

Высшее профессиональное образование

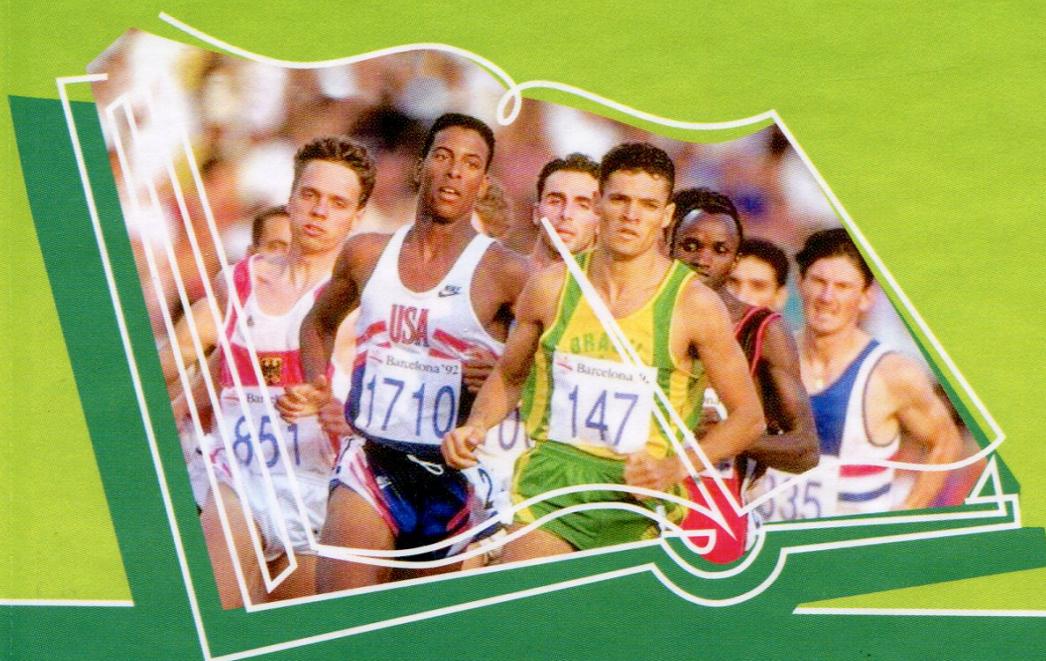
Учебник

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

10-е издание

БАКАЛАВРИАТ



ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ACADEMA

Высшее профессиональное образование

БАКАЛАВРИАТ

Ж. К. ХОЛОДОВ, В. С. КУЗНЕЦОВ

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Учебник

для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по направлению подготовки  
«Педагогическое образование»

10-е издание, исправленное

Тверской государственный университет



Научная библиотека

00311153

  
ACADEMIA

Москва

Издательский центр «Академия»

2012

Рз

## Оглавление

Предисловие .....	3
<b>ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b> .....	<b>4</b>
<b>Глава 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания</b> .....	<b>4</b>
1.1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе .....	4
1.2. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия .....	5
<b>Глава 2. Система физического воспитания в Российской Федерации</b> .....	<b>10</b>
2.1. Система физического воспитания, ее основы .....	10
2.2. Цель и задачи физического воспитания .....	12
2.3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания .....	18
<b>Глава 3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания</b> .....	<b>19</b>
3.1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания .....	20
3.2. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту .....	22
<b>Глава 4. Средства и методы физического воспитания</b> .....	<b>32</b>
4.1. Средства физического воспитания .....	32
4.1.1. Физические упражнения .....	32
4.1.2. Оздоровительные силы природы .....	39
4.1.3. Гигиенические факторы .....	40
4.2. Методы физического воспитания .....	40
4.2.1. Методы строго регламентированного упражнения .....	42
4.2.2. Игровой метод .....	46
4.2.3. Соревновательный метод .....	46
4.2.4. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании .....	47
<b>Глава 5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</b> .....	<b>52</b>
5.1. Иерархия принципов в системе физического воспитания .....	52
5.2. Общеметодические принципы .....	54
5.2.1. Принцип сознательности и активности .....	54
5.2.2. Принцип наглядности .....	56
5.2.3. Принцип доступности и индивидуализации .....	57
5.3. Специфические принципы физического воспитания .....	58
5.3.1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания .....	58
5.3.2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха .....	59

5.3.3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий .....	60
5.3.4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок .....	62
5.3.5. Принцип циклического построения занятий .....	63
5.3.6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания .....	63
<b>Глава 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям .....</b>	<b>64</b>
6.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании .....	64
6.2. Основы формирования двигательного навыка .....	67
6.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов .....	71
<b>Глава 7. Теоретико-практические основы развития физических качеств .....</b>	<b>74</b>
7.1. Понятие о физических качествах .....	74
7.2. Сила и основы методики ее воспитания .....	76
7.2.1. Средства воспитания силы .....	81
7.2.2. Методы воспитания силы .....	83
7.2.3. Методики воспитания силовых способностей .....	88
7.2.4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей .....	90
7.3. Скоростные способности и основы методики их воспитания .....	92
7.3.1. Средства воспитания скоростных способностей .....	96
7.3.2. Методы воспитания скоростных способностей .....	97
7.3.3. Методики воспитания скоростных способностей .....	98
7.3.4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей .....	102
7.4. Выносливость и основы методики ее воспитания .....	103
7.4.1. Средства воспитания выносливости .....	106
7.4.2. Методы воспитания выносливости .....	109
7.4.3. Методика воспитания общей выносливости .....	112
7.4.4. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека .....	115
7.4.5. Особенности воспитания специфических типов выносливости .....	116
7.4.6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости .....	118
7.5. Гибкость и основы методики ее воспитания .....	121
7.5.1. Средства и методы воспитания гибкости .....	123
7.5.2. Методика развития гибкости .....	124
7.5.3. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости .....	127
7.6. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания .....	130

7.6.1. Средства воспитания координационных способностей	133
7.6.2. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей	135
7.6.3. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений	137
7.6.4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей	141
<b>Глава 8. Формы построения занятий в физическом воспитании</b>	<b>143</b>
8.1. Классификация форм занятий в физическом воспитании	143
8.2. Характеристика форм занятий физическими упражнениями	145
8.2.1. Урочные формы занятий	145
8.2.2. Неурочные формы занятий	146
<b>Глава 9. Планирование и контроль в физическом воспитании</b>	<b>148</b>
9.1. Планирование в физическом воспитании	148
9.2. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании	154
<b>Глава 10. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста</b>	<b>157</b>
10.1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	157
10.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	160
<b>Глава 11. Физическое воспитание детей школьного возраста</b>	<b>169</b>
11.1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста	169
11.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста	172
11.3. Средства физического воспитания детей школьного возраста	173
11.4. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	187
11.5. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	193
11.6. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	198
11.7. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	203
11.8. Формы организации физического воспитания школьников	206
11.8.1. Формы организации физического воспитания в школе	206
11.8.2. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений	208
11.8.3. Формы физического воспитания в семье	209

11.9. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений .....	210
11.10. Урок — основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение .....	213
11.11. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры .....	237
<b>Глава 12. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию .....</b>	<b>242</b>
12.1. Общий план работы по физическому воспитанию .....	243
12.2. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию .....	243
12.3. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть .....	249
12.4. План-конспект урока .....	260
<b>Глава 13. Физическое воспитание студенческой молодежи .....</b>	<b>266</b>
13.1. Значение и задачи физического воспитания студентов .....	266
13.2. Содержание программы физического воспитания студентов .....	267
13.3. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе .....	270
13.4. Методические основы физического воспитания в вузе .....	271
13.5. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях .....	274
13.6. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре .....	276
13.7. Формы организации физического воспитания студентов .....	278
<b>Глава 14. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности .....</b>	<b>279</b>
14.1. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью .....	279
14.2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста .....	281
14.3. Физическая культура в режиме трудового дня .....	283
14.4. Физическая культура в быту трудящихся .....	286
14.5. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями .....	291
<b>Глава 15. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте .....</b>	<b>294</b>
15.1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте .....	294
15.2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями .....	297
<b>Глава 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка .....</b>	<b>301</b>
16.1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки .....	301
16.2. Построение и основы методики ППФП .....	306

<b>ЧАСТЬ II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА .....</b>	<b>311</b>
<b>Глава 17. Общая характеристика спорта .....</b>	<b>311</b>
17.1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта .....	311
17.2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения .....	315
17.3. Характеристика системы тренировочно- соревновательной подготовки .....	322
17.4. Спортивные достижения и тенденции их развития .....	327
<b>Глава 18. Основы спортивной тренировки .....</b>	<b>333</b>
18.1. Цели и задачи спортивной тренировки .....	333
18.2. Средства спортивной тренировки .....	335
18.3. Методы спортивной тренировки .....	339
18.4. Принципы спортивной тренировки .....	343
18.5. Основные стороны спортивной тренировки .....	352
18.5.1. Спортивно-техническая подготовка .....	352
18.5.2. Спортивно-тактическая подготовка .....	361
18.5.3. Физическая подготовка .....	364
18.5.4. Психическая подготовка .....	365
18.6. Тренировочные и соревновательные нагрузки .....	369
<b>Глава 19. Основы построения процесса спортивной подготовки .....</b>	<b>377</b>
19.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура .....	377
19.2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) ....	385
19.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) .....	387
19.4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) .....	389
<b>Глава 20. Технология планирования в спорте .....</b>	<b>394</b>
20.1. Общие положения технологии планирования в спорте ....	394
20.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах .....	402
20.3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле .....	403
20.4. Оперативное планирование .....	406
<b>Глава 21. Комплексный контроль и учет в подготовке         спортсмена .....</b>	<b>406</b>
21.1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями .....	409
21.2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена .....	410
21.3. Контроль за факторами внешней среды .....	412
21.4. Учет в процессе спортивной тренировки .....	412
<b>Глава 22. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки .....</b>	<b>415</b>

<b>ЧАСТЬ III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>430</b>
<b>Глава 23. Общая характеристика оздоровительной физической культуры .....</b>	<b>430</b>
23.1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания .....	430
23.2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры .....	433
<b>Глава 24. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры .....</b>	<b>436</b>
24.1. Основы построения оздоровительной тренировки .....	436
24.2. Характеристика средств специально оздоровительной направленности .....	445
24.3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем .....	454
24.4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой .....	464
Использованная литература .....	472
Рекомендуемая литература .....	472