

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 базовой 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 «Биомеханика», «История физической культуры и спорта», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Методика преподавания баскетбола», «Методика преподавания волейбола», «Методика преподавания гимнастики», «Методика преподавания легкой атлетики», «Методика преподавания плавания», «Методика преподавания подвижных игр», «Методика преподавания спортивного ориентирования», «Методика преподавания фитнеса», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Педагогика», «Педагогика физической культуры и спорта», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Психология», «Спортивная метрология», прохождения практик «Производственная (исследовательская)», «Производственная (психолого-педагогическая)», «Производственная (ранняя педагогическая) практика по физической культуре», «Производственная (тьюторская)», «Производственная практика (педагогическая) (адаптационная)», «Учебная (научно-исследовательская) практика», «Учебная практика (по получению первичных профессиональных умений и навыков)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Проектирование учебно-методических материалов по физической культуре», «Спортивная медицина», «Менеджмент физической культуры и спорта», «Нормативно-правовое обеспечение физической культуры», «Экономика физической культуры и спорта», прохождения практик «Производственная (педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (педагогическая) практика по физической культуре».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);
- способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3);
- способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (ПК-13).

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 строгорегламентированного 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-соревновательный 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 проведения занятий со студентами в различных отделениях вуза. Контролем за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. Методикой профессионально-прикладной физической подготовки. Опытном применении методических приёмов при организации процесса физического воспитания соответствующего возраста. Методикой развития физических качеств и двигательных способностей. Методикой обучения двигательным действиям. Опытном учета индивидуальных, анатомо-физиологических и психофизических особенности 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 – 12,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 432 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 160 ч., СРС – 236 ч.),

распределение по семестрам – 7, 9, 10, 8,

форма и место отчётности – экзамен (7 семестр), экзамен (9 семестр), экзамен (10 семестр), (8 семестр).

5. Краткое содержание дисциплины

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

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. 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. 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. 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.

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

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. 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".