

УДК 372.879.6(075)  
ББК 74.267.5я73  
К68

**Рецензенты:**

*Еганов А. В.*, д-р пед. наук, проф. ФГБОУ ВО «Уральский  
государственный университет физической культуры»;  
*Баранов В. В.*, д-р пед. наук, проф. ФГБОУ ВО «Оренбургский  
государственный университет»

**Коровин, С. С.**

К68 Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся :  
учебно-методическое пособие / С. С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа,  
2021. — 124 с.

ISBN 978-5-4499-2425-4

Содержание учебно-методического пособия (курс лекций по Теории и методике физической культуры) отражает основные требования:

– ФГОС ВО по направлениям подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура; 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура; 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание); 49.03.01 Физическая культура, профиль Физическая культура и спорт; 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль Физическая реабилитация в части формирования подготовленности бакалавра к профессиональной деятельности в сфере физической культуры;

– ФГОС СПО по направлениям подготовки: 44.02.01 Дошкольное образование по дисциплине Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста; 44.02.02 Преподавание в начальных классах по дисциплине Теория и методика физического воспитания с практикумом.

Представлена система научных знаний о системе двигательных способностей человека. Приводятся теоретические и методические основания прикладного характера о направленном использовании ценностного потенциала физической культуры в воспитании системы двигательных способностей различного контингента обучающихся: воспитание двигательных (физических) качеств и обучение двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).

Материал учебно-методического пособия отражает направленность на формирование основных компетенций, определяющих качество профессиональной деятельности специалиста по реализации образовательных процессов в сфере физической культуры в отношении воспитания двигательных способностей личности; обучения, воспитания и развития обучающихся с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей.

Пособие предназначено для обучающихся образовательных организаций физкультурного профиля системы высшего и среднего профессионального образования, слушателей программ профессиональной переподготовки, а также для практических работников различных образовательных организаций, реализующих программы физкультурного образования и спортивной тренировки.

УДК 372.879.6(075)

ББК 74.267.5я73

ISBN 978-5-4499-2425-4

© Коровин С. С., текст, 2021

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2021

## Оглавление

Введение .....	5
Тема 1. Двигательные способности человека: теоретические основания их воспитания.....	7
1.1. Основной понятийно-категориальный аппарат системы двигательных способностей .....	7
1.2. Закономерности воспитания двигательных способностей .....	12
1.3. Специфические принципы воспитания двигательных (физических) способностей.....	17
Тема 2. Теория и методика воспитания силовых способностей.....	22
2.1. Понятие силовых способностей; характеристика факторов, определяющих проявление силовых способностей .....	22
2.2. Классификация силовых способностей .....	24
2.3. Средства воспитания силовых способностей .....	26
2.4. Методы воспитания силовых способностей.....	27
2.5. Особенности (основы) методики воспитания силовых способностей.....	35
Тема 3. Воспитание скоростных способностей .....	38
3.1. Понятие скоростных способностей; их виды .....	38
3.2. Факторы, определяющие проявление быстроты .....	40
3.3. Средства воспитания скоростных способностей .....	42
3.4. Методы воспитания скоростных способностей.....	43
3.5. Основы методики воспитания скоростных способностей.....	44
Тема 4. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.....	49
4.1. Определение понятия «гибкость».....	49
4.2. Факторы, определяющие проявление гибкости .....	50
4.3. Средства воспитания гибкости .....	52
4.4. Методы воспитания гибкости .....	56
4.5. Основы методики воспитания гибкости и подвижности в суставах.....	57
Тема 5. Воспитание координационных способностей .....	59
5.1. Определение понятия «координационные способности» .....	59
5.2. Виды координационных способностей и их характеристика; факторы, определяющие проявления координационных способностей .....	60
5.3. Средства воспитания координационных способностей .....	64
5.4. Основные методы воспитания координационных способностей .....	67
5.5. Основы методики воспитания координационных способностей.....	69

Тема 6. Теория и методика воспитания выносливости .....	71
6.1. Определение понятия «выносливость» .....	71
6.2. Факторы, определяющие проявление и воспитание выносливости.....	73
6.3. Средства воспитания выносливости .....	76
6.4. Методы и основы методики воспитания выносливости.....	78
Тема 7. Теория и основы методики обучения двигательным действиям .....	89
7.1. Понятийно-категориальный аппарат процесса обучения двигательным действиям .....	89
7.2. Методические основания обучения двигательным действиям .....	97
7.3. Средства и методы обучения двигательным действиям .....	104
7.4. Структура и содержание процесса обучения двигательному действию .....	112
Список литературы .....	120