

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.09.2024 19:55:44

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac7da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

Методические указания к семинарским занятиям по дисциплине «Теория и история физической культуры»

Специальность 49.02.01 «Физическая культура».



Разработчик: А.В. Володин
к.п.н., доцент кафедры ТиМФК
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура». Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры» входит в профессиональную подготовку: общепрофессиональный цикл.

Учебные и воспитательные цели семинарских занятий в рамках компетентного подхода:

- содействовать формированию профессиональных компетенций;
- содействовать развитию у студентов общенаучных компетенций (аналитико-синтетической, прогностической, проектировочной);
- создать условия для развития коммуникативной, адаптивной и информационной компетенций.

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

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

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

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

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

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, само-

анализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

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

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;

- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

- современные концепции физического воспитания, спортивной оздоровительной тренировки детей, подростков и молодежи;

- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки детей, подростков и молодежи и их дидактические и воспитательные возможности;

- основы теории обучения двигательным действиям;

- теоретические и методические основы развития физических качеств;

- основы формирования технико-тактического мастерства у 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 у детей, подростков и молодежи;

- особенности физического воспитания детей школьного возраста;

- составлять учебную документацию по предмету «физическая культура»;

- проводить занятия по физической культуре;

- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры у детей, подростков, молодежи;

- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;

- основы методики совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов: технической, тактической, психологической, физической;

- основы теории спорта деятельности.

В результате освоения 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 детей, подростков и молодежи, организации физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной и рекреационной направленности, анализе учебно-тренировочного и соревновательного процесса, для повышения интереса к физической культуре и спорту и т.д.;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;

- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту.

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

- ставить задачи при обучении двигательным действиям, отбирать средства и методы для их решения;

- определять средства и методы для развития физических качеств;

- определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, спортивной и оздоровительной тренировки;

- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

Литература

Основная

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с.

2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2021. – 392 с.

Дополнительная

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов - М.: Академия, 2016.

2. Голощапов Г.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, 5-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 312 с.

3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. рек. УМО - М.: Физическая культура, 2005.

Интернет-ресурс

1. <http://195.93.165.10:2280> – Электронный каталог библиотеки КГУ

2. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека

3. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия»

- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
<http://www.lib.kursksu.ru/>;

- Электронно-библиотечная система IPRBooks
<http://www.iprbookshop.ru/>;

- Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>

- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://www/biblioclub.ru/>

- Российский образовательный портал
<http://www.school.edu.ru/default.asp>;

- Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;

- Федеральная университетская компьютерная сеть России
<http://www.runnet.ru/>;

- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>.

Общие требования к семинарским занятиям

Контроль качества подготовки студентов к семинарским занятиям осуществляется с использованием различных форм диалогового метода:

- в форме прямого контакта преподавателя с одним студентом: вопрос преподавателя – ответ студента;
- в форме дискуссии с группой: вопрос преподавателя – выяснение позиции нескольких студентов по данному вопросу;
- в форме обратной связи: вопрос студента – ответ преподавателя или предложение преподавателя обсудить данный вопрос в группе, но с обязательным заключением преподавателя, содержащим правильный ответ на заданный вопрос.

Такое разнообразие возможностей диалогового контакта, позволяет осуществлять контроль качества знаний студентов в скрытой форме. Не акцентируя внимание группы на его проверочной функции, и в то же время предоставляет преподавателю максимум необходимых данных о результатах обучения студентов.

Преподаватель проводит опрос студентов и при подведении итогов семинара, даёт оценку наиболее активным студентам. Наряду с положительной оценкой работы активных студентов, преподаватель отмечает пассивных студентов, предоставляя им возможность лучше подготовиться к следующему занятию.

Рекомендации по организации семинарских занятий

Основной формой семинарских занятий является групповая дискуссия по наиболее актуальным проблемам истории и теории физической культуры, изучение которых составляет основную задачу дисциплины.

Структура организации семинарских занятий студентов включает следующие элементы:

- обсуждение домашнего задания, которое выполняется самостоятельно до проведения семинарского занятия и направлено на повторение лекционного материала, изучение обязательных и дополнительных источников;
- групповое обсуждение вынесенных на семинарское занятие вопросов;
- диалоговый контакт преподавателя и студента, направленный на оценку знаний студента и восполнение пробелов в понимании материала;
- консультации и помощь преподавателя в подготовке к семинару, разъяснение затруднений, испытываемых студентами в работе с основными и дополнительными источниками.

Семинарское занятие 1

Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия

Цели и задачи: формирование знаний о физической культуре, ее целях, задачах, основных понятиях; развитие познавательных умений.

План:

1. Физическая культура как социальное явление.
2. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
3. Основные понятия теории и методики физической культуры.

Вопросы для самопроверки знаний:

1. В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?
2. Перечислите три группы признаков, характеризующих сферу физической культуры.
3. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура» и «спорт».
4. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?
5. Назовите основные виды физической культуры.
6. К какой категории наук относится теория и методика физической культуры?
7. Чем отличается физическая рекреация от двигательной реабилитации?

Семинарское занятие 2

Тема 2.1. Средства физического воспитания

Цели и задачи: формирование знаний об основных и вспомогательных средствах физического воспитания; развитие познавательных умений; овладение системой физкультурно-спортивных знаний.

План:

1. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
2. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как дополнительные средства физического воспитания, способствующие оптимизации воздействия физических упражнений на организм; занимающихся.
3. Содержание и форма физических упражнений.
4. Техника двигательного действия и ее основные биомеханические характеристики.

Вопросы для самопроверки знаний:

1. Дайте определения понятиям «движение», «действие», «физическое упражнение».
2. Чем характеризуется содержание и форма физических упражнений?
3. Приведите примеры классификации физических упражнений.
4. Что понимается под техникой физических упражнений?
5. При каких условиях естественные силы природы и гигиенические факторы становятся средством физического воспитания?

Семинарское занятие 3

Тема 3.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка

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

План:

1. Основные понятия обучения в физическом воспитании.
2. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
3. Структура процесса обучения двигательному действию.

Вопросы для самопроверки знаний:

1. Специфические особенности процесса обучения в физическом воспитании.
2. Дайте определение понятию «обучение».
3. Что Вам известно о взаимодействии (переносе) навыков?
4. Перечислите основные причины ошибок и пути их устранения.
5. Назовите этапы обучения двигательным действиям.
6. Опишите фазы формирования двигательного навыка.

Семинарское занятие 4

Тема 4.1. Определение понятий, методики развития физических (двигательных) качеств

Цели и задачи: формирование знаний о средствах, методах и методиках воспитания физических качеств; знания о закономерностях развития физических качеств.

План:

1. Общая характеристика физических качеств
2. Средства и методы развития силы
3. Средства и методы развития выносливости
4. Средства и методы развития быстроты
5. Средства и методы развития гибкости
6. Средства и методы развития ловкости

Вопросы для самопроверки знаний:

1. Сущность понятий “развитие” и “воспитание” физических качеств.
2. Общие закономерности развития физических качеств.
3. От чего зависит сила?
4. От чего зависит выносливость?

5. От чего зависит гибкость?
6. Основные средства и методы развития силы?
7. Основные средства и методы развития быстроты?
8. Основные средства и методы развития выносливости;
9. Основные средства и методы развития ловкости?
10. Основные средства и методы развития гибкости?

Семинарское занятие 5

Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования

Цели и задачи: формирование знаний об урочных и внеурочных формах занятий в физическом воспитании, об основных объектах, явлениях и процессах в нем; овладение умением формулировать конкретные задачи в физическом воспитании.

План:

1. Формы организации занятий физическими упражнениями в школе.
2. Урок – основная форма физической культуры школьников.
3. Планирование процесса физического воспитания в школе.
4. Деятельность учителя на уроке физической культуры.

Вопросы для самопроверки знаний:

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
2. Отличительные признаки урока.
3. Структура подготовительной части урока.
4. Построение основной части урока.
5. Фронтальный метод организации учащихся на уроке.
6. Общая и моторная плотность урока.
7. Требования к планированию.
8. Виды планирования.

Семинарское занятие 6

Тема 6.2. Основы спортивной тренировки

Цели и задачи: формирование знаний о сущности спорта, его функция, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения; развитие познавательных умений.

План:

1. Спорт как исторически сложившиеся специфическая человеческая деятельность.
2. Место спорта в обществе и его функции.
3. Классификация типов и видов спорта.

Вопросы для самопроверки знаний:

1. Возникновение и сущность спорта.
2. Место спорта в обществе.
3. Социальные функции спорта.
4. Классификация видов спорта.