

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является формирование профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры, предоставление объема соответствующей информации, теоретических знаний и практических умений и навыков, необходимых для подготовки инструкторов физической культуры, которые будут использованы для работы в различных структурных звеньях системы физического воспитания. Формировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ физической культуры, повышении профессиональной компетентности за счет самосовершенствования, самовоспитания, саморазвития.
<b>Формируемые компетенции</b>	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. ПК-4. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	В результате изучения дисциплины студент должен: <b>знать:</b> – социальную сущность, структуру и функции физической культуры; – цели и задачи функционирования системы физической культуры; – основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; – особенности содержания, методики подбора и использования физических упражнений и других средств при решении педагогических задач; – методику обучения двигательным действиям, развития физических и других способностей и воспитания личности в процессе занятий физическими упражнениями; – формы построения занятий в различных видах физической культуры; – организационные основы занятий физическими упражнениями; – особенности направленного использования многообразных форм физической культуры в разные периоды жизни человека; – проблемы внедрения физической культуры в жизнь различных континентов населения и перспективы её дальнейшего развития. – цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения <b>уметь:</b> – формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные, реабилитационные, рекреационные задачи и подбирать соответствующие средства и методы их решения, дозировать и регулировать физическую нагрузку; – организовывать учебно-воспитательный процесс и своевременно вносить в него соответствующие коррективы; – приобщать людей различного возраста к широкому кругу физкультурно-образовательных знаний и формировать у них эмоционально-

	<p>положительное отношение к занятиям физической культурой;  <b>иметь практический опыт (владеть):</b>  – способами нормирования и контроля тренировочных и оздоровительных нагрузок в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности;  – способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;  – владеть методикой проведения разнообразных занятий в сфере физической культуры с различными контингентами населения.</p>
<p><b>Содержание дисциплины</b></p>	<p>Раздел 1 Основы теории и методики физической культуры  1. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты нагрузки  Терминология ТФК. Систематика средств физического воспитания; физические упражнения – как основное средство физического воспитания; историческая обусловленность возникновения и развития физических упражнений; их форма и содержание; техника физических упражнений; основные характеристики техники физических упражнений; эффекты упражнения. Нагрузка в процессе упражнения (компоненты и критерии оценки). Отдых как компонент физической нагрузки; типы интервалов отдыха.  1.2 Методы физического воспитания.  Систематика методов физического воспитания; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании; методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы.  Принципы физического воспитания  Общие принципы физического воспитания. Общеметодические (дидактические) принципы физического воспитания. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания.  Раздел 2 Теоретико-методические основы обучения и воспитания в процессе физического воспитания  2.1 Теория и технология обучения двигательным действиям  Закономерности формирования двигательных умений и навыков; задачи и общий порядок процесса обучения; этап начального разучивания двигательного действия; этап углубленного разучивания двигательного действия; этап результирующей отработки двигательного действия; проблемы перестройки двигательного навыка.  2.2 Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида. Воспитание силовых способностей.  Воспитание скоростных способностей  Воспитание скоростно-силовых способностей  Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида.  Сущность, виды, режимы проявления силовых способностей; способы оценки уровня развития силовых способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей; основные методические направления развития силовых способностей.  Сущность, задачи и факторы, определяющие проявление и развитие скоростных способностей; комплексный характер проявления скоростных способностей; Задачи, средств и определяющие черты методики воспитания скоростно-силовых способностей; методические направления развития скоростно-силовых способностей и способы их оценки.  2.3 Воспитание выносливости  Сущность и типы выносливости; факторы, определяющие проявление и развитие выносливости; способы оценки уровня развития выносливости. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания общей и специальной выносливости.</p>

2.4 Воспитание двигательных-координационных способностей  
 Сущность и факторы, определяющие проявление и развитие координационных способностей; виды координационных способностей. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей. Пути развития способностей поддерживать равновесие; к рациональному мышечному расслаблению; точно соблюдать и регулировать пространственные и временные параметры движения

2.5 Развитие гибкости. Формирование правильной осанки и телосложения  
 Сущность и виды гибкости; факторы, определяющие проявление и развитие гибкости; задачи, средства, методы и режимы развития гибкости. Значение правильной осанки; факторы, определяющие осанку; виды нарушений осанки. Средства и особенности методики формирования правильной осанки. Регулирование активной и пассивной массы тела.

Раздел 3 Основы планирования и контроля процесса физического воспитания

3.1 Формы построения занятий в физическом воспитании  
 Разнообразие и общие черты построения занятий. Урочные и неурочные формы занятий (значение, логика построения, анализ).

3.2 Планирование и контроль в физическом воспитании  
 Предпосылки к планированию. Особенности форм, способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.  
 Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Особенности и методы оперативного, текущего и этапного контроля.

<b>Формы промежуточной аттестации</b>	экзамен
---------------------------------------	---------