



**МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

**НОВЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ
К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**МАТВЕЕВ Анатолий Петрович,
профессор
доктор педагогических наук**

2018

БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ



КУЛЬТУРА – ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, СВЯЗАННЫЙ С ПРЕОБРАЗОВАНИЕМ ПРИРОДЫ, ОБЩЕСТВА И САМОГО ЧЕЛОВЕКА

РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ОБУСЛОВЛИВАЕТСЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ (ФИЗИЧЕСКИХ ИЛИ ДУХОВНЫХ) ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА, А РЕЗУЛЬТАТОМ ЕЕ РАЗВИТИЯ ВЫСТУПАЕТ СОЗДАНИЕ СООТВЕТСТВУЮЩИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ, ВКЛЮЧАЯ И «КУЛЬТУРНОСТЬ» САМОГО ЧЕЛОВЕКА

КУЛЬТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ, В СВОЕЙ ОСНОВЕ, ЯВЛЯЮТСЯ ИСККУСТВЕННЫМИ, Т.Е. НЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ В ПРИРОДЕ И ПРОИЗВОДЯТСЯ ТОЛЬКО В ПРОЦЕССЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

НЕ ВОСТРЕБОВАННЫЕ КУЛЬТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ ЗАБЫВАЮТСЯ ИЛИ РАЗРУШАЮТСЯ, А ВОСТРЕБОВАННЫЕ, ПРИОБРЕТАЮТ СТАТУС КУЛЬТУРНЫХ ОБРАЗЦОВ И АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ КАК ЧЕЛОВЕКОМ В ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТАК ОБЩЕСТВОМ В СООТВЕТСТВУЮЩИХ ЕГО СОЦИАЛЬНЫХ ИНСТИТУТАХ (НАПРИМЕР, В ОБРАЗОВАНИИ).

КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА, КАК СПОСОБ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ, А ПРИОБРЕТАЕТСЯ БЛАГОДАРЯ ВКЛЮЧЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

ОДНИМ ИЗ СОЦИАЛЬНО ОРГАНИЗУЕМЫХ ПРОЦЕССОВ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, ЦЕЛЕВАЯ ОРИЕНТАЦИЯ КОТОРОГО СООТНОСИТСЯ С ПРЕОБРАЗОВАНИЕМ ПРИРОДНОЙ СУЩНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ГДЕ ПРОЦЕСС ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЗА СЧЕТ ОВЛАДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКОМ СООТВЕТСТВУЮЩИХ КУЛЬТУРНЫХ ОБРАЗЦОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ЕМУ АКТИВНО ВКЛЮЧИТЬСЯ И РЕАЛИЗОВЫВАТЬСЯ В КОНКРЕТНЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА.

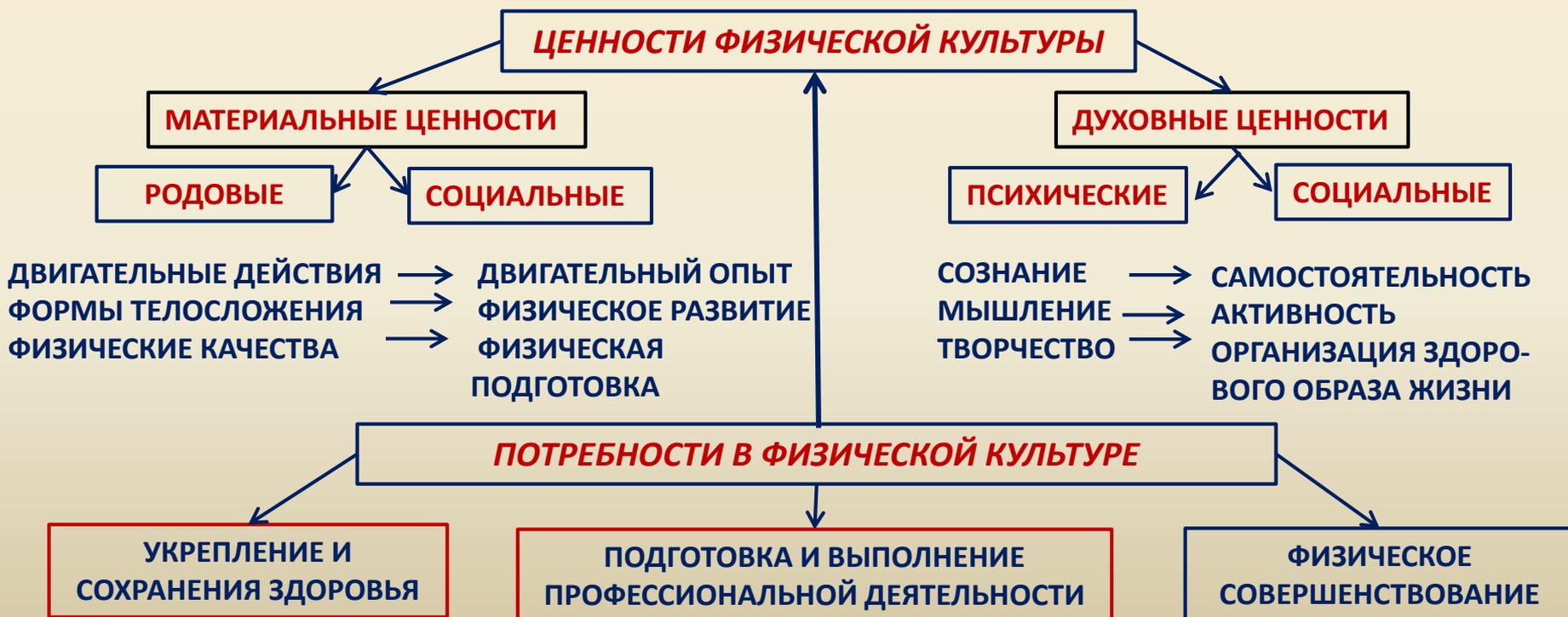
ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



ПРИРОДНАЯ СУЩНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПРЕДСТАЛЯЕТСЯ ЕДИНСТВОМ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ, ПСИХИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ЕГО ПРИРОДЫ

ПОД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОНИМАЕТСЯ – ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, СВЯЗАННЫЙ С ПРЕОБРАЗОВАНИЕМ ЕГО ФИЗИЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СВЯЗАНО С УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ ЧЕЛОВЕКОМ ПОТРЕБНОСТЕЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ (ПРЕОБРАЗОВАНИИ) СОБСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ (ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВЕ), А РЕЗУЛЬТАТОМ ЕЕ РАЗВИТИЯ ВЫСТУПАЕТ СОЗДАНИЕ СООТВЕТСТВУЮЩИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ, ВКЛЮЧАЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ САМОГО ЧЕЛОВЕКА (ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ).





СТРУКТУРНЫЕ ОСНОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ПОД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ПОНИМАЕТСЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЙ ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВСЕГО МНОГООБРАЗИЯ И РАЗНОСТОРОННОСТИ ЕГО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ** ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ОРИЕНТИРУЮЩАЯСЯ НА КОМПЛЕКСНОЕ И ВСЕСТОРОНЕЕ РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ЯВЛЯЮЩАЯСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ** ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ОРИЕНТИРУЮЩАЯСЯ НА УГЛУБЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ УСПЕШНОСТЬ И ВЫСОКУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ** ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ОРИЕНТИРУЮЩАЯСЯ НА РАЗВИТИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ В ЕДИНСТВЕ СВОЕГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ И ОПТИМАЛЬНУЮ ДИНАМИКУ РАБОТОСПОСОбНОСТИ, СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ТРЕБОВАНИЯМ ИЗБРАННОГО ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ РАННЕГО СТАРЕНИЯ

БАЗОВЫЕ (ПЕРВИЧНЫЕ) ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

- СИЛА
- СКОРОСТЬ (БЫСТРОТА)
- ВЫНОСЛИВОСТЬ

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ (ВТОРИЧНЫЕ) ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

- ГИБКОСТЬ
- ЛОВКОСТЬ
- КООРДИНАЦИЯ

ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА»



ПОД ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ПОНИМАЮТСЯ СОВОКУПНОСТИ АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КОТОРЫХ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ВСЕ МНОГООБРАЗИЕ ФОРМ И ВИДОВ ЕГО ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ВСЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ПРОЯВЛЯЮТСЯ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ПОД КОТОРЫМИ ПОНИМАЮТ ЕДИНСТВО ВРОЖДЕННЫХ И ПРИОБРЕТЕННЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СВОЙСТВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА И КОТОРЫЕ РЕАЛИЗУЮТСЯ В СООТВЕТСТВУЮЩИХ СПОСОБАХ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ.



ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



КАЧЕСТВО СИЛЫ. ДОМИНИРУЮЩИМ ОСНОВАНИЕМ ДАННОГО КАЧЕСТВА ЯВЛЯЮТСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКУ СПОСОБНОСТЬ ПРОЯВЛЯТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ УСИЛИЯ ПОСРЕДСТВОМ МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ

КАЧЕСТВО СКОРОСТИ. ДОМИНИРУЮЩИМ ОСНОВАНИЕМ ДАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЯВЛЯЮТСЯ ПОДВИЖНОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ, ВОЗНИКАЮЩАЯ В КОРЕ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ И СКОРОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ НЕРВНЫХ ИМУЛЬСОВ ПО НЕРВНЫМ ВОЛОКНАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ В СВОЕМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ЧЕЛОВЕКУ СПОСОБНОСТЬ ПЕРЕМЕЩАТЬ ТЕЛО И ЕГО ЗВЕНЬЕВ ЗА РАЗНЫЕ ПРОМЕЖУТКИ ВРЕМЕНИ

КАЧЕСТВО ВЫНОСЛИВОСТИ. ДОМИНИРУЮЩИМ ОСНОВАНИЕМ ДАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ПРЕДСТАЮТ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМ ЭНЕРГООБМЕНА И СИСТЕМ ДОСТАВКИ ЭНЕРГИИ РАБОТАЮЩИМ МЫШЦАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКУ СПОСОБНОСТЬ ПРОДОЖИТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ МЫШЕЧНУЮ РАБОТУ БЕХ ИЗМЕНЕНИЯ ЕЕ ЗАДАННЫХ ПАРАМЕТРОВ

КАЧЕСТВО ГИБКОСТИ . ДОМИНИРУЮЩИМ ОСНОВАНИЕМ ДАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЯВЛЯЮТСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКУ СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩЕМ И ЗВЕНЬЯМИ ТЕЛА С ТРЕБУЕМОЙ АМПЛИТУДОЙ И ТРОЕКТОРИЕЙ

КАЧЕСТВО ЛОВКОСТИ. ДОМИНИРУЮЩИМ ОСНОВАНИЕМ ДАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЯВЛЯЮТСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКУ СПОСОБНОСТЬ БЫСТРО ОБУЧАТЬСЯ НОВЫМ ДВИЖЕНИЯМ И ПЕРЕСТРАИВАТЬ ИХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗНИКАЮЩИХ УСЛОВИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ

КАЧЕСТВО КООРДИНАЦИИ. ДОМИНИРУЮЩИМ ОСНОВАНИЕМ ДАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЯВЛЯЕТСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМНО-СТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ КОРЫ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКУ СПОСОБНОСТЬ СОГЛАСОВЫВАТЬ РАБОТУ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДВИЖЕНИЙ ДИНАМИЧЕСКОГО И СТАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

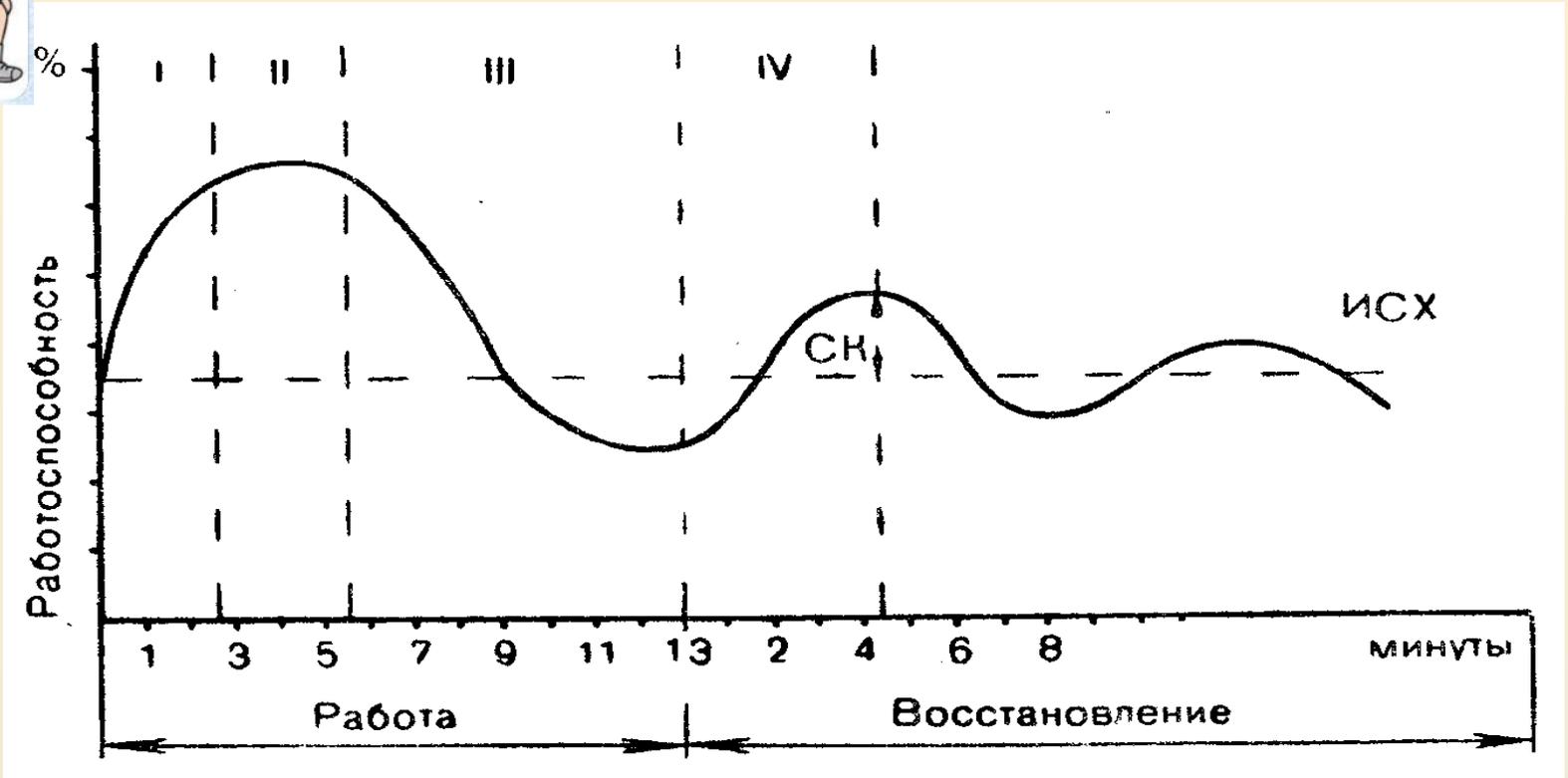


ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

ГЕТЕРОХРОННОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ	ВОЗРАСТ								
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
СОБСТВЕННО-СИЛОВЫЕ				Д	Д		М		
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ			Д	М		Д	Д	М	М
ВЗРЫВНАЯ СИЛА		Д	Д	М				Д	М
ЧАСТОТА ДВИЖЕНИЙ	Д	Д М		М					М
БЫСТРОТА ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ			Д М					М	
БЫСТРОТА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	Д	М		М			Д	Д	М
СКОРОСТЬ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ	Д М	Д М						М	М
СКОРОСТЬ СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ		Д		М				Д М	
ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ			Д М				Д		М
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ				М				М	М
СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ			Д М					Д М	
ПРОСТЫЕ КООРДИНАЦИИ	Д М	Д М					Д М		М
СЛОЖНЫЕ КООРДИНАЦИИ		М	М	Д			Д		М

ФАЗОВОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ)



I - ФАЗА НАРАСТАЮЩЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (ВРАБАТЫВАНИЯ)

II - ФАЗА ОТНОСИТЕЛЬНОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

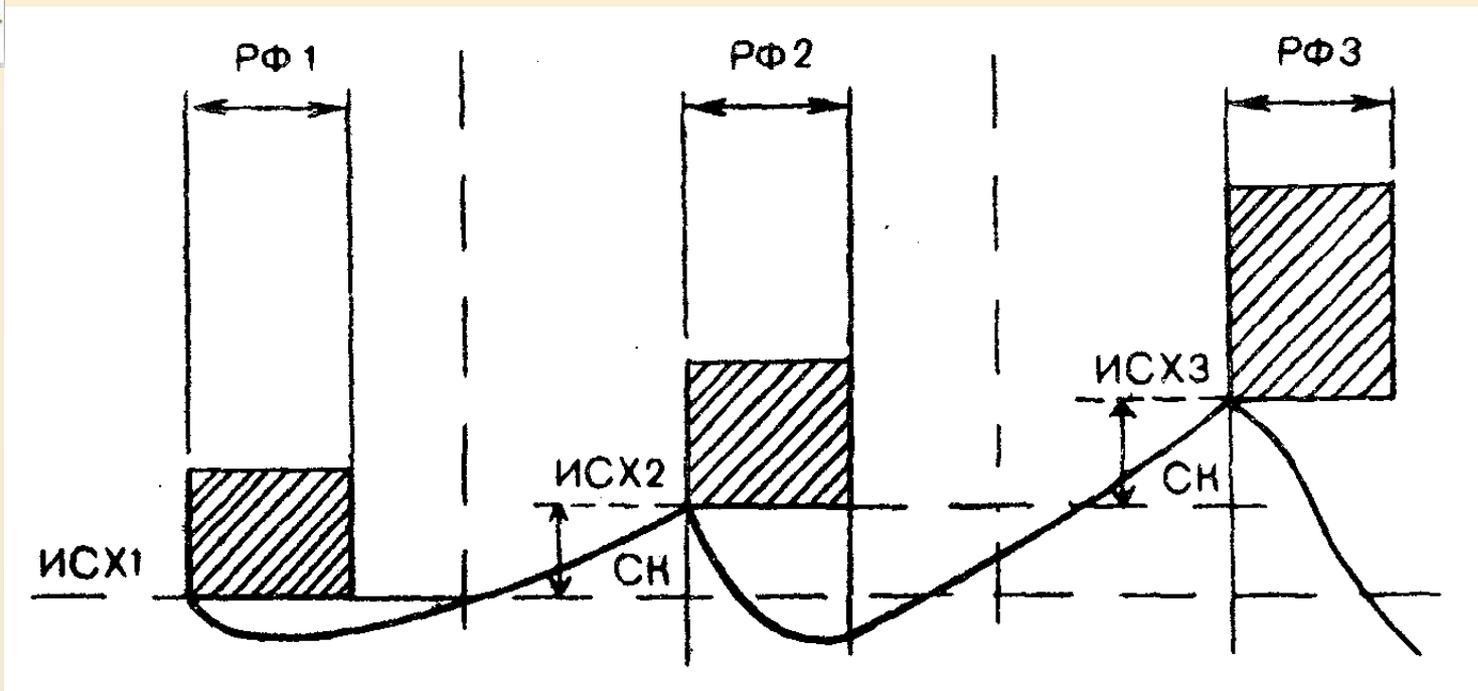
III - ФАЗА ВРЕМЕННОГО СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

IV - ФАЗА ПОСЛЕ РАБОЧЕГО УВИЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (СУПЕРКОМПЕНСАТОРНАЯ ФАЗА)



ФАЗНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

(ПРИРОСТ РАБОТОСПОСБНОСТИ В ЦИКЛАХ ЗАНЯТИЙ,
ПРИХОДЯЩИХСЯ НА ФАЗУ ПОВЫШЕННОЙ РАБОТОСПОСБНОСТИ)

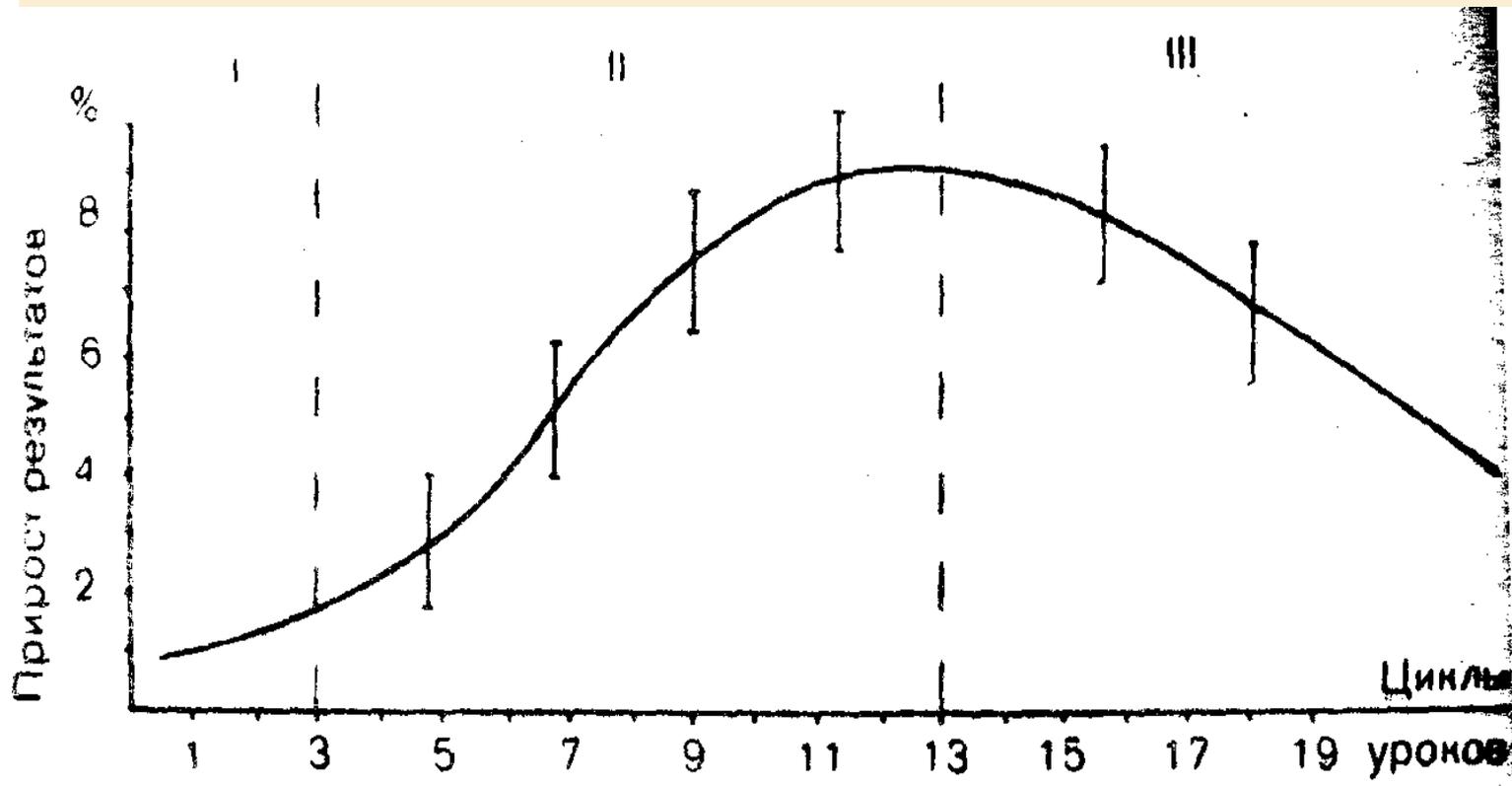


РФ – РАБОЧАЯ ФАЗА

СК – ПОСЛЕРАБОЧАЯ (СУПЕРКОМПЕНСАТОРНАЯ) ФАЗА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСБНОСТИ

ИСХ – ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ

ЭТАПНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСБНОСТЕЙ



I – ЭТАП НАЧАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОЛИМОДАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НАГРУЗКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

II – ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ НАПРАВЛЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА РАЗВИТИЕ СООТВЕТСТВУЮЩИХ СПОСОБНОСТЕЙ

III – ЭТАП НЕСООТВЕТСТВИЯ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ОТСУТСТВИЕМ ДОСТАТОЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА



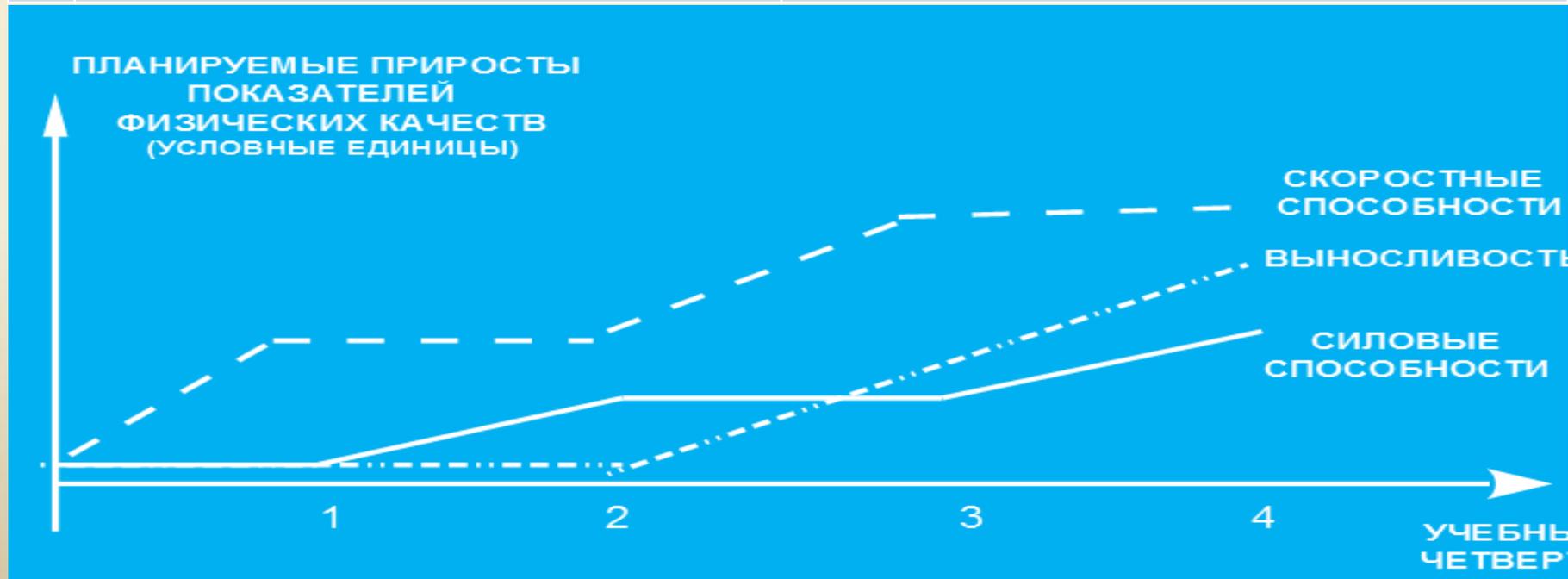
ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА УЧЕБНЫЙ ГОД (О.В.Г. = 40 МИН X 0,65% X 102= 2.652 МИН)

ЦЕЛЮ ПЛАНА НА УЧЕБНЫЙ ГОД ЯВЛЯЕТСЯ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНЫМ ЧЕТВЕРТЯМ (ТРИМЕСТРАМ) И ВЫДЕЛЕНИЕ НА НИХ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ОБЪЕМА ВРЕМЕНИ.

	РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ	ВРЕМЯ (МИН)	1 ЧЕТВ	2 ЧЕТВ	3 ЧЕТВ	4 ЧЕТВ
1	ЗНАНИЯ - ВОЗРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР - ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА N).....	200 40 80 80	40	80	40	40
2	ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ - СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ГИГИЕНЫ МЕСТ ЗАНЯТИЙ - ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ N).....	200 20 80 80	20	80	40	40
3	ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ А)УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ Б) - СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ А) ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ - АКРОБАТИЧЕСКАЯ КОМБИНАЦИЯ - ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК N)..... Б) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В) СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Г) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	1442 30 80 220 90 190 132 380 320	20 72 120	30 220 90 90	20 180 320	40 60 80
4	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ - СИЛОВЫЕ - СКОРОСТНЫЕ - НА ВЫНОСЛИВОСТЬ - НА КООРДИНАЦИЮ	810 270 180 180 180	90 90	180	90 90	90 90

РАНЖИРОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ ПЕРВОГО КЛАССА

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ФАКТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ОТСТАВАНИЕ В %	РАНГ
1	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА (КОЛ-ВО РАЗ)	11	5	120	1
2	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	120	116	39.2	2
3	БЕГ НА 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА (С)	6.0	7.1	18.3	3
4	НАКЛОН ВПЕРЕД, НЕ СГИБАЯ НОГ В КОЛЕНЯХ	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ЛАДОНЫМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ПОЛА	4
5	БЕГ 1000 М	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ			





КЛАССИФИКАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПО ФОРМЕ ОРГАНИЗАЦИИ	ПО ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	ПО УЧЕБНОМУ СОДЕРЖАНИЮ
КОМПЛЕКСНЫЙ	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ
КОМБИНИРОВАННЫЙ	ОБУЧАЮЩИЙ	ИГРОВОЙ
ЦЕЛЕВОЙ	ТРЕНИРУЮЩИЙ	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ
ПРОЕКТНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ	РАЗВИВАЮЩИЙ	ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ
		ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ



ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УРОКОВ

УРОКИ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ДАЮТ УЧАЩИМСЯ НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ, ЗНАКОМЯТ СО СПОСОБАМИ И ПРАВИЛАМИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОБУЧАЮТ НАВЫКАМ И УМЕНИЯМ ПО ИХ ПЛАНИРОВАНИЮ, ПРОВЕДЕНИЮ И КОНТРОЛЮ. ВАЖНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ЭТИХ УРОКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО УЧАЩИЕСЯ АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТ УЧЕБНИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РАЗЛИЧНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (НАПРИМЕР, КАРТОЧКИ) И МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ УЧИТЕЛЯ.

УРОКИ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОБУЧАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПО ПРЕИМУЩЕСТВУ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОМУ МАТЕРИАЛУ, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТСЯ В РАЗДЕЛЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» (ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ДР.). НА ЭТИХ ЖЕ УРОКАХ УЧАЩИЕСЯ ОСВАИВАЮТ И УЧЕБНЫЕ ЗНАНИЯ, НО ТОЛЬКО ТЕ, КОТОРЫЕ КАСАЮТСЯ ПРЕДМЕТА ОБУЧЕНИЯ (НАПРИМЕР, НАЗВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ И Т. П.). В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ ДАННЫЙ ВИД УРОКОВ ПРОВОДИТСЯ ПО ТИПУ КОМПЛЕКСНЫХ УРОКОВ С РЕШЕНИЕМ НЕСКОЛЬКИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ.

УРОКИ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПРОВОДЯТСЯ В РАМКАХ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ ТАКИЕ УРОКИ ПРОВОДЯТСЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО КАК ЦЕЛЕВЫЕ УРОКИ И ПЛАНИРУЮТСЯ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

ВО-ПЕРВЫХ, С СОБЛЮДЕНИЕМ СООТНОШЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ;

ВО-ВТОРЫХ, С СИСТЕМНОЙ ЦИКЛОВОЙ ДИНАМИКОЙ ПОВЫШЕНИЯ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ;

В-ТРЕТЬИХ, С ОРИЕНТАЦИЕЙ НА ДОСТИЖЕНИЕ КОНКРЕТНОГО РЕЗУЛЬТАТА В СООТВЕТСТВУЮЩЕМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УРОКОВ.

ПОМИМО ЦЕЛЕВОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НА ЭТИХ УРОКАХ НЕОБХОДИМО СООБЩАТЬ ШКОЛЬНИКАМ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЗНАНИЯ, ФОРМИРОВАТЬ У НИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ, ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ И ЕЕ ВЛИЯНИИ НА РАЗВИТИЕ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА. КРОМЕ ЭТОГО, НА УРОКАХ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ ОБУЧАЮТ СПОСОБАМ КОНТРОЛЯ ВЕЛИЧИНЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, А ТАКЖЕ СПОСОБАМ ЕЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УРОКОВ РАЗНОЙ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ





**НАЧАЛЬНАЯ
ШКОЛА**

СОЧЕТАНИЕ УРОКОВ РАЗНОЙ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ В НЕДЕЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЦИКЛЕ

К

К

К

НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

К

Ц

К

НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

**ОСНОВНАЯ
ШКОЛА**

Ц

К

Ц

НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

**ОСНОВНАЯ
ШКОЛА**



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

МАТВЕЕВ Анатолий Петрович,
профессор
доктор педагогических наук

2018