

Федеральное агентство по образованию
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»
Лесосибирский
педагогический институт –
филиал Федерального государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические рекомендации

Красноярск - Лесосибирск
2013

ББК 75я73
К 75

Составитель:

Кочеткова Т.Н.,

доцент кафедры физического воспитания,
кандидат педагогических наук

Отв. за выпуск:

кафедра физического воспитания

Лесосибирского педагогического института филиала Сибирского
федерального университета

К75

«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»: методические рекомендации /сост. Кочеткова Т.Н.; Лесосибирского педагогического института филиала Сибирского федерального университета. – Лесосибирск, 2013. – 18с.

Даны рекомендации по планированию и организации времени, необходимые на изучение дисциплины, по работе в модульно-рейтинговой системе.

Предназначены для студентов обучающихся по специальности «Физическая культура» направление 032100.62, в помощь при изучении дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».

ББК 75я73

© Сибирский федеральный
университет, 2013

1. Содержание дисциплины

Государственным образовательным стандартом установлены самые общие требования к содержанию высшего образования, т.е. к основным профессиональным образовательным программам высшего профессионального образования. Они раскрываются в том, что по каждому направлению и каждой специальности определяют обязательные дисциплины, которые должен изучать каждый студент. Это:

- общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины;
- математические и общие естественно-научные дисциплины;
- общепрофессиональные дисциплины (для данного направления или специальности);
- специальные дисциплины.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы бакалавра по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» включает:

- понятийный аппарат технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности;
- методологию теоретических исследований по проблематике технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- научно-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- общую характеристику основных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- общую характеристику оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.

В документах Министерства образования и науки, Рособнадзора много внимания уделяется организации и управлению самостоятельной работой студентов, в этих документах четко определена тенденция к сокращению аудиторного времени и увеличению доли самостоятельной работы студентов. «Увеличение объема самостоятельной работы студентов требует соответствующей реорганизации учебного процесса, модернизации учебно-методической документации, разработки новых дидактических подходов для глубокого самостоятельного освоения учебного материала (из письма Министерства образования РФ от 27.11.2002 г. № 14-55-996 ин/15).

Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- переработку учебных планов и программ в рамках соответствующих ГОСов, включением тем, выносимых для самостоятельного изучения с сопровождающим методическим обеспечением;
- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный процесс;
- внедрение дистанционных технологий (для студентов очной и заочной формы обучения)

Выписка из образовательного стандарта

ОПД.Ф.16	Технологии физкультурно-спортивной деятельности.	524
	Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая). Закономерности тренировки в базовых видах и ее построение. Проблемы периодизации тренировки. Соревновательная деятельность. Планирование и	

контроль. Организация судейства соревнований.
Техника безопасности и предупреждение
травматизма при занятиях базовыми видами
физкультурно-спортивной деятельности.

Разделы курса:

1. Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности.
2. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.
3. Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Темы и их краткое содержание:

Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности

- *Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина*

Технологии физкультурно-спортивной деятельности как базовый курс основных дисциплин специальности государственного образовательного стандарта по физической культуре. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина.

- *Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-спортивной деятельности*

Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-спортивной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности

- *Классификация и характеристика видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности*

Классификация и характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся. Краткая характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.

- *Теоретико-методические особенности занятий в игровых видах спорта*

Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство физического воспитания.

- *Теоретико-методические особенности занятий в лыжном спорте*

Развитие лыжного спорта в России. Виды и дисциплины лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.

- *Теоретико-методические особенности занятий в легкой атлетике*

Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Особенности построения занятий в легкой атлетике.

- *Теоретико-методические особенности занятий гимнастикой*

Задачи методологические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.

- *Теоретические основы физического воспитания детей школьного возраста*

Методические особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста. Методические особенности физического воспитания

детей среднего школьного возраста. Методические особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.

- *Технология обучения элементам спортивных игр, легкоатлетических упражнений, лыжного спорта, гимнастики в школьном возрасте.*

Технология обучения элементам спортивных игр в школьном возрасте. Технология обучения элементам легкоатлетических упражнений в школьном возрасте. Технология обучения элементам лыжного спорта в школьном возрасте. Технология обучения гимнастическим элементам в школьном возрасте.

Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности

- *Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности*

Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологий физкультурно-спортивной деятельности. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

- *Теоретико-методические основы современных видов оздоровительных технологий*

Характеристика западных оздоровительных технологий: аэробики и ее видов: аква-аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики, слайд-аэробики, памп-аэробики, тераробики, слайкл-аэробики, таэ-бо и ки-бо-аэробики. Пилатеса, ритмической гимнастики, шейпинга, бодибилдинга, стретчинга, калланетики.

Характеристика восточных оздоровительных технологий: йоги, тай-чи, видов оздоровительных систем на основе единоборств.

Характеристика отечественных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, самомассажа А.А. Уманской, система оздоровления Г.С. Шаталовой, система оздоровления Порфирия Иванова.

3. Требования к уровню освоения программы и формы текущего, промежуточного и итогового контроля

1. Свободно владеть основными понятиями технологии физкультурно-спортивной деятельности.
2. На высоком профессиональном уровне разбираться в средствах, методах и принципах физического воспитания в технологиях физкультурно-спортивной деятельности, рациональном их применении в жизненной практике.
3. Владеть знаниями в области базовых видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.
4. Знать современные основы организации и проведения современных видов оздоровительных технологий.

Тестовые задания для самоконтроля знаний студентов по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

1. Технология, направлена на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающий гарантированный успех педагогических процессов, называется:

- 1) педагогическое образование;
- 2) педагогическая технология;
- 3) педагогическое воспитание;
- 4) технология физкультурно-спортивной деятельности.

2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

- 1) личность занимающихся;
- 2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся;
- 3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;

4) учебно-воспитательный процесс.

3. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются:

- 1) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
- 2) уровень физической подготовленности; от желания заниматься физическими упражнениями;
- 3) новизна физических упражнений; условия выполнения;
- 4) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство.

5. Принцип построения занятий физическими упражнениями не допускаем слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется:

- 1) принцип цикличности;
- 2) принцип прогрессирования воздействий;
- 3) принцип систематического чередования нагрузок и отдыха;
- 4) принцип непрерывности.

6. Вид лыжного спорта, представляет собой спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность движений, называется:

- 1) фристайл;
- 2) могул;
- 3) сноуборд;
- 4) слалом.

7. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

- 1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
- 2) ритмическую, основную, женскую;
- 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
- 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.

8. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения классифицируются по:

- 1) по структуре движений;
- 2) по преимущественному проявлению отдельных двигательных умений и навыков;
- 3) по целевой направленности;
- 4) по интенсивности работы.

9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:

- 1) гармоническое развитие;
- 2) социальное благополучие:

- 3) хорошее самочувствие;
- 4) здоровье.

10. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

- 1) оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
- 2) оздоровительно-реабилитационной, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационной, гигиеническое;
- 3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
- 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

11. Автором понятия «аэробика» является:

- 1) Кеннет Купер;
- 2) Стефании Моррис;
- 3) Билли Бланке;
- 4) Каллаи Пинкней.

12. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:

- 1) слайд-аэробика;
- 2) фитбол-аэробика;
- 3) памп-аэробика;
- 4) степ-аэробика.

13. К восточным оздоровительным технологиям относятся:

- 1) шейпинг, калланетика;
- 2) пилатес, стретчинг;
- 3) бодибилдинг, ритмическая гимнастика;

4) йога, цигун.

14. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировки и ликвидации последствий спортивных травм:

- 1) оздоровительное;
- 2) лечебное;
- 3) восстановительное;
- 4) спортивно-реабилитационное.

15. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются:

- 1) естественные;
- 2) аналитические;
- 3) бытовые;
- 4) профессиональные.

16. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:

- 1) отечественное;
- 2) восточное;
- 3) западное;
- 4) народное.

17. Определенные способы педагогического воздействия на

занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

18. Укажите, что является основным средством физического воспитания:

- 1) физические упражнения;
- 2) естественные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства.

19. Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:

- 1) культура;
- 2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
- 3) двигательная реабилитация;
- 4) спорт.

20. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое совершенствование;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое развитие индивидуума.

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» для студентов заочной формы обучения

1. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплины.
2. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».
3. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «технологии», «педагогические технологии».
4. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
5. Характеристика понятия «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
6. Классификации физических упражнений.
7. Классификации видов спорта. Подходы к группированию видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности.
8. Характеристика спортивных игр как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, их специфические признаки.
9. Особенности организации и проведения соревнований по спортивным играм.
10. Классификация спортивных игр.
11. Характеристика лыжного спорта как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
12. Классификация лыжного вида спорта.
13. Исторические аспекты возникновения легкой атлетики.
14. Особенности построения занятий в легкой атлетике.
15. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
16. Характеристика гимнастики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
17. Классификация видов гимнастики.
18. Оздоровительная направленности как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности.
19. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
20. Характеристика западных оздоровительных технологий.
21. Характеристика восточных оздоровительных технологий.
22. Характеристика отечественных оздоровительных технологий.

Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплины.

1. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».
2. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «технологии», «педагогические технологии».
3. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
4. Характеристика понятия «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
5. Классификации физических упражнений.
6. Классификации видов спорта. Подходы к группированию видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности.
7. Характеристика спортивных игр как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, их специфические признаки.
8. Особенности организации и проведения соревнований по спортивным играм.
9. Классификация спортивных игр.
10. Характеристика лыжного спорта как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
11. Классификация лыжного вида спорта.
12. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным видам спорта.
13. Исторические аспекты возникновения легкой атлетики.
14. Особенности построения занятий в легкой атлетике.
15. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
16. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике.
17. Характеристика гимнастики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
18. Классификация видов гимнастики.
19. Особенности организации и проведения соревнований по гимнастике.
20. Характеристика туризма как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
21. Классификация и характеристика видов туризма.
22. Теоретические основы физического воспитания детей школьного возраста.

23. Технология обучения элементам спортивных игр в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.
24. Технология обучения элементам легкой атлетике в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.
25. Технология обучения элементам лыжного спорта в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.
26. Технология обучения элементам гимнастики в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.
27. Оздоровительная направленности как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности.
28. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
29. Характеристика западных оздоровительных технологий.
30. Характеристика восточных оздоровительных технологий.
31. Характеристика отечественных оздоровительных технологий.

4. Список литературы

Основная литература:

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. – М.: Просвещение, 1991. – 543 с.
4. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для техникумов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Лыжный спорт: Учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 320 с.
6. Ромашова Л.Т. Теория и методика физической культуры в системе самостоятельной работы студента-заочника в межсессионный период: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры. – Смоленск: СГИФК 1996.-74 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.

8. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.М. Шияна. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
10. Теория и методика физической культуры: Учеб. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
11. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учебное пособие / Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
12. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Дополнительная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. /Учебник для студентов факультета физической культуры пед. институтов. - М.: Просвещение, 1990.
2. Аэробика на все вкусы. – М.: Владивосток: Просвещение, 1994. – 93 с.
3. Восточные единоборства в системе ОФК // Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Нетрадиционные средства оздоровления. – Минск, 1996. – с.34-35.
4. Грец И.А. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студенческой молодежи: Учебное пособие. – Смоленск, 2003. – 65 с.
5. Дубровский В.Н. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
6. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. /Учеб. пособие для ИФК.-М.: ФиС, 1983.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. /Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1991.
8. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ / А.П.Матвеев, С.Б.Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
9. Смит Д., Холл Д, Гиббс Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия / Пер. И.Крупичевой. – М.: Изд-во Эксма, 2006. – 256 с.

Содержание

1. Содержание дисциплины.....	3
2. Выписка из образовательного стандарта.....	4
3. Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности.....	5
4. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.....	6
5. Общая характеристика оздоровительных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.....	7
6. Требования к уровню освоения программы и формы текущего, промежуточного и итогового контроля.....	8
7. Тестовые задания.....	8
8. Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету.....	14
9. Примерный перечень вопросов к экзамену.....	15
10. Список литературы.....	16
11.Содержание.....	18