

Высшее профессиональное образование

Учебник

В. С. Кузнецов

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И СПОРТ

ACADEMIA

БАКАЛАВРИАТ

Высшее профессиональное образование

БАКАЛАВРИАТ

**В. С. КУЗНЕЦОВ**

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Учебник  
для студентов учреждений  
высшего профессионального образования*

*БЖ*



Москва

Издательский центр «Академия»

2012

Тверской государственный университет



Научная библиотека

00311146

*Р2*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Предисловие .....	3
-------------------	---

## РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	5
1.1. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе .....	5
1.2. Основные понятия теории и методики физической культуры.....	6
Глава 2. ФУНКЦИИ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	16
2.1. Функции физической культуры .....	16
2.2. Формы физической культуры в обществе .....	22
Глава 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	30
3.1. Система физической культуры, ее основы .....	30
3.2. Цели, задачи и основные направления развития физической культуры .....	35
Глава 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛИЧНОСТИ.....	42
4.1. Воспитание личностных качеств занимающихся физической культурой и спортом.....	42
4.2. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту .....	49
Глава 5. СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ .....	55
5.1. Физические упражнения .....	55
5.2. Оздоровительные силы природы .....	65
5.3. Гигиенические факторы.....	66
Глава 6. МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ .....	68
6.1. Общая характеристика методов, используемых в процессе физического воспитания .....	68
6.2. Методы формирования знаний в процессе физического воспитания .....	71

6.3. Методы обучения двигательным действиям .....	78
6.4. Методы воспитания физических способностей .....	79
<b>Глава 7. ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....</b>	<b>86</b>
7.1. Иерархия принципов в системе физического воспитания .....	86
7.2. Общеметодические принципы .....	88
7.2.1. Принцип сознательности и активности .....	88
7.2.2. Принцип наглядности .....	90
7.2.3. Принцип доступности и индивидуализации .....	91
7.3. Специфические принципы физического воспитания .....	93
7.3.1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания .....	93
7.3.2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха .....	94
7.3.3. Принцип постепенного наращивания развивающе- тренирующих воздействий .....	95
7.3.4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок .....	97
7.3.5. Принцип циклического построения занятий .....	98
7.3.6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания .....	98
<b>Глава 8. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ .....</b>	<b>100</b>
8.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании .....	100
8.2. Основы формирования двигательного навыка .....	103
8.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов .....	107
<b>Глава 9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....</b>	<b>114</b>
9.1. Формы построения занятий физическими упражнениями .....	114
9.1.1. Классификация форм занятий физическими упражнениями .....	114
9.1.2. Характеристика форм занятий физическими упражнениями .....	116
9.2. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями .....	119
9.2.1. Планирование в физическом воспитании .....	119
9.2.2. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании .....	128
<b>РАЗДЕЛ II. ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ ВОСПИТАНИЕ</b>	
<b>Глава 10. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ .....</b>	<b>132</b>
10.1. Понятие о силовых способностях .....	133
10.2. Средства воспитания силовых способностей .....	139

10.3.	Методы воспитания силовых способностей.....	141
10.4.	Методика воспитания силовых способностей .....	146
10.5.	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.....	149
<b>Глава 11.</b>	<b>ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....</b>	<b>152</b>
11.1.	Понятие о скоростных способностях .....	152
11.2.	Средства воспитания скоростных способностей .....	156
11.3.	Методы воспитания скоростных способностей .....	157
11.4.	Методика воспитания скоростных способностей.....	169
11.5.	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей .....	163
<b>Глава 12.</b>	<b>ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....</b>	<b>166</b>
12.1.	Понятие о координационных способностях .....	166
12.2.	Средства воспитания координационных способностей.....	170
12.3.	Методические подходы и методы воспитания координационных способностей .....	171
12.4.	Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений .....	174
12.5.	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей .....	178
<b>Глава 13.</b>	<b>ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.....</b>	<b>181</b>
13.1.	Понятие о выносливости.....	181
13.2.	Средства воспитания выносливости.....	185
13.3.	Методы воспитания выносливости .....	188
13.4.	Методические основы воспитания общей выносливости.....	190
13.5.	Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.....	193
13.6.	Особенности воспитания специфических типов выносливости.....	194
13.7.	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.....	195
<b>Глава 14.</b>	<b>ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ .....</b>	<b>200</b>
14.1.	Понятие о гибкости .....	200
14.2.	Средства и методы воспитания гибкости .....	202
14.3.	Методика развития гибкости .....	203
14.4.	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости .....	205

### **РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

<b>Глава 15.</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>209</b>
------------------	---	------------

15.1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.....	209
15.2. Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста.....	212
15.3. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.....	217
15.4. Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.....	219
15.5. Организация педагогического процесса по физической культуре в дошкольных учреждениях.....	222
15.6. Методические особенности занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.....	225
<b>Глава 16. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>228</b>
16.1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста .....	228
16.2. Показатели физического развития и уровня физической подготовленности детей школьного возраста .....	231
16.3. Средства физического воспитания детей школьного возраста .....	246
16.4. Основные направления занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях (извлечение) .....	249
16.5. Физическая культура на ступени начального общего образования .....	250
16.6. Физическая культура на ступени основного общего образования .....	257
16.7. Физическая культура на ступени среднего (полного) общего образования .....	263
16.8. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья .....	270
16.9. Формы организации занятий физической культурой со школьниками.....	274
16.9.1. Формы организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательных учреждениях .....	274
16.9.2. Формы организации занятий физическими упражнениями в системе учреждений дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта .....	280
16.9.3. Формы организации занятий физическими упражнениями в семье.....	281
16.10. Урок — основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение .....	283
16.11. Технология разработки документов планирования по предмету «Физическая культура» .....	310
16.11.1. Общий план работы по физическому воспитанию .....	313

16.11.2. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию .....	318
16.11.3. Поурочный рабочий (тематический) план на учебную четверть .....	320
16.11.4. План-конспект урока.....	322
16.12. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.....	330
<b>Глава 17. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>	<b>341</b>
17.1. Значение и задачи физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования .....	341
17.2. Организация физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования .....	342
17.3. Формы занятий физическими упражнениями .....	344
<b>Глава 18. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ...</b>	<b>355</b>
18.1. Цели и задачи физического воспитания в учреждениях высшего профессионального образования .....	355
18.2. Содержание учебной программы по физической культуре для вузов .....	356
18.3. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе... ..	363
18.4. Методические основы физического воспитания в вузе .....	365
18.5. Особенности методики занятий физическими упражнениями в различных учебных отделениях .....	367
18.6. Формы занятий физическими упражнениями .....	370
<b>Глава 19. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>373</b>
19.1. Социальное значение и задачи физической культуры в основной период трудовой деятельности.....	373
19.2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.....	375
19.3. Физическая культура в режиме трудового дня .....	377
19.4. Физическая культура в быту трудящихся.....	384
19.5. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся .....	390
<b>Глава 20. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>395</b>
20.1. Старение и задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте .....	395
20.2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями .....	397
<b>Список литературы .....</b>	<b>405</b>