

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Электронный учебный курс



УДК 796.011
ББК 75.1
Т33

Т33

Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИБ, 2019. – 160 с.

Теория и методика физической культуры - основная общепрофилирующая дисциплина, которая включает в себя обширный комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. Теория и методика, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области физической культуры.

© С.Ю. Махов, 2019

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 2. СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ
 3. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
 4. НАГРУЗКА И ОТДЫХ
 5. МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ
 6. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ
 7. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ
 8. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ
 9. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ
- ВИДЕО
- КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сферу физической культуры характеризует признаков:

✓ **активная двигательная**

деятельность человека -

формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, повышение физической работоспособности, укрепление здоровья.

✓ **положительные изменения в**

физическом состоянии человека -

повышение его работоспособности, уровня развития морфофункциональных свойств организма, количества и качества освоенных жизненно важных умений и навыков.

✓ **комплекс материальных и духовных ценностей**, созданных для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека.

Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного осуществляется именно в процессе **физического воспитания**.

Благодаря этому процессу происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Это находит свое отражение в улучшении здоровья, повышения уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном развитии и т.п.

Наряду с термином «**физическое воспитание**» применяют термин «**физическая подготовка**».

Этот процесс характеризуется следующими показателями:

1. Показателями, которые характеризуют биологические формы или морфологию человека (размер тела, массы тела, осанка, величина жирового отложения).

2. Показателями функциональных изменений физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, органов пищеварения и выделения и др.).

3. Показателями развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

Физическая подготовка - это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков.

Общая физическая подготовка - неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие предпосылки успеха в различных видах деятельности

Специальная физическая подготовка - специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной деятельности или в профессиональной.

Физическое развитие - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.