

# 1. Цели освоения модуля (дисциплины)

А) Подготовка к педагогической деятельности для решения задач освоения человеком разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности .

Б) Подготовка к решению научно-исследовательских задач по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры спорта.

## 2. Место модуля (дисциплины)

Дисциплина относится к общепрофилирующей дисциплине профессионального цикла базовой части. Дисциплина непосредственно связана с дисциплинами естественнонаучного и профессионального цикла (анатомия, физиология, психология, педагогика, спортивная медицина, биомеханика, биохимия и др.), и опирается на освоенные при изучении данных дисциплин знания и умения. **Реквизитами** дисциплины «Теория и методика физической культуры» являются дисциплины **общей педагогики**.

**Пререквизиты** (предметы, которые необходимы для более последовательного подхода к изучению данной дисциплины) для дисциплины являются: история физической культуры, анатомия, педагогика, психология.

**В процессе изучения дисциплины студент должен знать:**

- основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры
- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов;
- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы и организация комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

**ПРЕДМЕТ И  
СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРИИ  
И МЕТОДИКИ  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

Теория и методика физического воспитания — это **научная и учебная дисциплина**, представляющая собой систему знаний о роли и месте физического воспитания в жизни человека и общества, особенностях и общих закономерностях его функционирования и развития.

**Объектом изучения этой дисциплины являются физические возможности и способности человека, которые изменяются при целенаправленном воздействии средствами физического воспитания.**

**Предметом исследования выступают общие закономерности управления процессом физического воспитания человека.**

**В теории и методике  
физического  
воспитания можно выделить  
три направления:**

*Социологическое*

*педагогическое*

*биологическое*

**Социологическое направление** включает вопросы о причинах возникновения физического воспитания, его роли и месте как социальной подсистемы в жизни человека и общества в настоящее время, соотношении физического воспитания с другими социальными явлениями (обучение, воспитание, трудовая деятельность), перспективах развития в связи с изменяющимися материальными, духовными и социальными условиями жизни человека и общества, оптимальными формами специальной организации населения в соответствии с целями физического воспитания.

**В педагогическом** направлении теории и методике физического воспитания изучаются общие закономерности управления процессом физического воспитания и его разновидностей (профессионально-прикладная физическая культура, рекреация, реабилитация).

## **В биологическом** направлении изучается

- влияние двигательной активности на процесс жизнедеятельности организма человека;
- нормы двигательной активности для достижения оптимального функционирования органов и систем;
- адаптацию организма к двигательной активности различной по объему и интенсивности;
- условия, в которых двигательная активность оказывает положительное воздействие на организм человека, повышает его жизнеспособность и уровень здоровья (факторы здорового образа жизни).

Основными задачами теории и методики физического воспитания как научной дисциплины является обобщение практического опыта, осмысливание сущности физического воспитания, закономерностей развития и функционирования, формирования целей, задач, принципов, оптимальных способов управления процессом.

**Исходные понятия  
теории и методики  
физического  
воспитания**

# В теории и методике физического воспитания используются такие ПОНЯТИЯ:

- “физическая культура”,
- “физическое воспитание”,
- “физическое здоровье”,
- “физическое развитие”,
- “физическая подготовленность”,
- “физическое состояние”,
- “физические качества”,
- “физическая рекреация”,
- “физическая реабилитация”,
- “двигательная активность”,
- “норма” и другие

# \* Физическая культура

часть общей культуры, совокупность  
специальных  
духовных и материальных ценностей,  
способов их производства и  
использования  
в целях оздоровления людей и  
развития их физических способностей.

# \* Физическая культура человека (индивидуума)

рассматривается как процесс

овладения знаниями, умениями и навыками  
воспитательной, учебной,

оздоровительной, рекреационной деятельности для  
последующего использования

в процессе самосовершенствования, и как результат -  
уровень физического

здоровья, который человек смог сохранить или  
улучшить благодаря

своему желанию, знаниям, здоровому образу жизни и  
двигательной

активности.

# \* **Физическое воспитание**

специализированный педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствования морфологических и функциональных возможностей, формирования и улучшения основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний, обеспечения готовности человека к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни.

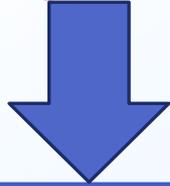
# \* **Физическое образование**

**процесс формирования у  
человека двигательных  
умений и навыков, а также  
передачи специальных  
знаний в области  
физической культуры.**

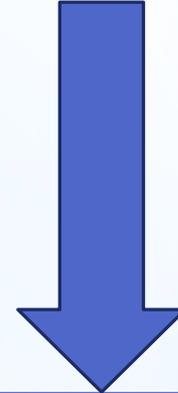
# \* **Физическое развитие**

**естественный процесс  
возрастного изменения  
морфологических и  
функциональных признаков  
организма, обусловленный  
наследственными факторами и  
конкретными условиями  
внешней среды**

\* “Физическое развитие”  
употребляется в двух значениях:



процесс,  
происходящий в  
организме человека в  
ходе естественного  
возрастного развития  
и под влиянием  
физического  
воспитания



СОСТОЯНИЕ

# \* Признаки физического развития можно разделить на три группы:

К **соматометрическим** признакам относятся - длина и масса тела, обхватные размеры грудной клетки, талии, бедер и т.п., длина туловища, конечностей

**соматоскопическим** - форма грудной клетки, спины, ног, стопы, осанка, рельеф и упругость мускулатуры, половое развитие

включительное половое развитие

К **физиометрическим** - уровень развития скелетной мускулатуры, физическая работоспособность, уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).

## \* **Физические качества**

**свойства, характеризующие  
отдельные качественные  
стороны двигательных  
возможностей человека: сила,  
быстрота, выносливость,  
гибкость и другие.**

# \* **Физическое здоровье**

**динамическое состояние,  
характеризуемое резервом  
функций органов и систем и являющееся  
основой выполнения индивидом  
своих биологических и социальных  
функций. Интегральным показателем  
резервов функций органов и систем  
является энергопотенциал  
биосистем (резерв энергообразования)**

# \* **Физическое состояние**

согласно определению международного  
комитета

по стандартизации тестов, характеризует  
личность человека, состояние

здоровья, телосложение и конституцию,  
функциональные возможности организма,  
физическую работоспособность и  
подготовленность.

## \* **Физическая работоспособность**

потенциальные возможности человека выполнять физическое усилие без снижения заданного уровня функционирования организма, в первую очередь его сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обозначают физическую работоспособность как PWC и определяют по показаниям мощности (Вт) и объема (Дж) работы.

## \* **Физическая подготовленность**

уровень достигнутого развития физических качеств, формирования двигательных навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение конкретных задач (физическая подготовленность учащихся, спортсменов, летчиков и т.п.).

## \* **Физическая рекреация (восстановление)**

- \* **комплекс мероприятий, направленный на совершенствование процессов восстановления работоспособности после физической и умственной работы. Физическая рекреация - осуществление активного отдыха людей с использованием физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса.**

**\* Физическая реабилитация  
(восстановление способности)**

**КОМПЛЕКС**

**мероприятий, направленный  
на восстановление  
утраченной или  
ослабленной  
функции после заболевания  
или травмы.**

# \* **Двигательная активность**

включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Различают привычную и специально организованную двигательную активность.

**К привычной двигательной активности**, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, относят виды движений, направленные на удовлетворение естественных потребностей человека (сон, личная гигиена, прием пищи, усилия, затраченные на приготовление пищи, приобретение продуктов), а также учебную и производственную деятельность.

**Специально организованная** мышечная деятельность (физкультурная активность) включает различные формы занятий физическими упражнениями, активные передвижения в школу и из школы (на работу).

# \* Норма

Это зона оптимального функционирования системы.

Под **оптимальным функционированием** понимается работа системы с максимально возможной слаженностью, надежностью, экономичностью. Оптимальный режим работы организма и является его нормальным режимом.

**Нормой в спортивной** метрологии называется граничная величина результата теста, на основе которой производится классификация спортсменов

# \* Существуют три вида норм:

**Сопоставительные** нормы устанавливаются после сравнения достижений людей, принадлежащих к одной совокупности. Определение таких норм заключается в нахождении средних величин и стандартных (среднеквадратических) отклонений определенной группы людей.

**Индивидуальные** нормы основаны на сравнении показателей одного и того же лица в различных состояниях.

**Должные** нормы устанавливаются на основании требований, которые предъявляются человеку условиями жизни, профессией, бытовыми условиями  
И Т.Д.

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- \* 1. Что является объектом и предметом изучения теории и методики физического воспитания?
- 2. Объяснить содержание основных понятий теории и методики физического воспитания - физическая культура, физическое воспитание, физическое здоровье, физическая подготовленность, физическое состояние, физические качества, физическая рекреация, физическая реабилитация, двигательная активность, норма. Привести примеры других понятий