



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Уважаемый студент!

В связи с карантином и переходом на дистанционное обучение, вам необходимо выполнить следующие задания:

1. Законспектировать теоретический материал в тетрадь
2. Выполнить практические задания

По окончании карантина представить выполненные работы преподавателю.

Преподаватель: Подорожная Татьяна Геннадьевна

Календарно-тематический план

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во часов	Вид занятия	Материальное и информационное обеспечение занятий	Задания для самостоятельной работы студентов
1	2	3	4	5	6
Раздел 5. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств					
46	Уровни владения двигательным действием в процессе обучения	1	лекция	учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты	ОИ 3 стр. 64-67
47	Законы формирования двигательных навыков. Этапы обучения двигательному действию.	1	лекция	учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты	ОИ 3 стр 67-71.
48	Структура обучения отдельному двигательному действию.	1	лекция	учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты	ОИ 3 стр 71-74
49	Определение понятия физических (двигательных) качеств.	1	лекция	учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты	ОИ 3 стр 74-76
50	Классификация двигательных качеств, их характеристика.	1	лекция	учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты	ОИ 3 стр 74-76
51	ПЗ.№ 14 Характеристика возрастных периодов развития силовых способностей.	1	практическое занятие	учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты	ОИ 3 стр 76-90
52	ПЗ.№ 15 Характеристика возрастных периодов развития скоростных способностей.	1	практическое занятие	учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты	ОИ 3 стр. 90-102
53	ПЗ № 16 Характеристика возрастных периодов развития выносливости.	1	практическое занятие	учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты	ОИ 3 стр 102-118

54	<i>ПЗ. № 17 Характеристика возрастных периодов развития гибкости.</i>	<i>1</i>	<i>практическое занятие</i>	<i>учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты</i>	<i>ОИ 3 стр118-127</i>
55	<i>ПЗ. № 18 Характеристика возрастных периодов развития координационных способностей.</i>	<i>1</i>	<i>практическое занятие</i>	<i>учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты</i>	<i>ОИ 3 стр127-141 повторить материал</i>
56	<i>ПЗ № 19 Контрольная работа № 5</i>	<i>1</i>	<i>контрольная работа</i>		
Раздел 6. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании					
57	Формы построения занятий в физическом воспитании	<i>1</i>	<i>лекция</i>	<i>учебники, тетради, тематические таблицы и плакаты</i>	<i>ОИ 3 стр141-143</i>

Информационное обеспечение обучения

Основные источники			
ОИ 1	История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — 2-е изд. —	Мельникова Н.Ю.	— Электрон.текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — 978-5-906839-97-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79433.htm
ОИ2	История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высшего образования	Б. Р. Голощاپов.	11-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 320с. – (Сер.Бакалавриат) ISBN 978-5-4468-1781-8
ОИ 3	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования	Ж. К.Холодов, В. С. Кузнецов	12-е изд.,испр.-М.:Издательский центр «Академия», 2014. – 480с. – (Сер.Бакалавриат).)ISBN 978-5-4468-0491-7
Дополнительные источники			
ДИ 1	Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта	Суник, А	Электрон.текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 616 с. — 978-5-9718-0426-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16827.html
ДИ 2	Интернет-ресурс.		2 https://sibac.info/studconf/science/xiii/68099
ДИЗ	Физкультурно-спортивные сооружения. Под общей редакцией Аристовой Л. В. – М.: Издательство «СпортАкадемПресс» 1999г. 536с. ISBN 5-8134-0010-9	Под общей редакцией Аристовой Л. В.	М.: Издательство «СпортАкадемПресс» 1999г. 536с. ISBN 5-8134-0010-9

Интернет образовательные ресурсы (ИОР)

1. <http://www.mon.gov.ru/> - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации; /Раздел Документы/;
2. <http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации; /Раздел Деятельность: Физическая культура и спорт; Наука, инновационная политика и образование/
3. <http://nashaucha.ru/> сайт Учебный материал
4. http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_18850.pdf

Сенситивные периоды развития (возраст) физических качеств

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро-синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются **сенситивными периодами**. Однако особенности биологического развития школьников лучше учитывать в физиологической периодизации – 7 лет – конец периода первого детства, 8 – 11 лет (девочки) и 8 – 12 лет (мальчики) период второго детства. Подростковый возраст по этой периодизации наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Однако не все их виды развиваются одновременно. Так, **быстрота** двигательной реакции формируется раньше и к 8 – 10 годам достигает уровня взрослого человека. Несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений. У девочек младшего школьного возраста одновременно со **скоростными качествами** предельных величин возрастного развития достигает **силовая выносливость** к работе динамического характера. Измеренная в упражнении сгибание-разгибание рук в упоре – лежа, она увеличивается у них более чем на 60%. У мальчиков первый и очень заметный период ускорения темпов развития **силовой выносливости** происходит в 7 – 8 лет (около 30% от общего прироста за все школьные годы), второй – в 12-летнем возрасте и продолжается вплоть до 17 лет, то есть до окончания школы. **Общая и статическая выносливость** достигают предельных величин своего развития к 13 – 15 годам независимо от пола учащихся. Первое возрастное **ускорение** в развитии собственно-силовых качеств у школьников происходит в младшем школьном возрасте: у девочек – с 7 до 10 лет (40%), у мальчиков – с 9 до 10 (20%). Второе ускорение темпов роста силы начинается в 13 лет, причем у мальчиков оно оказывается значительно продолжительнее (три года) и ощутимее (50%). Статическое

равновесие как качество, обуславливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменяется с возрастом. У мальчиков высокие темпы роста статического равновесия наблюдаются периодически от 9 до 15 лет, однако наибольшее ускорение в развитии этого качества происходит в двух периодах: с 9 до 10 и с 12 до 13 лет (более 50%). Особенно бурное развитие **скоростно-силовых качеств** (70 – 80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9 – 13 лет). Достигнутый уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит более равномерно в течение всего школьного возраста. Вместе с тем наиболее высокие темпы роста скоростно-силовой подготовленности мальчиков в прыжках отмечаются в 12 – 13 лет, а в метаниях – в 13 – 14 и 16 – 17 лет. Специфическими особенностями характеризуется динамика роста **гибкости** (подвижности позвоночного столба) школьников. В первой половине периода обучения в школе гибкость в целом незначительно увеличивается или понижается. В дальнейшем на протяжении среднего школьного возраста (пяти лет обучения в школе) динамика роста гибкости отличается чрезвычайно высокими темпами возрастного развития (до 70% у мальчиков и 85% у девочек). Начиная с 15 лет у девочек и с 16 лет у мальчиков и вплоть до окончания школы, темпы развития гибкости значительно понижаются. В младшем школьном возрасте особенно интенсивно развиваются скоростные качества, силовая выносливость и статическое равновесие, в среднем школьном возрасте — собственно- и скоростно-силовые качества, гибкость; в старшем школьном возрасте, и только у юношей, происходит второе значительное ускорение темпов развития большинства физических качеств. Для девочек старший школьный возраст является периодом сохранения, поддержания физической подготовленности на достигнутом в предшествующие годы уровне.

