Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дзержинский педагогический колледж»

**Практические занятия**

**по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»**

Дзержинск – 2018

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец.49.02.01**  **Физическая культура**  **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/** | **Методические рекомендации по организации практических занятий студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. 49.02.01 Физическая культура** |

Составитель: Комлева О.Ю., преподаватель ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

**Тема 1.1. История физической культуры и спорта зарубежных стран** Практическое занятие № 1 Составление сравнительной характеристики спартанской и афинской систем физического воспитания. Анализ трех систем физического воспитания в Европейских странах.

**Тема 2.3 Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

Практическое занятие № 2 Составление программы обучения двигательному действию в три этапа (на основе определения частной задачи по обучению двигательному действию из избранного студентом вида спорта).

ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры» относится к общепрофессиональному циклу дисциплин. Изучение данной дисциплины обеспечивает профессиональную подготовку молодых специалистов – будущих учителей физической культуры школьных образовательных учреждений и тренеров по виду спорта. При прохождении курса студенты знакомятся с историей возникновения и развития физической культуры, изучают закономерности и специфические принципы развития систем физического воспитания и международного спортивного движения.

Целью учебной дисциплины «Теория и история физической культуры»

является формирование у студентов целостного представления о

профессиональной деятельности специалиста в области физического

воспитания и спорта. При прохождении курса студенты знакомятся с общими

основами теории и методики физического воспитания, с основными формами

и методикой проведения занятий физической культурой, с различными

возрастными группами, методикой оздоровительной физической культуры. Изучение учебной дисциплины «Теория и история физической культуры» предназначено помочь студентам специальности 49.02.01 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО овладеть профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Преподавание дисциплины «Теория и история физической культуры» предназначено для формирования общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

С целью владения видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины «Теория и история физической культуры» 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 школьников, 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;

**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;

- средства формирования физической культуры человека;

- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;

- мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;

- основы теории обучения двигательным действиям;

- теоретические основы развития физических качеств;

- особенности физического воспитания дошкольников, учащихся, подростков и обучающихся в образовательных организациях;

- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

- сущность и функции спорта;

- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;

- основы оздоровительной тренировки;

- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных учреждениях.

Методические рекомендации по практическим работам составлены в соответствии с рабочей программой «Теория и история физической культуры» и предусматривает проведение практических занятий в объеме *4*.

Разработки практических занятий представлены по следующему плану:

1.Тема

2.Цель

3.Предварительная работа

4.Вопросы для повторения

5.Методика выполнения задания (ход работы)

6.Время выполнения задания

Такая структуру позволяет организовывать практическое занятие как под руководством преподавателя, так и самостоятельно.

**Тема: История физической культуры и спорта зарубежных стран**

**Практическая работа № 1**

*«Составление сравнительной характеристики спартанской и афинской систем физического воспитания»*

**Цель:**

Закрепить знания о физическом воспитании в Афинах и Спарте.

**Предварительная работа:** Ознакомление с историческими условиями и особенностями становления, развития физической культуры в рабовладельческом обществе, с отличием от первобытного общества.

**Вопросы для повторения:**

1. В чем заключается достижение физической культуры в древнем мире
2. Какие факторы повлияли на наивысший уровень развития физического воспитания в Древней Греции
3. Определите отличие физической культуры в Древнем Риме от древнегреческой

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Определите этапы развития физической культуры в древнем мире.
2. Дайте сравнительную характеристику спартанской и афинской систем физического воспитания и заполните таблицу
3. Раскройте один из вариантов возникновения Олимпийских игр в Древней Греции (творческий подход)

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое воспитание в Афинах** | **Физическое воспитание в Спарте** |
| 1.  2.  3. | 1.  2.  3. |

**Сходство в физическом воспитании**

1.

2.

3.

4.

5.

**Время выполнения задания:** 2 часа

**Тема: Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

**Практическая работа № 2**

*«Составление программы обучения двигательному действию в три этапа (на основе определения частной задачи по обучению двигательному действию из избранного студентом вида спорта)»*

**Цель:**

Закрепить знания о двигательных умениях и навыках, об основах формирования ДН, о структуре процесса обучения и особенностях его этапов.

**Предварительная работа:**

Ознакомление с понятием двигательного умения, двигательного навыка; этапами их формирования начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования; работа с таблицами «Устранение ошибок», «Составление программы обучения ДД».

**Вопросы для повторения:**

1. Предложите схему перехода от ДУ к ДН из 10 пунктов.
2. Назовите от чего зависит эффективность процесса обучения ДД и продолжительность перехода от умения до уровня навыка.
3. Укажите в какой методической последовательности осуществляется овладение ДД.
4. Укажите причины допускаемых двигательных ошибок занимающихся на 1 этапе обучения ДД.
5. Укажите наиболее распространенные правила исправления ошибок при обучении занимающихся ДД.
6. Охарактеризуйте три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения) при формировании ДН.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Сформулировать учебную задачу (конкретную) из избранного студентом вида спорта.
2. Определить частные задачи по обучению ДД.
3. Определить средства наиболее эффективно обеспечивающие решение этих частных задач.
4. Распределить их в методически правильной последовательности.
5. Указать дозировку, основные методы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Задача** | **Средства** | **Дозировка** | **Основные методы** |
| 1 – начального разучивания |  |  |  |  |
| 2 – углубленного - разучивания |  |  |  |  |
| 3 – закрепления и совершенствования |  |  |  |  |

**Время выполнения задания:** 2 часа