

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1.1. Введение в теорию физической культуры

Семинарское занятие №1 (2 часа)



Вопросы для изучения

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания.
3. Физическое развитие как естественный процесс. Факторы, влияющие на физическое развитие.
4. Физическое совершенство и его критерии.
5. Физическая рекреация в целях физического развития и укрепления здоровья. Активный отдых.
6. Двигательная реабилитация: средства и методы.
7. Спорт в системе физической культуры.
8. «Физическая культура» и ее связь с общей культурой.
9. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина.

Содержание материала

Физическое воспитание. Это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое развитие. Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое совершенство. Это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

Литература

Основная

- 1.Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - М. : Физическая культура, 2005. - 544 с.
- 2.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб.для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - 4-е изд., стереотип. - СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. - 160 с.
- 3.Теория и методика физического воспитания: пособие /А.Г.Фурманов, М.М.Круталевич. - Минск: БГПУ, 2014.- 416с.
- 4.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

Дополнительная

- 1.Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учеб.-метод. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: НИО, 2009. – 224 с.