

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## 1. Цель освоения дисциплины

Освоение студентами системы научно-практических знаний и умений в области теории и методики физической культуры и спорта, их реализация в профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Методика обучения физической культуре», «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Мониторинг в физическом воспитании», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Психодиагностика в физическом воспитании и спорте», «Психология физической культуры и спорта», «Социология физической культуры и спорта», «Теория и методика адаптивной физической культуры», «Технология дифференцированного физического воспитания», «Физиология физической культуры и спорта», прохождения практик «Исследовательская практика», «Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Мониторинг в физическом воспитании», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Социология физической культуры и спорта», «Теория и методика адаптивной физической культуры», «Технология дифференцированного физического воспитания», прохождения практик «Исследовательская практика», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности», «Преддипломная практика».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- готовностью к организации образовательного процесса по физической культуре и использованию в профессиональной деятельности методов научного исследования (СК-1).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### **знать**

– мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы системы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с видами воспитания. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя;

– содержание и форму физических упражнений. Классификацию физических упражнений. Иерархию и содержание принципов в системе физического воспитания. Понятие о методах и их структурной основе. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Методы использования слова. Методы обеспечения наглядности. Закономерности формирования двигательных действий. Этапы обучения. Определение физических качеств и двигательных способностей. Сила и основы её воспитания. Быстрота и основы её воспитания. Выносливость и основы её воспитания. Гибкость и основы её воспитания. Ловкость и основы её воспитания;

– значение и задачи физического воспитания студентов. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. Содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. Формы организации физического воспитания студентов. Особенности методики занятий в различных отделениях вуза. Значение и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Методические особенности производственной гимнастики и характеристику её основных форм. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старческом возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки;

– значение и задачи физического воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Методические особенности физического воспитания дошкольников, школьников. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания в семье, школе, в системе внешкольных учреждений, учащихся колледжей профессионального образования. Средства физического воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста;

– классификацию форм занятий в физическом воспитании. Характеристику форм занятий физическими упражнениями. Определение планирования в физическом воспитании. Требования к планированию. Методическую последовательность планирования. Характеристику основных документов планирования. Определение педагогического контроля. Методы контроля. Правила определения задач урока. Структуру урока и характеристику его частей. Особенности подготовки преподавателя к уроку. Определение педагогической технологии. Назначение и содержание разделов годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию, поурочного рабочего плана на четверть, плана-конспекта урока;

– основные понятия относящиеся к спорту. Классификацию видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристику системы соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы, средства, методы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Особенности спортивной подготовки, как многолетнего процесса. Структура спортивной подготовки. Построение тренировки в микро, мезо и макро циклах;

– оздоровительную направленность системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристику средств специально оздоровительной направленности. Характеристику физкультурно оздоровительных методик и систем;

### **уметь**

– использовать в предстоящей профессиональной деятельности актуальные приёмы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

– подбирать адекватные средства и методы обучения двигательным действиям. Применять адекватные индивидуальным и психофизическим особенностям личности средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей. Использовать контрольные

упражнения для определения уровня развития физических качеств и двигательных способностей;

- учитывать возрастные особенности контингента обучающихся в вузе при построении занятий. Использовать особенности методики занятий по физическому воспитанию. Учитывать особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Учитывать динамику умственной работоспособности студентов при организации занятий по физическому воспитанию. Использовать особенности физического развития лиц пожилого и старшего возраста при организации занятий физическими упражнениями;
- использовать методические особенности при организации процесса физического воспитания соответствующего возраста. Подбирать адекватные возрасту средства, методы развития физических качеств и двигательных способностей. Подбирать эффективные средства и методы обучения двигательным действиям. Учитывать индивидуальные, анатомо-физиологические и психофизические особенности возраста при обучении двигательным действиям;
- осуществлять педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Применять методы организации занимающихся на уроке. Проводить педагогический анализ урока;
- планировать спортивную подготовку в многолетних циклах. Планировать тренировочно-состязательный процесс в годичном цикле. Осуществлять оперативное планирование. Осуществлять спортивный отбор. Осуществлять учет в процессе спортивной тренировки;
- использовать средства и методы построения оздоровительной тренировки;

#### ***владеть***

- опытом использования технологий воспитательной деятельности в организации процесса по физическому воспитанию;
- способами подбора адекватных возрасту и эффективных средств и методов обучения двигательным действиям. Методикой воспитания физических качеств и двигательных способностей;
- методикой занятий со студентами в различных отделениях вуза. Контролем за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. Методикой профессионально-прикладной физической подготовки;
- опытом применения методических особенностей при организации процесса физического воспитания соответствующего возраста. Методикой развития физических качеств и двигательных способностей. Методикой обучения двигательным действиям. Опытном учете индивидуальных, анатомо-физиологических и психофизических особенностей возраста при обучении двигательным действиям;
- способами разработки и составления годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию, поурочного рабочего плана на четверть, плана-конспекта урока;
- способами контроля за соревновательными и тренировочными процессами, за состоянием подготовленности спортсмена, за факторами внешней среды;
- методикой построения оздоровительной тренировки. Способами оценки состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

#### **4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 16,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 576 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 98 ч., СРС – 443 ч.),

распределение по семестрам – 3 курс, лето, 4 курс, зима, 4 курс, лето, 5 курс, зима, 5 курс, лето,

форма и место отчётности – аттестация с оценкой (3 курс, лето), аттестация с оценкой (4 курс, зима), экзамен (4 курс, лето), экзамен (5 курс, зима), экзамен (5 курс, лето).

## **5. Краткое содержание дисциплины**

Общая характеристика теории и методики физического воспитания.

История развития системы физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры. Теория и методика физической культуры как учебная и научная дисциплина. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.

Средства и методы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Теоретико-практические основы развития физических качеств.

Физические упражнения. Гигиенические факторы. Оздоровительные силы природы.

Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Понятие о физических качествах. Средства и методы воспитания физических качеств и двигательных способностей.

Теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения..

Физическая культура в жизни студенческой молодежи. Физическая культура в системе рациональной организации труда. Физическая культура в основной период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Физическое воспитание в процессе онтогенеза личности. Формы организации физического воспитания..

Физическое воспитание в системе воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Возрастные анатомо-физиологические особенности. Возрастная динамика развития физических качеств и двигательных способностей. Учет возрастных особенностей при обучении двигательным действиям.

Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании. Урок как основная форма занятий. Построение урока. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока.

Основы построения спортивной тренировки.

Общая характеристика спорта. Основы спортивной тренировки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Технология планирования в спорте. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

## **6. Разработчик**

Петрученя Наталья Викторовна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".