет на соревновательную деятельность. Для консолидации спортивных отношений, выработки единых для всех правил соревнований по всем видам спорта возникла необходимость создания единой в мире организации. В этом отношении почти напрашивалась необходимость реализации олимпийской традиции, идея возрождения которой к тому времени была подготовлена самим ходом истории.

ВОЗРОЖДЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Пьер де Фреды, барон де Кубертен (1863-1937). Имя это навечно связано с Олимпийскими играми. Успешно окончив колледж, Пьер поступает в парижский университет Сорбонну. А это учебное заведение – одно из самых старых и лучших в Европе. Пьер учится блестяще, он увлекается многими науками: историей, педагогикой, философией, политикой. Но затем, и неожиданно для себя, Кубертен заболевает историей Древней Эллады. Словно бы на ощупь, Кубертен продвигается к главному делу в своей жизни.

На глаза Кубертену попадает определение некультурного человека, данное древними греками: «Не умеет ни читать, ни плавать!» Тогда же у Пьера и его друзей возникает план весьма фантастический, план восстановления Олимпии. Во всем ее былом величии и великолепии. Со всеми дворцами, храмами и спортивными аренами! Эта мечта стала явью, но для этого Пьеру де Кубертену потребовалась вся его жизнь. В возрасте 19-ти лет Пьер вместе с друзьями создает спортивный клуб. Здесь занимаются футболом, фехтованием и греблей. И с этой же поры Кубертен ясно понимает, что без физического не может быть ни духовного, ни нравственного развития. Именно Пьер де Кубертен стал создателем спортивных союзов для детей, организатором международных соревнований! Он был еще совсем молодым человеком, когда высказал мысль о возрождении Олимпийских игр. Были и противники этой идеи, и сторонники, но оказать какой-либо помощи не хотели. Кубертен объединяет многие страны мира, спорит, убеждает, доказывает. Пишет сотни писем во всевозможные спортивные организации. Все новое вообще воспринимается с трудом. Однако страстные и убедительные речи Кубертена заставили французских спортивных деятелей принять решение о созыве Международного спортивного конгресса и пригласить на него представителей крупнейших спортивных держав. И вот 23 июня 1894 г. на Конгрессе в Париже был создан МОК. Конгресс решил: через 2 года пройдут первые Олимпийские игры! И это была великая победа мирового спорта, великий подвиг Пьера де Кубертена! ООН объявила год 100-летия МОК. 1994 год – международным годом спорта и олимпийского идеала. Также ООН призвала все государства соблюдать олимпийское перемирие. Кстати, день 23 июня традиционно ежегодно отмечается в десятках стран мира, в т.ч. с 1990 г. и в России, как Олимпийский день. Вдохновенные мысли Кубертена легли в основу олимпизма. Первая и главнейшая из них – спорт, культура, наука, искусство должны соединяться и называться олимпийским движением. Кубертен посвятил свою жизнь и особой науке под названием спортивная педагогика. Ее цель – физическое и духовное развитие и воспитание молодежи с помощью занятий спортом. Он считал, что с помощью этой дисциплины сделает французскую молодежь и нацию более сильной. А получилось, что он позаботился о молодежи всего мира. Кубертен не был поэтом, но, тем не менее, написал стихотворение «Ода спорту». В 1912 году проводился конкурс искусств, посвященный Олимпийским играм, и Пьер де Кубертен под псевдонимом передал свое стихотворение в жюри. И золотая медаль была присуждена именно «Оде» Кубертена. В «Оде спорту» 9 глав. Последняя из них называется «О, спорт! Ты – мир!» Слова эти давно стали крылатыми среди олимпийцев. Пьера де Кубертена называют отцом олимпизма. 29 лет он был бессменным президентом МОК. Он стал автором важнейшего документа – Олимпийской Хартии. Похоронен Кубертен в швейцарском городе Лозанне неподалеку от штаб-квартиры МОК. По завещанию Кубертена сердце его покоится в Греции, на родине Игр, в бессмертной Олимпии.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Вопрос о месте и времени проведения Игр I Олимпиады решался на Парижском конгрессе. Выбраны были Афины – столица Греции: пусть Олимпийские игры современности начнут свое шествие оттуда, где была исконная родина этих прекрасных соревнований. Первым Президентом МОК стал представитель Греции Деметриус Викалас. Он был больше известен как отличный поэт и переводчик. К спорту Викалас имел весьма отдаленное отношение. И на конгрессе он оказался лишь для того, чтобы уговорить его участником сделать столицей Игр I Олимпиады город Афины.

Надо признать, греческий литератор блестяще справился с подготовкой и организацией Олимпиады. За короткое время в Афинах построили стадион с белыми мраморными трибунами, таких же, как и на стадионах Древности. Игры открылись 6 апреля 1896 года. На прекрасном новом стадионе собралось 245 спортсменов из 14 стран.

После полуторатысячелетнего перерыва это была первая Олимпиада и необходимо перечислить стран-участниц: Австралия, Австрия, Болгария, Великобритания, Венгрия, Германия, Греция, Дания, Италия, США, Франция, Чили, Швейцария, Швеция. Представителей Африки и Азии нет, т.к. почти вся Африка и $\frac{3}{4}$ Азии были колониями мощных держав. Россия также не принимала участия в Играх. Старания Бутовского остались безуспешными. В программе Игр I Олимпиады значились следующие виды: легкая атлетика, гимнастика, плавание, поднятие тяжестей, борьба, стрельба, фехтование, велосипедные гонки и теннис. Всего 9 видов, но для начала это неплохо.

И вот стали появляться первые победители, стали заметны страны-фавориты. Наибольшее

число медалей завоевали греческие спортсмены. Особенно в стрельбе и фехтовании. Американцам больше всего удавались легкоатлетические дисциплины. Их спортсмен Джейм Конноли, победитель в тройном прыжке, стал и первым в истории современных Игр олимпийским чемпионом.

В гимнастике доминировали атлеты Германии и Швейцарии. Карл Шуман победил в соревнованиях в опорном прыжке. А потом этот немецкий спортсмен выиграл... турнир борцов! Но такое на первых Играх случалось не раз. Очень показателен в этом смысле пример американца Роберта Гаррета. Он победил в метании диска и толкании ядра. А в прыжках в длину и высоту занял соответственно 2 и 3 места. Кульминацией Игр 1 Олимпиады стал марафонский бег. До Олимпийских игр в Афинах такой спортивной дисциплины не существовало вовсе. Ее инициатором стал друг П. де Кубертена Мишель Бреаль. Он предложил посвятить эту дистанцию памяти афинского воина Фидиппида. Этот самоотверженный человек обессмертил свое имя тем, что безостановочно пробежал от города Марафон до Афин, чтобы рассказать о великой победе греков над во много раз превосходящим их войском персов. Вбежав на площадь перед Акрополем, Фидиппид крикнул: - Радуйтесь! Мы победили!

И упал замертво – так утверждает легенда... А было это очень давно, в 490 году до н. э.

Старт необычному забегу был дан в Марафоне. Зрители, собравшиеся на стадионе в Афинах, ничего видеть не могли: ведь ТВ тогда не существовало. Однако известия с трассы поступали регулярно. Добровольные гонцы извещали о ходе состязания.

НОВОЕ РОЖДЕНИЕ ДРЕВНЕЙ ТРАДИЦИИ

Первые Олимпийские игры современности, состоявшиеся в Афинах в 1896 году, прошли более чем успешно. И греки предлагают навсегда оставить олимпийские соревнования в их стране. Однако МОК и П. де Кубертен были иного мнения. Родоначальник Игр современности отстаивал международный интернациональный характер этих спортивных триумфов. Они должны в равной степени принадлежать всем людям, всем странам и континентам! Идея Кубертена нашла поддержку всего мирового олимпийского сообщества. Но все же – как выбрать город для проведения Игр очередной Олимпиады? Дело это очень непростое. Первоначально при выборе олимпийской столице члены МОК старались исходить из какой-либо важной идеи. Так, Игры 1 Олимпиады прошли в Греции, и это понятно: возвращение к истокам, продолжение славных традиций.

Игры II Олимпиады решено было провести в Париже, на родине П. де Кубертена – в знак глубочайшего уважения к этому человеку. Игры III Олимпиады прошли в Сент-Луисе (США), потому что американские спортсмены на предыдущих двух Играх выступали стабильнее и успешнее всех. Игры IV Олимпиады состоялись в Лондоне (1908 год) Почему? Да потому что Англия всегда славилась своими спортивными традициями. Ее вообще можно назвать родиной современного спорта. Наконец, Игры V Олимпиады прошли в Швеции, в Стокгольме: МОК хотел отдать дань уважения удивительным успехам этой небольшой страны в деле олимпизма и спорта вообще. Особенно в Швеции была любима гимнастика – вид спорта, как известно, очень гармоничный, очень красивый и строгий. А вот Игры VI Олимпиады в 1916 году не состоялись: над миром разразилась первая мировая война. Она отняла у людей великий спортивный праздник...

Сейчас рассмотрим подробнее Игры первых пяти Олимпиад. Они чем-то похожи друг на друга. Хотя каждая становилась новым большим шагом на олимпийском пути человечества. От Игр к Играм увеличивается количество стран участниц, количество участников и число видов спорта, входящих в программу и количество разыгрываемых медалей. На первом олимпийском форуме в Афинах разыгрывалось 43 комплекта медалей, а на пятом в Стокгольме – 109! Разница большая! Это говорит о том, что Олимпийские игры, идеи олимпизма становятся на земном шаре все более популярными. Мировой спорт, мировая культура уже не мыслят себя без Олимпиад.

Характерной особенностью первых пяти Олимпиад было то, что победы по количеству медалей здесь раз за разом завоевывали хозяева: в Афинах – греки, в Париже – французы... И так далее.

Задание:

1. Необходимо показать, как изменялось содержание и направленность систем ФК в конкретные периоды возрождения и развития Олимпийских игр по выявленным компонентам, и обосновать это в связи с изменениями потребностей общества и его социального устройства

2. Необходимо дать характеристику качественного изменения систем ФК в конкретные периоды возрождения и развития Олимпийских игр.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4 **по выполнению практической работы по дисциплине** **«Теория и история физической культуры и спорта»**

Тема: Описать упражнения, применяемые в тренировочных занятиях в ИВС.

Цель: формировать умение анализа физических упражнений по основным составляющим техники.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь- осуществлять характеристику физических упражнений по принятым критериям.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Основными составляющими техники физических упражнений являются: основа техники упражнения:

совокупность тех звеньев структуры упражнения, которые безусловно необходимы для решения двигательной задачи определённым способом; детали техники – отдельные составляющие непринципиального характера, в основном индивидуального характера. Основные характеристики физических упражнений - это некоторые признаки, характеризующие рациональные движения, применяемые в физическом воспитании при анализе выполнения физических упражнений. Существуют кинематические и динамические характеристики физических упражнений. К кинематическим относятся пространственные, временные и пространственно – временные. Пространственные - правильное исходное положение, рациональная оперативная поза в процессе выполнения упражнения, траектория движения, амплитуда движений. Временные - моменты упражнения, длительность упражнения, темп.

Пространственно – временные - скорость выполнения упражнения, ускорение. К динамическим:

– биомеханические силы, используемые в движении. Внутренние силы - силы тяги мышц, силы упругого эластического сопротивления растягиванию мышц, и связок, силы, возникающие при взаимодействии звеньев опорно - двигательного аппарата.

Внешние силы - гравитационные силы, силы трения, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды. Ритм, как комплексная характеристика, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и их изменение (акцентированные движения, длительность напряжения и расслабления, наращивание мощности движения и др.).

Задание:

1. Научиться выделять основные составляющие техники физических упражнений
2. Уметь осуществлять характеристику физических упражнений по принятым критериям

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5

по выполнению практической работы по дисциплине

«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Описать особенности методов физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель: формировать умение выбора оптимальных специфических методов физического воспитания в зависимости от решаемой задачи.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

В физическом воспитании используются специфические и общепедагогические методы.

Специфические методы отражают непосредственное применение физических упражнений, и в зависимости от решаемых задач, используются для освоения техники двигательных действий и воспитания физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются строгой регламентацией упражнений (является основным методом физического воспитания) Методы обучения двигательным навыкам. Метод Применение. Сущность метода Целостный. На любом этапе техника упражнения изучается в целостной структуре, без расчленения на обучения отдельные части. Расчленённый. На начальных двигательное действие расчленяется на отдельные фазы с их поочерёдным этапах обучения разучиванием (в возможно сжатые сроки) и последующим соединением Сопряжённый. Совершенствование. Одновременное совершенствование техники двигательного действия и разученных физических способностей.

Например: применение утяжелённых снарядов действий (копье, ядро, пояса и др.) Методы воспитания физических качеств. Методы стандартного упражнения. Характеризуются стандартной (без изменения интенсивности) нагрузкой по ходу выполнения упражнения и применяются в основном для достижения и закрепления адаптационных перестроек в организме Стандартно – В основном для непрерывной умеренной работы без изменения интенсивности. Разновидности непрерывного развития общей метода: 1) Равномерное упражнение: в основном циклические; 2) Поточное упражнение выносливости: например, непрерывное выполнение ОРУ Стандартно – В основном для многократного повторения одной и той же нагрузки интервального развития общей без изменения интенсивности с различными интервалами отдыха между упражнения выносливости, повторениями (бег, плавание, поднимание тяжестей и т.п.).

Задание:

1. Понимать направленность специфических методов для обучения технике упражнений и воспитания физических качеств

2. Выполнить подбор специфических методов в соответствии с решаемыми задачами.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6

по выполнению практической работы по дисциплине

«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Разработать обучение и совершенствование упражнения, выбранного из ИВС, в три этапа.

Цель: Формирование знаний в разработке упражнений в три этапа.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь-разрабатывать и совершенствовать упражнения, выбранные из ИВС, в три этапа.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Задачи на этапе начальной подготовки:

- укреплять здоровье, улучшать физическое развитие;
- овладевать основами техники выполнения физических упражнений ;
- способствовать разносторонней физической подготовленности;
- определять и выявлять задатки и способности;
- воспитывать спортивный характер. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Средства и методы на этапе начальной подготовки:

Основные средства:

1. Подвижные игры и игровые упражнения;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов)
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки
8. Введение в школу техники бокса
9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом)

Основные методы выполнения упражнений:

Игровой, повторный, круговой, контрольный, соревновательный и др.

Задачи на тренировочном этапе

• ☐ **Начальной спортивной специализации - период базовой подготовки (тренировочные группы 1-2-го года обучения):**

- повышать функциональную подготовленность;
- повышать разностороннюю физическую подготовленность;
- овладевать основами техники и тактики бокса;
- приобретать соревновательный опыт

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Углублённой спортивной специализации- период спортивной специализации (тренировочные группы 3-5-го года обучения):

- Повышать уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитывать физические качества: силу, быстроту, специальную тренировочную и соревновательную выносливость;
- обучать приемам, совершенствовать их в ранее изученных условиях, близких к

- соревновательным;
- углублять отработку технических приемов;
- совершенствовать приемы борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей обучающегося.

Средства и методы на этапе начальной подготовки:

Основные средства:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Комплексы специально подготовленных упражнений;
3. Прыжки прыжковые упражнения;
4. Комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
5. Упражнения со штангой;
6. Подвижные и спортивные игры;
7. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах);
8. Изометрические упражнения.

Основные методы выполнения упражнений:

Повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Задание

1. Разработать обучение и совершенствование упражнения

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7 **по выполнению практической работы по дисциплине** **«Теория и история физической культуры и спорта»**

Тема: Определить основные типы силовых способностей, которые в основном проявляются в соревновательной деятельности в ИВС и охарактеризуйте средства и методику их развития.

Цель: формировать умение осуществлять планирование воспитания силовых способностей.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Метод максимальных усилий Упражнения Динамические и статические, с отягощениями максимального веса Вес отягощений Динамический режим: 2 – 3 ПМ, 90-95% от макс.. Статический: 100% от максимума - 1-2 сек.

Кол. упражнений Динамический режим - 2 – 3. Статический – 3 – 4.

Кол. подходов Динамический режим - 2 – 5. Статический – 5 - 6 Отдых 4 – 5 мин., до восстановления: Ординарный; Суперкомпенсаторый Методы Повторный; Переменно – интервальный С использованием непредельных отягощений Метод непредельных усилий Упражнения Динамические и статические, с различными отягощениями Вес отягощений Динамический режим: 10-12 ПМ. (для начинающих – 40-60% от максимума, для подготовленных – 70-80%) Статический: 80-90% от максимума - 4-6 сек.

Кол. упражнений Динамический режим - для начинающих – 2–3, для подготовленных – 4 – 7. Статический – 3 – 4.

Кол. подходов Динамический режим: 3 – 6. Статический: 5 – 6.

Отдых 2 – 3 мин.: ординарный, суперкомпенсаторный Методы Строго регламентированный: повторный; переменный – интервальный Силовая выносливость с использованием непредельных отягощений. Метод непредельных усилий Упражнения Упражнения с отягощениями; с весом собственного тела; статические упражнения; ОРУ.

Вес отягощений Динамический режим: 30-60% от максимума, ПМ – до отказа. Статический: 60-80% от максимума – 10-12 сек.

Кол. упражнений Динамический режим: 5 – 7. Статический: 3 – 4.

Кол. подходов Динамический режим: 2 - 4. Статический: 3 -6.

Отдых 1 – 2 мин., ординарный, напряжённый Методы Строго регламентированный: повторный; переменный – интервальный; метод круговой тренировки с количеством «станций» от 5 до 15-20, в зависимости от решаемых задач.

Направленность Увеличивает выносливость - её гликолитический компонент, при этом может не происходить метода прироста мышечной массы или её небольшой прирост.

Задание:

1. Поставьте педагогическую задачу: разновидность силовых способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

2. Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности силовых способностей на основе поставленной педагогической задачи.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8 по выполнению практической работы по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Привести примеры проявления элементарных и комплексных форм скоростных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС.

Цель: формировать умение осуществлять планирование воспитания скоростных способностей.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь-оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции — временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота, или темп, движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5—6 с. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60—88% определяется наследственностью. Среднесильное генетическое влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40—60%).

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14—15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5—20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12—13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Задачи развития скоростных способностей. Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст — сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача — максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

Третья задача — совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.). Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе тех или иных качеств быстроты.

В многочисленных исследованиях показано, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге еще не гарантирует высокой дистанционной скорости и наоборот). Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие

стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей поэтому требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности.

Задание:

1. Поставьте педагогическую задачу: разновидность силовых способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.
2. Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности силовых способностей на основе поставленной педагогической задачи.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 9
по выполнению практической работы по дисциплине
«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Определить и запишите контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития силовых и скоростных способностей.

Цель: Научится определять контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития силовых и скоростных способностей

Отрабатываемые умения и навыки: уметь - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

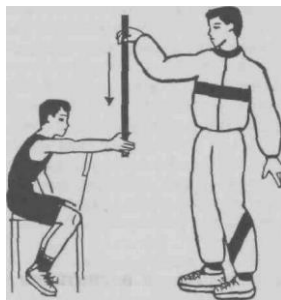
Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы:

- 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- 2) для оценки скорости одиночного движения;
- 3) для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах;
- 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции.

Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, при загорании лампочки отпустить кнопку)



Измерение простой двигательной реакции. Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1—2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого — быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

В практике физического воспитания количественно-силовые возможности оцениваются двумя способами: 1) с помощью измерительных устройств — динамометров динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств; 2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять практически всех мышечных групп в стандартных заданиях (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении). В массовой практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты). Их выполнение не требует какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования. Для определения максимальной силы используют простые по технике выполнения упражнения, например, жим штанги лежа, приседание со штангой и т.п. Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства. Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять занимающийся (испытуемый). Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант — только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1 — 3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д. Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п.



Задание:

1. Поставьте педагогическую задачу: разновидность силовых способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

2. Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности силовых способностей на основе поставленной педагогической задачи.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10 **по выполнению практической работы по дисциплине** **«Теория и история физической культуры и спорта»**

Тема: Перечислить основные элементы здорового образа жизни и опишите способы формирования ЗОЖ.

Цель: Формировать знания об основных элементах здорового образа жизни.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь- применять способы формирования ЗОЖ.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Здоровый образ жизни — понятие, которое в современном мире приобрело неоднозначные интерпретации. Для кого-то ЗОЖ — не более чем способ самовыражения. Для других — действительно попытка укрепить свой организм. Для третьих – совершенно непонятная аббревиатура. В любом случае, истиной остаётся одно — создание здорового образа жизни позволяет значительно улучшить состояние организма человека и даже увеличить срок жизни. Отсутствие же здорового образа жизни наоборот влечёт за собой огромное количество проблем, которые отражаются на самочувствии человека.

Основа ЗОЖ

Прежде всего, необходимо дать чёткое определение тому самому пресловутому ЗОЖ, о котором все говорят. Сама аббревиатура расшифровывается как «здоровый образ жизни». В него входят следующие пункты:

- отсутствие вредных привычек;
- поддержка физической формы;
- корректировка режима дня;
- корректировка питания;
- минимизация стресса и его последствий в жизни человека.

Под отсутствием вредных привычек следует понимать:

- отказ от курения табака;
- отказ от алкоголя;
- отказ от различного рода наркотических веществ.

Это основные факторы, которые имеют серьёзное влияние на состояние организма человека. Однако из-за того, что методы и средства формирования здорового образа жизни до сих пор не являются популярными, общественность мало что знает о реальном вреде их привычек. Давайте же разберёмся в каждом пункте. Курение табака вызывает зависимость, которая обуславливается прекращением выработки в организме человека никотиновой кислоты. Как следствие, появляется зависимость от курения. Однако вместе с никотином в организм поступает огромное количество вредных веществ. Все они оседают на поверхности лёгких, что приводит к существенным нарушениям насыщения организма кислородом. К дополнительным проблемам, с которыми сталкивался каждый курильщик, относятся:

- повреждения сосудов;
- ухудшение работы сердца;
- ухудшение внешнего вида.

Дополнительно следует уточнить, что вдыхаемый курильщиком горячий дым является убийцей для реснитчатого эпителия, который покрывает поверхность лёгких. Как следствие, даже после отказа от курения лёгкие не подлежат полному восстановлению. Однако своевременное прекращение курения может в значительной степени активизировать регенерацию доступных тканей.

Также следует рассмотреть влияние курения на энергетику человека. Поскольку данная вредная привычка является противоестественной, она способна разрушать энергетическое поле человека. Энергия уходит на восстановление организма, однако восстановление происходит гораздо медленнее процессов повреждения. Далее курильщик может начать эксплуатировать энергию близких ему людей. Последствия будут проявляться в виде болезней и значительном нагнетании напряжения во взаимоотношениях.

Алкоголь также является страшным врагом здорового образа жизни. Состояние алкогольного опьянения можно сравнить с отравлением, которое вызвано интоксикацией. Все органы человека подвергаются тяжелейшей атаке, которая выражается в прекращении питания клеток, а также дефиците кислорода. Самая страшная составляющая часть алкогольной зависимости — ментальная. Когда человек находится в состоянии алкогольного опьянения, его мир становится другим. Как объясняют своё состояние алкоголики со стажем, «мир становится чуточку лучше, и я вместе с ним». Получается, что отказ от алкоголя равен удару по организму и по психике. Однако стоит человеку дожидаться момента, когда все негативные воздействия будут нейтрализованы, его состояние очень быстро улучшается. Что касается энергетической составляющей, алкоголь может уносить до 90% общего запаса энергии. Пьющий человек самовольно расходует энергетический баланс, который не может восполняться при частом состоянии алкогольного опьянения. В результате, так же, как и в случае с курением, человек превращается в энергетического вампира, который, на фоне забора энергии, привносит только негатив в отношения с близкими людьми. Наркотические вещества, в зависимости от типа, имеют возможность воздействия на большинство систем организма. Особую опасность представляют психотропные вещества. Они могут в значительной степени пошатнуть психику человека. Дальнейшее восстановление будет представлять собой деление на две области:

- устранение вреда, нанесённого организму;
- социализация.

Последний пункт является обязательным, так как наркоман попадает в цепь событий и связей, пагубно влияющих на его состояние. Поговорка о том, что «не бывает бывших наркоманов», в большей степени, относится к отсутствию грамотной социализации. Окружение наркомана — такие же наркоманы, которые будут тянуть его обратно в это болото. Даже зависимость от «лёгких» наркотиков (марихуана) может перерасти в нечто большее. Причины кроются в необходимости увеличивать уровень удовольствия. Когда границы открыты, очень сложно удержаться и не попробовать всё, что предлагает кухня мира наркотиков. С точки зрения энергетической составляющей, наркотики вызывают самые тяжёлые повреждения. Однако своевременные решительные шаги в сторону здорового образа жизни могут решить эту проблему.

Поддержка физической формы

Наше тело — наш храм. Мы должны относиться к нему бережно. В ответ на нашу заботу оно демонстрирует благодарность. Она выражается в выносливости, стойкости к болезням, красоте и других проявлениях. Поддержка физической формы может быть реализована при помощи различных комплексов упражнений, техник и проч.

Регуляция режима дня является ключевым звеном, так как от него зависит сама возможность развития здорового образа жизни. Упорядоченность каждого этапа необходима, так как она обуславливает способность человека действовать согласно заранее установленному порядку. Результатом чёткой структуризации будет дисциплина и отсутствие стресса, вызванного нехваткой времени. В деле развития здорового образа жизни режим дня особенно актуален, так как существуют определённые временные зоны, требующие разрядки.

К рекомендациям регуляции режима дня относятся:

- соблюдение режима сна

В идеале, человек должен вставать и ложиться каждый день в определённое время. Это позволяет настроить организм, так как он имеет собственные биологические часы. Примером может послужить начало выработки ферментов для осуществления переваривания пищи, которое начинается в желудке, согласно заранее сформированным привычкам.

- разграничение режима работы и создание перерывов

Отсутствие небольшого отдыха очень часто приводит к снижению КПД человека. Даже небольшой перерыв может существенно снизить нагрузку на организм и, как следствие, устранить возможность возникновения определённых проблем его функционирования.

Режим питания также должен подлежать корректировке. Дело в том, что даже максимальные физические нагрузки не будут эффективны на 100%, если организм не будет получать «строительный материал» для реализации укрепления.

К основным проблемам питания, которые должны быть исправлены, относятся:

- употребление в пищу большого количества жареного;
- замена высокоуглеводных напитков (газировки и проч.);
- чрезмерное употребление специй и приправ;
- отсутствие в рационе растительной пищи.

Кроме того, режим питания должен сопрягаться с определённым временем принятия пищи. Так:

- следует взять за правило ежедневно завтракать;
- стараться принимать пищу в определённое время;
- отказаться от пищи перед сном;
- не кушать слишком быстро;
- стараться не наедаться до состояния тяжести в желудке.

Практика показывает, что с началом ведения здорового образа жизни и прислушиванию к нуждам организма, вы сможете естественным образом отказаться от пищевых излишков.

5 Основной причиной появления стресса в жизни является работа. В попытке заработать максимальное количество денег, человек превращает свои тело и разум в рабочие инструменты. Отсутствие отдыха и постоянная работа в режиме многозадачности не оставляет ни единого шанса на отдых. Для устранения стресса из жизни необходима определённая эмоциональная разрядка.

Задание:

- 1.Перечислите основные элементы здорового образа жизни.
- 2.Опишите способы формирования ЗОЖ.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 11 **по выполнению практической работы по дисциплине** **«Теория и история физической культуры и спорта»**

Тема: Описать особенности ФВ детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями, с девиантным поведением.

Цель: Формировать знания об особенностях ФВ детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями, с девиантным поведением.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь- уметь-оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания.

Оснащённость рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Число студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющие им заниматься физической культурой по государственной программе, составляет в зависимости от вида высшего учебного заведения от 15 до 30% (В.В. Чоговадзе, М.М. Рыжак, 1993).

В связи с тенденцией увеличения количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возрастает значений современного направления физической культуры, объектом познания, воздействия и оздоровления которого являются больные люди, — **адаптивной' физической культуры (АФК)**. Специалисты АФК активно привлекают к физкультурно-спортивной деятельности даже инвалидов, способствуя тем самым максимально возможному развитию их жизнеспособности и эффективной самореализации в качестве социально значимых членов общества (С.П. Евсеев, 1998). Именно в АФК разрабатываются средства и методы,

способствующие оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья (С.П. Евсеев, 1998; Г.А. Хомутов, 1999; и др.).

Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» со студентами, имеющими освобождение от практических занятий на длительный срок, осуществляется по учебной программе, которая включает в себя три модуля: образовательный, валеометрический и практический (Г.А. Хомутов, 1999).

В образовательном модуле программы студенты получают знания на уровне современных научных достижений по проблеме

«Человек и его здоровье».

В валеометрическом модуле программы студенты наглядно, с использованием современных технологий, получают представление об уровне имеющегося у них здоровья, о подверженности риску заболевания основными патологическими синдромами, динамике состояния здоровья под влиянием реализации собственной программы оздоровления.

Систематизирующим, объединяющим и стимулирующим началом образовательного процесса является разработка студентами лично-ориентированной, индивидуальной, комплексной, базовой и дополнительной по содержанию, текущей и перспективной по времени программы оздоровления. Обязательными составляющими базовой программы являются двигательная активность, термозакаливании, дыхательная гимнастика, рациональное питание, психотехнологии. Дополнительные программы включают индивидуальные методы оздоровления, зависящие от имеющегося у студентов заболевания. Базовая и дополнительная программы индивидуального оздоровления по времени планируются как текущие — на период обучения в вузе и как перспективные — на обозримый период времени, примерно на 5 лет.

В практическом модуле программы целеполагание подкрепляется целедостижением, т.е. практикой оздоровления (телесный компонент) в виде реализации индивидуальной программы оздоровления на занятиях по адаптивной физической культуре и са-мостоятельно.

Оптимальными формами (адекватными состоянию здоровья) привлечения студентов к освоению ценностного потенциала физической культуры являются:

1) практическая реализация под руководством преподавателя лично-ориентированных, индивидуальных программ оздоровления;

2) рекреативные занятия в виде циклических физических упражнений аэробного характера (например, пешеходные и лыжные прогулки).

Как показали исследования Г.А. Хомутова, практическая реализация лично-ориентированной программы оздоровления формами и средствами адаптивной физической культуры способствует эффективному оздоровлению студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это подтверждается положительной динамикой морфофункциональных показателей, прежде всего ростом ЖЕЛ, жизненного индекса, силовых показателей, снижением ЧСС, временем восстановления пульса после физической нагрузки. Занятия по адаптивной физической культуре способствуют оптимизации психофизиологического статуса студентов, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам мсаочувствия, активности и настроения.

Задание:

1. Опишите особенности ФВ детей с ослабленным здоровьем.
2. Опишите особенности ФВ детей с особыми образовательными потребностями.
3. Опишите особенности ФВ детей с девиантным поведением.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 12

по выполнению практической работы по дисциплине

«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Заполнить таблицу «Документы планирования и их характеристики».

Цель: Формировать навыки заполнения документов планирования в физическом воспитании.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь-оформлять документы планирования в физическом воспитании.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Все документы планирования логически и содержательно связаны между собой. Каждый последующий документ более частного характера разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средства методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов — учебного плана и программы.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются: а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах; б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа — это документ планирования учебной работы, в котором определяются: а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе — курса физического воспитания, в ДЮСШ — спортивной тренировки по избранному виду спорта; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных

требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) физическая культура во внеурочное время; 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру;

1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.; 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств; 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного — в общеобразовательной школе и годичного цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, вузе для групп одного и того же курса и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.).

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график — это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия — тематический план, план на одну четверть, на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

В содержание рабочего плана входят: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные); 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок);

1) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

1) придерживаться дидактического правила от простого к сложному, при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;

2) при разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками, т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;

3) всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий;

4) на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правилах обеспечения безопасности при его выполнении;

5) для решения задач физического воспитания следует использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;

6) количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока.

Расписание занятий должно быть по возможности постоянным, стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

Задание:

1. Заполните таблицу «Документы планирования и их характеристики».

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 13

по выполнению практической работы по дисциплине

«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Заполнить таблицу «План-график годичного цикла подготовки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов»

Цель: Формировать навыки заполнения документов планирования в физическом воспитании.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь-оформлять документы планирования в физическом воспитании.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

План-график годичного цикла подготовки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов»- пример.

Цикл		Сроки	Главные задачи
Первый	Втягивающий	декабрь-	Создание базы ФП, наращивание

		январь	нагрузок, подготовка яхт к сезону
	Подводящий	февраль-март	Восстановление и совершенствование навыков СП, сдача нормативов по ФП
	1-ый соревновательный	апрель-май	Участие в соревнованиях
Второй	Подводящий	май-июнь	Наращивание формы, выход на пик к главным соревнованиям сезона корректировка планов
	2-ой соревновательный	июль-август	Выполнение контрольных заданий на главных соревнованиях сезона
	Восстановительный	август	Снижение нагрузок, мед. обследование, восстановление средствами СП и ОФП, лечебно-восстановительные мероприятия
Третий	3-ий соревновательный	сентябрь- октябрь	Участие в соревнованиях
	Переходный	октябрь- ноябрь	Снижение нагрузок, восстановительные и лечебные мероприятия, анализ сезона, составление и защита индивидуальных планов на следующий год

Для совершенствования выносливости рекомендовались:

- упражнения циклического характера (гребля, лыжи, плавание, бег, велоспорт и т.д.);
- спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, теннис и др.); ритмическая гимнастика;
- упражнения на специальных тренажерах.

Совершенствование силы предлагалось осуществлять путем круговой тренировки. Для совершенствования ловкости и гибкости рекомендовались: ритмическая гимнастика; гимнастические и акробатические упражнения; парусная доска. Быстроту рекомендовалось совершенствовать с помощью упражнений на специализированных тренажерах и спортивных игр.

Задание:

1. Заполните таблицу «План-график годового цикла подготовки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов».

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 14
по выполнению практической работы по дисциплине
«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Описать основные внешние и внутренние причины травматизма в ИВС.

Цель: Формировать знания об основных внешних и внутренних причинах травматизма в ИВС.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь выявлять причины травматизма в ИВС.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Спортивная травма — это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Травмы при занятиях физической культурой и спортом возникают относительно редко и составляют около 3% к общему числу травм других видов. Они, как правило, не представляют серьезной угрозы для жизни спортсмена, однако имеют тенденцию к оказанию неблагоприятного воздействия на его организм и дальнейшее физическое развитие. В одних случаях, это временная утрата общей и спортивной работоспособности, в других – посттравматическое развитие ряда хронических патологий.

В зависимости от пола спортсменов спортивные повреждения распределяются следующим образом: у мужчин доля травм составляет от 67,3% до 81,0%, у женщин — от 19,0% до 24,6%.

Не менее важное значение имеет и возраст спортсменов, в котором наиболее преобладают спортивные травмы. Согласно данным В.А. Поповой, приведенным в работе В.К. Добровольского, он варьируется в пределах от 26 до 33 лет.

Среди различных видов спорта травмы наиболее часто встречаются в спортивных играх (футболе, хоккее, баскетболе, волейболе и др.). Это обусловлено тем, что характерная для них силовая борьба соперников сопровождается столкновениями, падениями и иными опасными последствиями игрового взаимодействия, которые могут стать причинами повреждений.

Проблема спортивного травматизма занимает важное место в современном спорте. В ее решении должны принимать активное участие не только медицинские работники, но и преподаватели, тренеры, спортивные судьи, проектировщики и строители спортивных сооружений, технический персонал, представители спортивной науки, прессы. С особенностями спортивных повреждений следует ознакомиться и самим спортсменам.

Для ведения успешной борьбы со спортивным травматизмом необходимо заранее выявить его непосредственные причины и, после тщательного их анализа, разработать соответствующие профилактические мероприятия.

Отличительной особенностью причин спортивных травм является их разнообразие и зависимость от ряда факторов, как внешних, так и внутренних. Нередко внешние причины, вызывая определенные изменения в организме, создают внутреннюю причину, которая приводит к травме.

Так, изучение работ В.К. Добровольского, З.С. Мироновой, А.М. Ланды, В.И. Рокитянского позволяет выделить следующие внешние факторы спортивного травматизма: недочеты и ошибки в методике проведения занятий; недостатки в организации занятий и соревнований; особенности техники выполнения упражнений; неполноценное материально-техническое обеспечение занятий; неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия; неправильное поведение

спортсменов; нарушение врачебных требований.

Недочеты и ошибки в методике проведения занятий являются причиной травм в 30–60% случаев. Они связаны с нарушением тренером или преподавателем основных дидактических принципов обучения и тренировки: регулярности занятий, постепенности увеличения и усложнения нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Форсированная тренировка, недостаточная или неправильная разминка, применение в ходе занятий технически сложных упражнений, отсутствие страховки или неправильное ее применение — все это может явиться причиной спортивных травм. Недостатки в организации занятий и соревнований приводят к травмам в 4–8%.

Причинами травм могут быть недостаточный учет при комплектовании занимающихся их подготовленности, квалификации, пола, возраста, весовых категорий; неправильное размещение групп занимающихся в местах тренировок и соревнований, неорганизованная их смена; отсутствие на занятиях преподавателя или тренера; наличие большого количества занимающихся у одного преподавателя или тренера.

С особенностями техники выполнения упражнения связаны травмы в 15–23% случаев. Они характерны для технически сложных видов спорта и являются следствием выполнения напряженных или сложнокоординированных упражнений (например, нанесение ударов при занятиях боксом, футболом; падения в борьбе, гимнастике, акробатике и пр.).

Неполноценное материально-техническое обеспечение занятий ведет к травмам в 15–25% случаев. При этом имеется в виду неудовлетворительное состояние задействованных на тренировках и соревнованиях оборудования, спортивных сооружений и снаряжения спортсменов (одежды, обуви, защитных приспособлений). Так, причиной травмы могут послужить неровная поверхность футбольного поля, беговой дорожки, невыявленные дефекты спортивных снарядов и др.

Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия являются причиной травм 2–6% случаев. В пределах спортивных сооружений — это нарушение норм гигиены, освещения, вентиляции, температуры и влажности воздуха (в спортивном зале) или воды (в бассейне для плавания). При проведении занятий на открытом воздухе возникновению травм нередко способствует пренебрежение метеорологическими условиями и температурными нормами (метеорологические осадки, перепады атмосферного давления, высокая или низкая температура).

Неправильное поведение спортсменов приводит к травмам в 5–15% случаев. Чаще всего это выражается в поспешности, невнимательности, недисциплинированности, применении запрещенных приемов (толчков, подножек, ударов и т.п.), нарушении режима (питания, сна и пр.).

Нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки ведет к травмам в 2–10% случаев. Это допуск к занятиям без предварительного врачебного осмотра, невыполнение преподавателем, тренером и спортсменом врачебных рекомендаций, касаемых состояния здоровья спортсмена, неправильное зачисление занимающихся в ту или иную медицинскую группу.

К внутренним факторам спортивного травматизма В.К. Добровольский и В.И. Рокитянский относят патологические состояния и заболевания, связанные с врожденными особенностями организма спортсмена или изменениями в его физическом состоянии в процессе тренировок и соревнований. Среди таких факторов наиболее важно перечислить следующие: состояния утомления, переутомления и перетренированности; наличие в организме спортсмена хронических очагов инфекции; индивидуальные особенности организма спортсмена; перерывы в занятиях спортом.

Состояния утомления, переутомления и перетренированности вызывают у спортсменов расстройство координации движений, ухудшают внимание и защитные реакции организма. Это приводит к снижению силы сокращения мышц, нарушает процессы их растяжимости и расслабления.

Наличие в организме спортсмена хронических очагов инфекции вносит дисгармонию как в его общее физическое состояние, так и спортивную работоспособность, что при определенных условиях влечет к развитию более тяжелых патологий. Особенно это опасно, если в ходе тренировки применяются чрезмерные нагрузки.

К индивидуальным особенностям организма спортсмена относятся, как правило, некоторые врожденные патологические состояния (например, нейроэндокринные реакции, неспособность к

напряженным и сложнокоординированным упражнениям, склонность к спазмам сосудов и мышц и др.). В отличие от хронических заболеваний, они не вызывают серьезных сдвигов в физическом развитии занимающегося, однако это возможно, если отсутствует индивидуальный подход со стороны преподавателя или тренера.

Перерывы в занятиях в связи с заболеванием или иными причинами снижают силу мышц спортсмена, уменьшают быстроту их сокращения и расслабления, что затрудняет выполнение упражнений, требующих значительных усилий.

Детальный анализ причин спортивного травматизма позволяет выработать комплекс необходимых профилактических мероприятий по его предупреждению. Их основное содержание составляет повышение квалификации тренерско-преподавательского состава; соблюдение требований организации и проведения тренировок и соревнований; улучшение материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований, а также условий их проведения; правильно поставленная воспитательная работа среди спортсменов; регулярный врачебный контроль за занимающимися.

На основании изложенного выше материала и изученной литературы можно сделать следующие выводы:

1. Внешние факторы спортивного травматизма: недочеты и ошибки в методике проведения занятий; недостатки в организации занятий и соревнований; особенности техники выполнения упражнений; неполноценное материально-техническое обеспечение занятий; неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия; неправильное поведение спортсменов; нарушение требований врачебного контроля.

2. Внутренние факторы спортивного травматизма: состояния утомления, переутомления и перетренированности; наличие в организме спортсмена хронических очагов инфекции; индивидуальные особенности организма спортсмена; перерывы в занятиях спортом.

3. Для предупреждения спортивных травм необходимо осуществлять комплекс соответствующих профилактических мероприятий: повышение квалификации тренерско-преподавательского состава; соблюдение требований организации и проведения тренировок и соревнований; улучшение материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований, а также условий их проведения; правильно поставленная воспитательная работа среди спортсменов; регулярный врачебный контроль за занимающимися.

Задание:

1. Опишите основные внешние причины травматизма в ИВС.
2. Опишите основные внутренние причины травматизма в ИВС.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 15
по выполнению практической работы по дисциплине
«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Описать основные направления профилактики травматизма в ИВС.

Цель: Формировать знания об основных направлениях профилактики травматизма в ИВС.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в ИВС.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Повышение уровня физической и технической подготовленности спортсменов как фактор предупреждения травматизма. Достижению высоких результатов всегда предшествует многогранный учебно-тренировочный процесс, во время которого спортсмен избирательно развивает те или иные группы мышц, укрепляет кости и суставы, совершенствует координацию движений. Кроме того, постоянные тренировки повышают его работоспособность. Необходимыми условиями для достижения этих результатов являются полноценное питание и здоровый образ

жизни. Каждый спортсмен должен защищать себя от травм. При этом он обязан знать, какому риску подвергает себя, и какими могут быть травмы, сам проверять защитные средства, которыми он пользуется. Если спортсмены возьмут эти правила на вооружение, то количество травм во многих видах спорта рез сократится. Недостаточная координация движений ведет к технически неправильному выполнению упражнений и во время тренировки, и во время, что, в свою очередь, является причиной спортивной травмы и снижения результатов. Травматизм от преждевременного износа тканей, связанного с перенапряжением возникает при многократно повторяемых или технически неправильно выполняемых упражнениях.

Если у спортсмена возникают травмы, то для установления их причин, прежде всего, следует проанализировать технику исполнения движений. Это не только снижает риск травмы, но и способствует более эффективному экономичному выполнению специального упражнения и приема. Упражнения на технику надо давать в начале тренировки, когда спортсмен еще в состоянии хорошо концентрировать внимание на исполнении элемента упражнения.

Кроме того, чтобы избежать монотонной односторонней нагрузки, упражнения на технику следу перемежать с другими. Важно, чтобы спортсмен хорошо знал специфические особенности своего вида спорта: это во многом поможет избежать травм. Выступая на соревнованиях, спортсмен должен быть, уверен, что он технически готов к выполнению того или иного упражнения. Техническая готовность вытекает из силовой подготовки спортсмена. Под ней понимается совокупность различных форм тренировки, направленных на повышение силы мышц и их функций в различных проявлениях. Развитие мышечной силы всегда должно исходить из специфики конкретного вида спорта. Именно это и определяет, в свою очередь, специальную программу развития. Основная цель силовой тренировки – улучшить возможность мышц совершать работу, требующую больших усилий. Тренировать следует, прежде всего, именно те группы мышц, которые наиболее интенсивно функционируют в том виде спорта, в котором специализируется, конкретный спортсмен. Но это не значит, что, достаточно тренировать лишь мышцы рук.

Необходима и всесторонняя силовая тренировка, когда укрепляются и развиваются все мышцы тела. Таким образом, всестороннее развитие силы мышц нужно почти для всех видов спорта. Хорошо тренированная мускулатура снижает риск травм. Известно, что общее утомление ведет к расстройству координации движений и нарушению навыков, выработанных на тренировочных занятиях, что, свою очередь, может обусловить ослабление защитных и внимания. Поэтому при выполнении упражнений даже хорошо технически подготовленный спортсмен, но находящийся в состоянии утомления, может допустить грубые ошибки, ведущие к травме. Длительное напряжение, вызванное усиленной нагрузкой. При недостаточной предварительной физической подготовке, может привести к состоянию хронического утомления и перетренированности, что также создает условия для возникновения травм. Перегрузка опорно-двигательного аппарата однотипными, повторяющимися движениями может обусловить возникновение микротравм, надрывов или мелких разрывов отдельных мышечных сухожильных волокон. Микротравмы, не дающие вначале каких-либо клинических проявлений, затем в результате повтора проявляются уже симптомами серьезных повреждений. Чтобы спортсмен постоянно тренировал и поддерживал на высоком уровне технику, быстроту и силу, ему следует развивать, прежде всего, гибкость. Под гибкостью понимается способность совершать движения в полном объеме, без напряжения мышц. Упражнения на гибкость, как известно, органически входят в тренировочный процесс в подготовительном и соревновательном периодах. Однако для всестороннего развития гибкости упражнений, включаемых в разминку, недостаточно. Как показывает опыт, в сложно координационных видах спорт; предъявляющих повышенные требования к гибкости, развитию этого качества следует уделять больше времени и внимания.

Значительная часть движений в упражнениях на гибкость (т.е. достижение так называемых крайних положений) должна совершаться за счет медленных и плавных потягиваний. Следует избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних, нижних конечностей и туловищем. Особое значение упражнения на гибкость имеют для функции тазобедренного и плечевого суставов, а также пояснично-крестцового отдела позвоночника. Таким образом, для профилактики спортивного травматизма развитие гибкости имеет весьма существенное значение. Повышение уровня психологической подготовленности спортсменов как фактор предупреждения травматизма. Психологическое напряжение спортсмена, как правило,

определяется специфическими требованиями вида спорта, в котором он специализируется.

В игровых видах спорта, где к технике предъявляются повышенные требования и где необходимы хорошая координация движений сосредоточенность, излишнее психологическое напряжение играет отрицательную роль. Предельно высокое психологическое напряжение может вызвать снижение аппетита, нарушение сна, ухудшение координации движений и этим увеличить риск травмы. Если спортсмен показывает на соревнованиях более низкие результаты, чем на тренировке, это зачастую можно объяснить состоянием психологической перенапряженности. В этом случае ему следует изменить систему подготовки к соревнованиям (например, тренировка вместе с более сильными спортсменами) или чаще участвовать в них. Следует отметить, что при непосредственной подготовке к соревнованиям разминка значительно снижает психологическое напряжение. Поэтому спортсмен, которому надо избавиться от излишнего психологического напряжения, должен «разогреться» дольше. Благоприятное влияние на психологический тонус оказывает и массаж. Его также можно и нужно включать в разминку. В игровых видах спорта во время общей разминки спортсменам в отдельных случаях можно разрешить заниматься индивидуально, учитывая их личностные особенности. Перед соревнованием не следует изменять у игрока укоренившиеся привычки и образ действий, ибо именно они могут быть наиболее целесообразными для достижения высокого результата. В противном случае психика спортсмена излишне возбуждается, что снижает эффективность выступления и может стать причиной травмы. Одни спортсмены в ряде случаев чувствуют себя слишком уверенными в победе, например, при встрече с соперником, значительно уступающим им классу. Это обстоятельство приводит к снижению психологического настроя, порождает состояние расслабленности и даже небрежность при выполнении специальных приемов. Последнее не только приводит к поражению, но и может служить причиной возникновения травмы. Другие же, напротив, испытывают нервозность перед самым началом соревнований, что приводит к перевозбуждению. Спортсмен становится излишне суетливым, что мешает ему правильно ориентироваться в обстановке и, безусловно, снижает не только результативность, но и увеличивает риск возникновения травмы. Умение сосредоточиваться важно во всех видах спорта, особенно в сложно координационных и скоростно-силовых. Умение концентрировать внимание, сосредоточенность нередко снижаются из-за повышенного психологического напряжения и нервозности. В подобных случаях наступает психологическое торможение, что отрицательно указывается не только на выполнение технически сложных упражнений, но и увеличивает риск возникновения травмы. Только постоянная тренировка помогает улучшить способность сосредоточиваться, учит поддерживать высокую степень концентрации внимания в течение длительного времени. Однако интенсивная и длительная концентрация внимания требует большого расхода энергии, поэтому поддерживать высокую степень сосредоточенности следует лишь в определенные, наиболее важные моменты соревнований. Чтобы настроиться на борьбу за результат, спортсмен прибегает непосредственно перед стартом к взбадриванию. Проявляется оно по-разному – в виде выкриков, топая ног, размахивания руками и т. п. Взбадривание – это составная часть психологической подготовки. Оно может соответствующим образом настроить спортсмена, но им не следует пользоваться, если спортсмен и без этого возбужден. С осторожностью следует подходить к взбадриванию в командных видах спорта, ибо определяющим здесь является общий настрой команды и ее способность воздействовать на каждого спортсмена в отдельности. Так образом, спортсмен должен быть готов к соревнованиям как физически, так и психологически. А всесторонняя готовность снижает риск травмы. Аутогенная тренировка. Она помогает повысить психическое напряжение, достичь состояния психического покоя и добиться более высокой степени сосредоточенности. Этот вид тренировки основан на расслаблении и соединенном с направленным вниманием на то или иное действие, в результате спортсмен обретает способность управлять своим психическим, эмоциональным состоянием. Аутогенная тренировка базируется на двух основных принципах: мысль воздействует на функции организма т. е. путем повышенной концентрации спортсмен способен вызывать в своем организме определенные изменения включается принцип обобщенности, т.е. воздействует (расслабление) на одну часть тела само собой распространяется на другие части тела. Что касается техники аутогенной тренировки спортсменов, расслабившись, должен путем концентрации внимания научиться добиваться состояния покоя. При этом следует придерживаться постоянного, раз и навсегда установленного порядка тренировок. Аутогенной тренировкой следует пользоваться лишь в случае необходимости; в

тех видах спорта, где решающей является быстрота реакции, а сила и выносливость выступают в качестве ограничивающих факторов, аутогенная тренировка может оказаться полезной непосредственно перед соревнованием или в перерывах между выступлениями.

Задание:

1. Опишите основные направления профилактики травматизма в ИВС.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 16
по выполнению практической работы по дисциплине
«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Описать основные процессы утомления во время выступления в соревнованиях в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС.

Цель: Формировать знания об основных процессах утомления во время выступления в соревнованиях в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь- определять основные процессы утомления во время выступления в соревнованиях в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Спорт - один из наиболее специфических видов человеческой деятельности, здесь сочетаются высочайшие, на пределе человеческих возможностей, физические нагрузки и огромные эмоциональные напряжения.

Ситуация соревнований - достаточно сильный стрессор независимо от физической нагрузки, которую выполняет спортсмен.

Уровень современной подготовки спортсменов предполагает рост физических и психических нагрузок, что в свою очередь будет увеличивать и степень утомления. Способность преодолевать утомление, возникающее в процессе соревновательной деятельности, в значительной степени обуславливает достижение спортивных результатов.

Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют интенсивного поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения. Поэтому знание закономерностей развития утомления и восстановления организма спортсмена имеет важное теоретическое и практическое значение.

Утомление

Утомление и восстановление представляют собой своеобразные функциональные состояния организма и характеризуются рядом общих физиологических закономерностей. Механизмы развития этих процессов имеют сложный и во многом сходный генез, зависят от индивидуальных особенностей человека, характера его деятельности, уровня профессиональной подготовки, а их регуляция осуществляется как нервным,

При утомлении в первую очередь изменяются различные функции организма и лишь затем снижаются количественные и качественные показатели работоспособности. При восстановлении нормализация функциональных констант организма служат основой для улучшения прямых показателей работоспособности. На основании этих закономерностей можно прогнозировать уровень работоспособности человека и в существенной степени управлять процессами утомления и восстановления.

Утомление является важнейшей проблемой физиологии спорта и одним из наиболее актуальных вопросов медико-биологической оценки тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Знание механизмов утомления и стадий его развития позволяет правильно оценить функциональное состояние и работоспособность спортсменов и должно учитываться при разработке мероприятий, направленных на сохранение здоровья и достижение высоких спортивных результатов.

Утомление -это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения - усталости. Исходя из этого, принято выделять два основных вида утомления - физическое и умственное, хотя такое деление достаточно условно.

Таким образом, главным и объективным признаком утомления человека является снижение его работоспособности. При утомлении работоспособность снижается временно, она быстро восстанавливается при ежедневном, обычном отдыхе. Состояние утомления имеет свою динамику - усиливается во время работы и уменьшается в процессе отдыха (активного, пассивного и сна). Утомление следует рассматривать как естественное нормальное функциональное состояние организма в процессе труда.

Другим важным критерием оценки утомления является изменение функций организма в период работы. При этом в зависимости от степени утомления функциональные сдвиги могут носить различный характер. В начальной стадии утомления клинико-физиологические и психофизиологические показатели отличаются неустойчивостью и разнонаправленным характером изменений, однако их колебания, как правило, не выходят за пределы физиологических нормативов. При хроническом утомлении, и особенно переутомлении, имеет место одностороннее значительное ухудшение всех функциональных показателей организма с одновременным снижением уровня профессиональной деятельности человека.

В зависимости от состояния функций организма и характера деятельности человека первичное возникновение утомления вариативно и может наблюдаться в различных органах и системах организма.

Основным фактором, вызывающим утомление, является физическая или умственная нагрузка, падающая на афферентные системы во время работы. Зависимость между величиной нагрузки и степенью утомления почти всегда бывает линейной, то есть чем больше нагрузка, тем более выраженным и ранним является утомление. Помимо абсолютной величины нагрузки, на характере развития утомления сказывается еще и ряд ее особенностей, среди которых следует выделить: статический или динамический характер нагрузки, постоянный или периодический ее характер и интенсивность нагрузки.

Наряду с основным фактором (рабочей нагрузкой), ведущим к утомлению, существует ряд дополнительных или способствующих факторов. Эти факторы сами по себе не ведут к развитию утомления, однако, сочетаясь с действием основного, способствуют более раннему и выраженному наступлению утомления. К числу дополнительных факторов можно отнести:

- факторы внешней среды (температура, влажность, газовый состав, барометрическое давление и др.);
- факторы, связанные с нарушением режимов труда и отдыха;
- факторы, обусловленные изменением привычных суточных биоритмов, и выключение сенсорных раздражений;
- социальные факторы, мотивация, взаимоотношения в команде и др.

Один из основных признаков утомления - снижение работоспособности, которая в процессе выполнения различных физических упражнений изменяется по разным причинам, поэтому и физиологические механизмы развития утомления неодинаковы. Они обусловлены мощностью работы, ее длительностью, характером упражнений, сложностью их выполнения и пр.

При утомлении, которое является нормальным функциональным состоянием организма во время работы, его признаки полностью исчезают во время обычного (регламентированного) отдыха. При длительной или интенсивной работе, нарушении режимов труда и отдыха симптомы утомления аккумулируются, и оно может переходить в хроническое утомление и переутомление.

Хроническое утомление

Хроническое утомление - это пограничное функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного трудового цикла субъективных и объективных признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим дополнительный отдых. Хроническое утомление возникает во время длительной работы при нарушении режимов труда и отдыха. Основными субъективными признаками его являются ощущение усталости перед началом работы, быстрая утомляемость, раздражительность,

неустойчивое настроение; объективно при этом отмечается выраженное изменение функций организма, значительное снижение спортивных результатов и появление ошибочных действий.

При хроническом утомлении необходимый уровень спортивной работоспособности может поддерживаться лишь кратковременно за счет повышения биологической цены и быстрого расходования функциональных резервов организма. Для ликвидации неблагоприятных изменений функций организма и сохранения спортивной работоспособности необходимо устранить нарушения режимов тренировок и отдыха и предоставить спортсменам дополнительный отдых. При несоблюдении этих мероприятий хроническое утомление может перейти в переутомление.

Переутомление

Переутомление - это патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, болями в области сердца и других частях тела. Для ликвидации этих симптомов дополнительного отдыха недостаточно, и требуется специальное лечение. Наряду с перечисленными, объективными признаками переутомления являются резкие изменения функций организма, часть которых выходит за пределы нормальных колебаний, потливость, одышка, снижение массы тела, расстройства внимания и памяти, атипичные реакции на функциональные пробы, которые часто не доводятся до конца.

Главным объективным критерием переутомления является резкое снижение спортивных результатов и появление грубых ошибок при выполнении специальных физических упражнений. Спортсмены с признаками переутомления должны быть отстранены от тренировок и соревнований и подвергнуты медицинской коррекции.

Задание:

1.Опишите основные процессы утомления во время выступления в соревнованиях в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС.

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 17 по выполнению практической работы по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Заполнить таблицу 1 «Структура годового планирования для квалифицированных спортсменов в ИВС».

Цель: Формировать навыки заполнения документов.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь-оформлять документы планирования .

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Годичный макроцикл подготовки строится с учётом процессов адаптации и решает задачи успешного выступления на главных соревнованиях года. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо создать условия для формирования спортивной формы и выхода на её пик в сроки проведения главных стартов.

Структура годичного цикла представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий, объединённых задачами подведения спортсмена к наилучшей спортивной форме. Периоды характеризуются резкой сменой направленности тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы. В годичном макроцикле чередуется **3 периода: 1) подготовительный** - самый продолжительный период подготовки спортсмена (длится от 3 до 7 месяцев) - обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность спортсмена, приводящая к успешному подведению и участию в основных соревнованиях года; **2) соревновательный** - наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её полную реализацию в соревнованиях для

достижения максимальных результатов; продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев; **3) переходный** - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годовичного цикла; продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель. В зависимости от количества выходов спортсмена на пик спортивной формы годичный макроцикл может быть: одноцикловым, двухцикловым, трёхцикловым и многоцикловым. В каждой из этих разновидностей годичной подготовки будет разное количество периодов (отличительным критерием служит количество соревновательных периодов). В 1-цикловом - по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду; в 2-хцикловом - по два подготовительных и соревновательных, один (или два) переходных; 3-хцикловое планирование более сложное, но в нем обязательно предусматривается три соревновательных периода и один переходный; для многоциклового планирования характерно отсутствие ярко выраженных периодов подготовки, которые заменяются этапами или мезоциклами.

Задание:

1. Заполните таблицу «Структура годового планирования для квалифицированных спортсменов в ИВС».

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 18
по выполнению практической работы по дисциплине
«Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Заполнить таблицу 2 «Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе многолетней подготовки в ИВС».

Цель: Формировать навыки заполнения документов.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь

Оснащённость рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов — отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом высоким спортивным достижениям.

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Задание:

1. Заполните таблицу «Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе многолетней подготовки в ИВС».

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 19 по выполнению практической работы по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта»

Тема: Охарактеризовать основное содержание нормативных документов: «Правила соревнований» и «Положение о соревнованиях».

Цель: Изучить содержание нормативных документов: «Правила соревнований» и «Положение о соревнованиях».

Отрабатываемые умения и навыки: уметь- применять нормативные документы в практической работе.

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме:

Соревнования организуются и проводятся по настоящим Правилам и Положению. Положение о соревнованиях не должно противоречить Правилам соревнований.

В положении и регламенте о соревнованиях должны быть изложены:

- название, сроки и место проведения, проводящая организация;
- вид и характер соревнований;
- цели и задачи;
- руководство и организация;
- порядок подачи заявок на участие и условия допуска;
- участвующие организации и участники соревнований, условия их приема;
- размер стартового взноса и порядок его использования;
- программа и условия проведения соревнований, класс судов, порядок и условия предоставления и допуска материальной части;
- порядок определения и награждения победителей.

Положение не должно дублировать Правила соревнований.

Положение о всероссийских соревнованиях должно быть разослано приглашенным за 4 месяца до начала соревнований, для других соревнований - за 2 месяца.

Изменение в Положение может вносить только организация, утвердившая его. Обо всех изменениях участники должны быть письменно оповещены не позднее, чем за 30 дней до начала соревнований.

Особенности и условия проведения конкретных соревнований оговариваются в Регламенте, который является неотъемлемой частью Положения и дополняет его.

Задание:

1. Опишите основные положения документа: «Правила соревнований»
2. Опишите основные положения документа: «Положение о соревнованиях».

ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 20 **по выполнению практической работы по дисциплине** **«Теория и история физической культуры и спорта»**

Тема: Охарактеризовать контрольные, подготовительные, отборочные, подводящие и главные соревнования в ИВС и описать их специфику в системе соревнований в ИВС.

Цель: Изучить специфику контрольных, подготовительных, отборочных, подводящих и главных соревнований в ИВС.

Отрабатываемые умения и навыки: уметь-

Оснащенность рабочего места: инструкционные карты, тетради, ручки.

Норма времени: 90 минут.

Место проведения: кабинет №.

Литература: Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480с.

Краткие теоретические и справочно-информационные материалы по теме: **Виды соревнований**

1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

2. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются 'сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

3 ПОДВОДЯЩИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы (например, в единоборствах и спортивных играх) предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

4 ОТБОРОЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

5 ГЛАВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Подготовительные и контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1—2 недели. Подводящие соревнования планируются в основном во 2-й половине подготовительного и в соревновательном периодах. Отборочные и главные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2—3 раз в течение года.

Задание:

1. Дайте характеристику контрольным, подготовительным, отборочным, подводящим и главным соревнованиям в ИВС.
2. Опишите их специфику в системе соревнований в ИВС.