

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

Утверждено на заседании кафедры  
физкультурно-оздоровительных технологий  
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по проведению практических (семинарских) занятий**  
**по дисциплине (модулю)**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

**Разработчик(и) методических указаний**

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОР, к.п.н.



| № занятия                   | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|-----------------------------|-----------|---|--------------|
| <b>Очная форма обучения</b> |           |   |              |
| <i>4 семестр</i>            |           |   |              |
| 1                           | 2         | Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы.  | 2            |
| 2                           | 3         | Специфические средства и методы физического воспитания. Общепедагогические методы и средства.   | 2            |
| 3                           | 3         | Вспомогательные средства и методы физического воспитания. Общесоциальные и общепедагогические принципы, направляющие деятельность по физическому воспитанию. Специфические принципы физического воспитания (непрерывности и систематичности, постепенности, возрастной адекватности).   | 2            |
| 4                           | 4         | Теория и методика обучения двигательным действиям.  | 2            |
| 5                           | 5         | Воспитание двигательно-координационных способностей. Характеристика двигательно-координационных способностей и задачи по их развитию: комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений; задачи, решаемые на различных этапах возрастного развития и применительно к профилированным направлениям системы физического воспитания. Средства и методы развития двигательно-координационных способностей.  | 2            |
| 6                           | 5         | Воспитание силовых, скоростных и комплексных способностей скоростно-силового характера. Характеристика силовых способностей и задачи по их совершенствованию. Собственно силовые способности. Средства и основные черты методики. Характеристика основных методов совершенствования собственно силовых способностей (непредельных отягощений с предельным числом повторений; изометрических усилий; предельных и околопредельных отягощений). Нормирование нагрузки и отдыха при выполнении упражнений собственно силовой направленности в рамках одного занятия и серии занятий. Правила применения собственно силовых упражнений в комплексе с упражнениями иного характера. Скоростно-силовые способности: средства; основные методики. Скоростные способности (виды и показатели, тенденции развития и задачи по их воспитанию; средства и определяющие черты методики; общая характеристика процесса). | 2            |

| № занятия        | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|------------------|-----------|---|--------------|
| 7                | 5         | <p>Воспитание выносливости. Выносливость и задачи по её воспитанию. Средства и методика воспитания выносливости. Особенности воспитания общей выносливости. Отличительные черты методики воспитания различных видов специальной выносливости: скоростной, силовой, координационной, в условиях специализации в трудовой или спортивной деятельности.</p> <p>Воспитание гибкости. Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств; задачи по ее совершенствованию. Средства и особенности методики развития гибкости: отличительные черты упражнений «на растягивание», их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические); методические приемы, способствующие увеличению подвижности в отдельных суставах тела; правила нормирования нагрузок в процессе выполнения упражнений на развитие гибкости и сохранение ее достигнутого уровня; правила включения подобных упражнений в комплекс с упражнениями иной направленности.</p> | 3            |
| 8                | 6         | Всестороннее формирование личности в процессе физического воспитания.   | 2            |
| <i>5 семестр</i> |           |   |              |
| 9                | 7         | Соотношение формы и содержания занятия. Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании. Особенности занятий урочного типа: определяющие черты урока в физическом воспитании; типы уроков в физическом воспитании; особенности постановки и реализации задач на уроках; способы распределения материала и организация деятельности занимающихся на уроке физического воспитания: круговой, линейный, фронтальный, групповой, индивидуальный; правила нормирования и регулирования нагрузки в урочных занятиях.   | 2            |
| 10               | 7         | Особенности и необходимые условия рациональной организации занятий неурочного типа: отличительные черты занятий неурочного типа в физическом воспитании; малые формы, крупные формы самостоятельных тренировочного и физкультурно-рекреативного характера; соревновательные формы.  | 2            |
| 11               | 8         | Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Планирование: сущность, объективные основы и аспекты планирования; формы (перспективное, этапное, краткосрочное) и способы планирования. Контроль: сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Особенности текущего и этапного контроля. Самоконтроль.   | 2            |
| 12               | 9         | Физическое воспитание детей дошкольного возраста: биологические и психические особенности детей дошкольного возраста; содержание и формы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.   | 2            |

| № занятия                     | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|-------------------------------|-----------|---|--------------|
| 13                            | 9         | Физическое воспитание в школьном возрасте: возрастные особенности детей, подростков и молодежи; программное содержание и определяющие черты методики физического воспитания школьников; формы организации физического воспитания в школьном возрасте; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассные формы занятий; физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей; специализированные занятия спортом в школьном возрасте.   | 2            |
| 14                            | 9         | Физическое воспитание учащихся средних профессиональных учебных заведений: особенности обязательного курса физического воспитания в различных средних специальных заведениях; средства и формы занятий по физическому воспитанию. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений: Динамика физического развития студентов и показателей основных физических качеств. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в вузе. Формы организации физического воспитания студентов в учебное и внеучебное время. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрастах.                | 2            |
| 15                            | 10        | Значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития людей в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся. Базовое спортивное направление как фактор общей и специальной подготовки человека к условиям трудовой деятельности; укрепления здоровья. Особенности задач, содержания и построения спортивной тренировки людей зрелого возраста. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью в процессе занятий физическими упражнениями. | 3            |
| 16                            | 11        | Основы профессионально-прикладной физической подготовки.  | 2            |
| <b>Заочная форма обучения</b> |           |   |              |
| <i>4 семестр</i>              |           |   |              |
| 1                             | 3         | Специфические средства и методы физического воспитания. Общепедагогические методы и средства.   | 2            |
| 2                             | 3         | Вспомогательные средства и методы физического воспитания. Общесоциальные и общепедагогические принципы, направляющие деятельность по физическому воспитанию. Специфические принципы физического воспитания (непрерывности и систематичности, постепенности, возрастной адекватности).   | 2            |
| 3                             | 4         | Теория и методика обучения двигательным действиям.  | 2            |

| № занятия        | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|------------------|-----------|---|--------------|
| 4                | 5         | <p>Воспитание двигательно-координационных способностей. Характеристика двигательно-координационных способностей и задачи по их развитию: комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений; задачи, решаемые на различных этапах возрастного развития и применительно к профилированным направлениям системы физического воспитания. Средства и методы развития двигательно-координационных способностей. Воспитание силовых, скоростных и комплексных способностей скоростно-силового характера. Характеристика силовых способностей и задачи по их совершенствованию. Собственно силовые способности. Средства и основные черты методики. Характеристика основных методов совершенствования собственно силовых способностей (непредельных отягощений с предельным числом повторений; изометрических усилий; предельных и околопредельных отягощений). Нормирование нагрузки и отдыха при выполнении упражнений собственно силовой направленности в рамках одного занятия и серии занятий. Правила применения собственно силовых упражнений в комплексе с упражнениями иного характера. Скоростно-силовые способности: средства; основные методики. Скоростные способности (виды и показатели, тенденции развития и задачи по их воспитанию; средства и определяющие черты методики; общая характеристика процесса).</p> | 2            |
| 5                | 5         | <p>Воспитание выносливости. Выносливость и задачи по её воспитанию. Средства и методика воспитания выносливости. Особенности воспитания общей выносливости. Отличительные черты методики воспитания различных видов специальной выносливости: скоростной, силовой, координационной, в условиях специализации в трудовой или спортивной деятельности. Воспитание гибкости. Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств; задачи по ее совершенствованию. Средства и особенности методики развития гибкости: отличительные черты упражнений «на растягивание», их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические); методические приемы, способствующие увеличению подвижности в отдельных суставах тела; правила нормирования нагрузок в процессе выполнения упражнений на развитие гибкости и сохранение ее достигнутого уровня; правила включения подобных упражнений в комплекс с упражнениями иной направленности.</p>  | 2            |
| <i>5 семестр</i> |           |   |              |
| 6                | 7         | <p>Соотношение формы и содержания занятия. Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании. Особенности занятий урочного типа: определяющие черты урока в физическом воспитании; типы уроков в физическом воспитании; особенности постановки и реализации задач на уроках; способы распределения материала и организация деятельности занимающихся на уроке физического воспитания: круговой, линейный, фронтальный, групповой, индивидуальный; правила нормирования и регулирования нагрузки в урочных занятиях.</p>  | 2            |
| 7                | 7         | <p>Особенности и необходимые условия рациональной организации занятий неурочного типа: отличительные черты занятий неурочного типа в физическом воспитании; малые формы, крупные формы самостоятельных тренировочного и физкультурно-рекреативного характера; соревновательные формы.</p>   | 2            |

| № занятия | № раздела | Тема   | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 8         | 8         | Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Планирование: сущность, объективные основы и аспекты планирования; формы (перспективное, этапное, краткосрочное) и способы планирования. Контроль: сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Особенности текущего и этапного контроля. Самоконтроль.  | 2            |
| 9         | 9         | Физическое воспитание детей дошкольного возраста: биологические и психические особенности детей дошкольного возраста; содержание и формы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.  | 2            |
| 10        | 9         | Физическое воспитание в школьном возрасте: возрастные особенности детей, подростков и молодежи; программное содержание и определяющие черты методики физического воспитания школьников; формы организации физического воспитания в школьном возрасте; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассные формы занятий; физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей; специализированные занятия спортом в школьном возрасте.  | 2            |
| 11        | 9         | Физическое воспитание учащихся средних профессиональных учебных заведений: особенности обязательного курса физического воспитания в различных средних специальных заведениях; средства и формы занятий по физическому воспитанию. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений: Динамика физического развития студентов и показателей основных физических качеств. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в вузе. Формы организации физического воспитания студентов в учебное и внеучебное время. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрастах. | 2            |
| 12        | 11        | Основы профессионально-прикладной физической подготовки.   | 2            |

## Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / С.И. Бочкарева [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 344 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>.

## Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Изд. 3-е, перераб и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

### **Периодические издания**

1. журнал «Теория и практика физической культуры».
2. журнал «Физическая культура в школе».
3. журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

[http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p\\_id=11859](http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859). – основы теории физической культуры: курс лекций.