

Раздел 1.

**История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания.
История международного олимпийского движения**

Раздел 2.

Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта

Раздел 3.

Теоретические основы воспитания физических качеств

Раздел 4.

Направленное развитие личности в процессе физического воспитания и занятий спортом

Раздел 5.

Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте

Раздел 6.

Общая характеристика спорта

Понятие о теории и истории физической культуры и спорта

- «Теория и история физической культуры и спорта» (ТИФК) — учебная дисциплина, которая содержит научные знания «Теории и методики физического воспитания и спорта» (ТМФВ) и «Истории физической культуры» (ИФК).
- При этом ТМФВ и ИФК является основным источником профессиональных знаний, так как представляет собой прикладную науку, относящуюся к циклу педагогических наук и изучающую закономерности процесса физического воспитания.
- Теория и методика физического воспитания обеспечивает студентов и специалистов необходимым уровнем теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности учителя (педагога) физической культуры, раскрывает структуру и содержание этой деятельности, успешную реализацию задач физического воспитания.

Теория — система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление или отдельные его элементы, функции.

Методика — система правил, изложение методов обучения чему-либо или выполнения работы; совокупность методов, приемов практического выполнения чего-либо.

История физической культуры — научная отрасль, изучающая закономерности возникновения и развития физической культуры в человеческом обществе.

Источники возникновения и развития ТМФВ и спорта

- 1) практика общественной жизни
- 2) практика физического воспитания
- 3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
- 4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования системы физической культуры в стране.
- 5) результаты научных исследований как в области физического воспитания и спорта, так и других наук

Первый этап — несколько веков, предшествовавших нашей эре. Этот период в истории человечества связан с возникновением и разложением первобытнообщинного строя и возникновением пришедшего ему на смену рабовладельческого.

Второй этап — от эпохи Возрождения (середина XVII в.) до второй половины XIX в. Эпоха Возрождения связана с зарождением буржуазных отношений в Европе, снижением влияния Церкви на жизненное устройство человека и общества и на этом фоне — с возрождением античной культуры, утерянной в раннем Средневековье

Третий этап — от второй половины XIX в. до настоящего времени. Бурное развитие науки и различных ее направлений и отраслей связано с развитием современного общества и его государственного устройства. На современном этапе наука является передовой отраслью народного хозяйства, ведущей сферой жизнедеятельности любого цивилизованного государства.

Понятийный аппарат

Физическая культура (ФК) — часть общей культуры общества, совокупность достижений, накопленных человечеством, и деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей, направленных на физическое совершенствование человека.

Физическое развитие — естественный, закономерный процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. То есть физическое развитие индивидуума обусловлено биологическими процессами, которые будут происходить независимо от внешних воздействий: рост костей в длину, повышение мышечной массы, гормональные изменения, созревание коры мозга и др

Понятийный аппарат

Физическое воспитание — педагогический процесс, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями

Физическая подготовка — прикладная направленность физического воспитания на конкретную трудовую или иную деятельность. Различают общую физическую подготовку, направленную на повышение уровня физического развития, и специальную физическую подготовку, содействующую успеху в конкретном виде деятельности. Физическая подготовленность отражает уровень достигнутой работоспособности и сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности.

Физическое совершенство — идеал физического развития человека, присущий каждой исторической эпохе. Физическое совершенство — идеал физического развития человека, присущий каждой исторической эпохе.

Понятийный аппарат

Спорт (в узком смысле) — собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Спорт (в широком смысле) — собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности. То есть широкое, современное понимание спорта предполагает кроме соревновательной деятельности и подготовки к ней систему выстроенных человеческих отношений, которые и определяют его как уникальную педагогическую воспитательную систему

Цель и задачи физического воспитания

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности

Для достижения заявленной цели выдвигается комплекс задач, делящихся на три группы:

1) оздоровительные задачи, или задачи по оптимизации физического развития человека, которые ориентированы на создание условий для оптимального физического развития человека: укрепление и многолетнее сохранение здоровья; улучшение работоспособности; оптимальное развитие физических качеств и связанных с ними двигательных способностей; формирование правильного (гармоничного) телосложения; повышение функциональных возможностей организма; **2) образовательные задачи**, ориентированные преимущественно на овладение двигательными умениями, навыками и специальными теоретическими сведениями: формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, метания, лазанье, прыжки, плавание); обучение навыкам спортивного характера (двигательные действия различных видов спорта); приобретение базовых научно-практических знаний в области физической культуры;

3) воспитательные, или общепедагогические, задачи, направленные на формирование личности человека: воспитание морально-нравственных качеств личности; формирование личностных качеств человека (трудолюбие, настойчивость, упорство, смелость, уважение и др.). Формирование личности осуществляется не только в процессе физического воспитания, однако воспитание полноценной личности в современном мире без него становится невозможным. Успешное достижение цели физического воспитания возможно лишь в случае единства, системного решения всех его задач.

Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, обеспечивающего физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни

Система физического воспитания

ОСНОВЫ

Мировоззренческие

Мировоззрение – совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности. Мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему развитию личности, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовка на этой основе к профессиональным видам деятельности

Теоретико-методические

Научные положения естественных, общественных, педагогических наук, на основе которых «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает закономерности физического воспитания

Программно-нормативные

Нормы и требования государственных программ, нормативы единой спортивной классификации, нормы всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье»

Организационные

Государственные формы организации

Обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, в профессиональных учебных заведениях, армии, в лечебно-профилактических организациях

Общественно-самодеятельные формы организации

Система добровольных спортивных обществ: «Спартак», «Локомотив», «Динамо», «Трудовые резервы» и др.

Органы руководства и управления

Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму
Комитет Государственной думы по туризму и спорту
Региональные и муниципальные комитеты по физической культуре и спорту
Соответствующие отделы министерства образования, региональные и муниципальные отделы органов образования

Рис. 11. Система физического воспитания