

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. ФОТ, к.п.н.



№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
Очная форма обучения			
<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
Заочная форма обучения			
<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	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).	2
5	5	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.	2
<i>5 семестр</i>			
6	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
7	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

№ 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. – основы теории физической культуры: курс лекций.