

Теория и методика физической культуры и спорта

*Основы теории физической культуры
в схемах*

Содержание

1. Теория и методика физической культуры как наука
2. Теория и методика ФКиС как учебная дисциплина
3. Основные понятия курса ТиМФКиС
4. Физическая культура как социальная система
5. Взаимосвязь основных категорий физического воспитания
6. Принципы системы физического воспитания
7. Цель и задачи физического воспитания
8. Средства физического воспитания
9. Физические упражнения как средство физического воспитания
10. Классификация физических упражнений
11. Общее представление о технике физического упражнения
12. Структура техники физического упражнения
13. Естественные факторы внешней среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания
15. Структурные основы методов физического воспитания
16. Классификация методов физического воспитания
17. Принцип сознательности и активности
18. Принцип наглядности
19. Принцип доступности и индивидуализации
20. Принцип систематичности
21. Принцип прочности
22. Принцип постепенности
23. Общее представление о двигательных умениях и навыках
24. Структура процесса обучения двигательным действиям
25. Понятие о физических качествах человека
26. Ловкость как физическое качество
27. Силовые способности человека
28. Скоростные способности человека
29. Гибкость как физическое качество
30. Выносливость как физическое качество

Основной обще-теоретический профилирующий предмет профессионального образования специалистов по ФКиС (в средних и высших специальных учебных заведениях)

Теория и методика Физической культуры и спорта

Объединяет общетеоретические и специальные дисциплины учебного плана

Основные задачи курса

Создание запаса конкретных знаний по специальности

Развитие способностей ориентироваться в сложных взаимосвязях вопросов ФКиС

Формирование основополагающих профессиональных взглядов, убеждений

Специфика предмета

Управление физическим развитием

Образование, в том числе передача и освоение двигательных действий

Формирование физической культуры личности

Рис. 2. Теория и методика физической культуры и спорта как учебный предмет

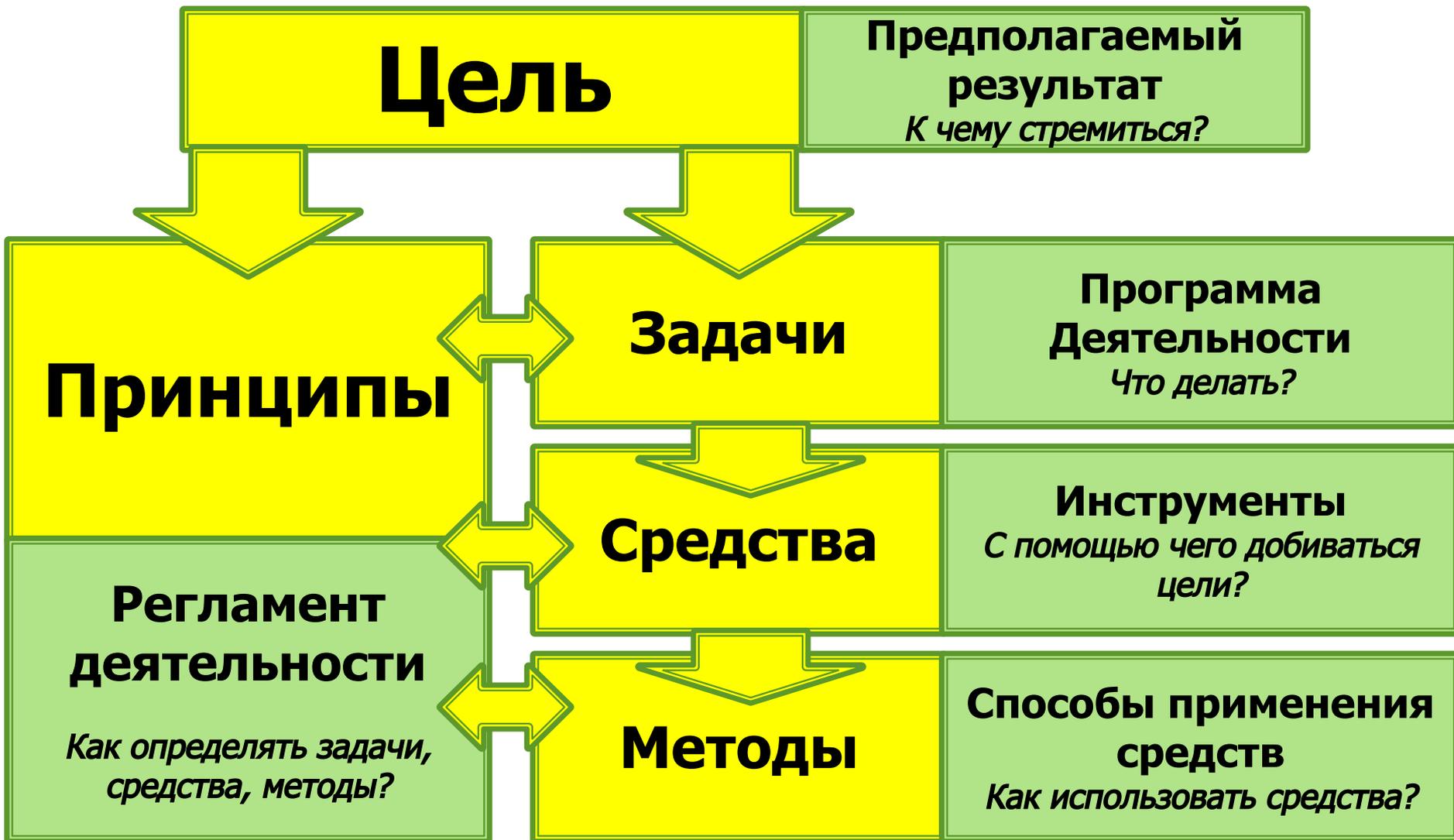


Рис. 5. Взаимосвязь основных категорий ФВ

Общие принципы системы физического воспитания

наиболее общие теоретические объекты, отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения и воспитания всесторонне развитой личности

принцип гармоничного развития личности

формирование физической культуры личности в единстве с другими сторонами воспитания

всестороннее физическое воспитание

постоянство использования разнообразных форм педагогического воздействия

принцип связи с жизнедеятельностью

создание психофизиологических предпосылок жизнедеятельности

постоянное освоение новых форм двигательных действий

прикладной характер педагогического воздействия

принцип оздоровительной направленности

соответствие психофизиологическим возможностям

научно-обоснованные подходы к укреплению здоровья

использование в занятиях оздоровительных ценностей конкретной личности

Рис. 6. Принципы системы ФВ

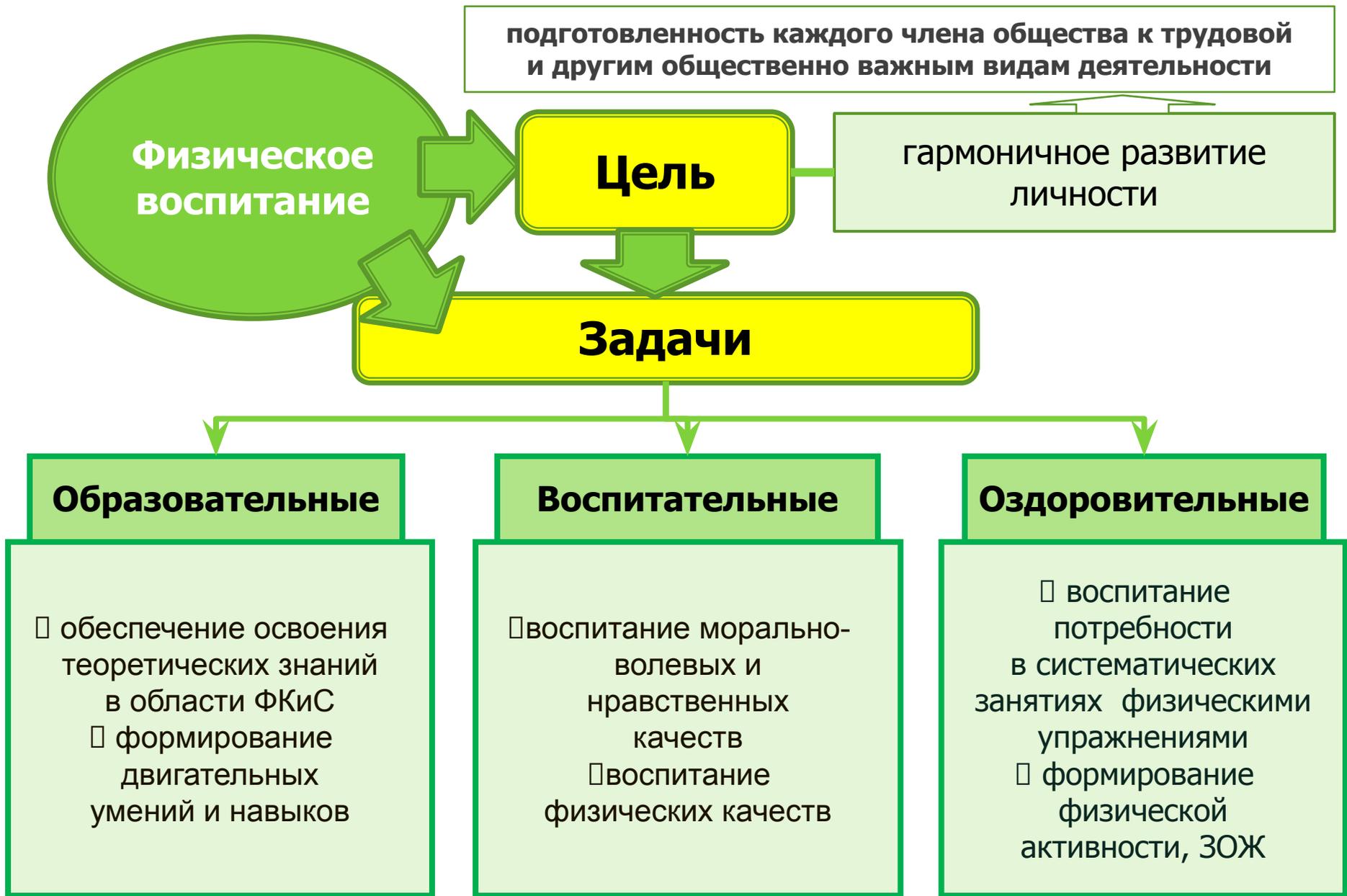


Рис. 7. Цель и задачи ФВ

Техника физических упражнений –
способ выполнения двигательных действий,
с помощью которого целесообразно решается двигательная задача

структура

Основа - совокупность черт и звеньев структуры, которые необходимы для решения двигательной задачи

Определяющее звено - наиболее важная часть техники, определяющая способ решения двигательной задачи

Детали - второстепенные особенности движения, способствующие повышению эффективности основного механизма

Виды

стандартная

определяет эффективный способ решения двигательной задачи

включает модельные характеристики структуры движения

типовая

определяет соответствие стандартной техники определенному типу телосложения или типу деятельности

отличается от стандартной параметрами определяющего звена

Индивидуальная

определяет соответствие стандартной техники индивидуальным особенностям человека

включает отличия типовой от стандартной, отличается от типовой деталями

Рис. 11. Общее представление о технике физического упражнения.



Рис. 12. Структура техники физического упражнения.

Методы физического воспитания – способы решения педагогических задач в процессе физического воспитания

Общепедагогические

Методы обучения знаниям

словесные

наглядные

Методы воспитания личности

Специфические

Методы развития физических качеств

Строго регламентированные

Равномерный, повторный, переменный, интервальный

Частично регламентированные

Игровой, соревновательный

Методы обучения двигательным действиям

Синтетический

Целостное обучение

Аналитический

Расчлененное обучение

Сопряженный

Одновременное воздействие на технику и развитие физических качеств

Рис. 16. Классификация методов физического воспитания.