

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Цель освоения дисциплины

Формирование системы научно-практических знаний в сфере физической культуры и спорта, и готовности их использовать 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 «Анатомия», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «История физической культуры и спорта», «Методика преподавания баскетбола», «Методика преподавания волейбола», «Методика преподавания гимнастики», «Методика преподавания легкой атлетики», «Методика преподавания плавания», «Методика преподавания подвижных игр», «Методика преподавания спортивного ориентирования», «Обучение лиц с ОВЗ», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Педагогика», «Спортивная метрология», «Физиология физической культуры и спорта», «Производственная (воспитательная) практика», «Производственная (исследовательская) практика», «Производственная (психолого-педагогическая) практика», «Учебная практика (по получению первичных профессиональных умений и навыков)». Освоение данной дисциплины является необходимой основой для прохождения практики «Производственная (преддипломная) практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ОПК-3);
- способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);
- способен создавать условия для решения различных видов учебных задач с учетом индивидуального и возрастного развития обучающихся (ПК-2).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- этапы становления теории физической культуры. Взаимосвязь физической культуры с отраслями научного знания. Физическая культура в профессиональной подготовке будущего педагога. Основные понятия теории физической культуры и спорта. Профессиональный стандарт педагога. Федеральные государственные образовательные стандарты в образовательных организациях;
- общесоциальные принципы физического воспитания, содержание физических упражнений, технику двигательных действий, биомеханические параметры двигательных действий, общеметодические, специфические принципы физического воспитания, методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств, взаимосвязь специфических методов физического воспитания с этапами обучения двигательным действиям;
- 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; – сущность 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;

– 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. Технологическая структура урока физической культуры;

– 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 полученные знания при организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в образовательных организациях;
- умеет подбирать адекватную возрасту и уровню физической подготовленности методику воспитания физических качеств;
- 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;
- 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;
- 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

– методикой воспитания и методикой воспитания физических качеств, в том числе лиц с особыми образовательными потребностями;

– методикой физического воспитания на всех ступенях образования, а так же методикой физического воспитания лиц с особыми образовательными потребностями;

– методикой физического воспитания в системе непрерывного образования личности;

– способами разработки и составления технологической карты урока по физической культуре в соответствии со степенью общего образования;

– методикой построения спортивной, оздоровительной тренировки. Способами оценки состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 14,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 504 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 64 ч., СРС – 413 ч.),

распределение по семестрам – 6 курс, зима, 5 курс, зима, 5 курс, лето, 4 курс, лето, 4 курс, зима,

форма и место отчётности – экзамен (6 курс, зима), экзамен (5 курс, зима), экзамен (5 курс, лето), экзамен (4 курс, лето).

5. Краткое содержание дисциплины

Научно-практические основы теории физической культуры.

Становление теории физической культуры. Метапредметность физической культуры.

Физическая культура как часть культуры общества. Физическая культура как научная и учебная дисциплина. Базовые понятия теории физической культуры.

Методика физического воспитания. Физические качества. Методика воспитания физических качеств..

Средства, методы, методические приемы, принципы, формы организации физического воспитания, понятие о физических качествах и двигательных способностях, поэтапная теория обучения двигательным действиям.

Физическое воспитание в онтогенезе. 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.

Физическое воспитание в системе непрерывного образования личности.

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

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.

Теория спорта. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.

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. 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".