

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ЗАМОГИЛЬНОВ А.И.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебное пособие

*Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям
49.03.01 Физическая культура и 44.03.01 Педагогическое образование, профиль
«Физическая культура», а также для слушателей курсов повышения
квалификации по направлению «Физическая культура»*

Шуя 2017

УДК 796
ББК 75.1

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Шуйского филиала ИвГУ

3 – 26

Рецензенты:

А.С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»;

О.В. Кулигин, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия Минздрава России».

Замогильнов, А.И.

3 -26 Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / А.И. Замогильнов – Шуя: ФГОУ ВО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2017. - 289 с.

В учебном пособии рассматриваются теоретические и методические аспекты организации занятий физическими упражнениями в различных формах и видах физической культуры и спорта.

Учебный материал представлен в форме учебных модулей, раскрывающих современные взгляды ученых и специалистов в области физической культуры и спорта на теоретические и методические основы физическое воспитание подрастающего поколения, а также методику спортивной тренировки юных спортсменов. В учебном пособии также представлен материал в форме теоретических и практических заданий для контроля за освоением данного курса.

Учебное пособие адресовано студентам факультета физической культуры по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура», слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки по направлению «Физическая культура и спорт», а также педагогам по физической культуре.

ISBN 978-5-86229-407-1

© Замогильнов А.И.
© Шуйский филиал ИвГУ, 2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	5
Раздел 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА	6
1.1. Признаки, характеризующие ТМФК как научную и учебную дисциплину.	6
1.2. Связь ТМФК с другими науками и учебными дисциплинами.	7
1.3. Источники и этапы развития ТМФК 8	8
1.4. Структура учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры".....	12
1.5. Педагогические исследования в физической культуре 14	14
1.6. Основные понятия теории и методики физической культуры.....	18
2.1. Понятие о системе физической культуры 23	23
2.2. Цель и задачи системы физической культуры 25	25
2.3. Общие принципы системы физической культуры..... 31	31
2.4. Средства формирования физической культуры личности 33	33
2.5. Методы формирования физической культуры личности 38	38
2.5.1. Методы, направленные на приобретение знаний 41	41
2.5.2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками 42	42
2.5.3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей..... 43	43
2.6. Методические принципы занятий физическими упражнениями..... 53	53
2.6.1. Содержание и характеристика общеметодических принципов 53	53
2.6.2. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями..... 57	57
2.7. Общая характеристика физических способностей 61	61
2.7.1. Основные закономерности развития физических способностей..... 61	61
2.7.2. Принципы развития физических способностей..... 65	65
Раздел 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА	71
3.1. Основы теории и методики обучения двигательным действиям 71	71
3.1.1. Обучение двигательным действиям 71	71
3.1.2. Обучение теоретическому материалу 74	74
3.1.3. Структура обучения двигательным действиям 76	76
3.2. Теоретико-практические основы развития физических качеств и способностей 80	80
3.2.1. Силловые способности и методики их развития 80	80
3.2.2. Скоростные способности и методики их развития 89	89
3.2.3. Выносливость и методики ее развития 96	96
3.2.4. Гибкость и методика ее развития 104	104
3.2.5. Координационные способности и методики их развития 112	112
3.3. Формы построения занятий в физическом воспитании..... 123	123
3.3.1. Классификация форм занятий в физическом воспитании..... 123	123
3.3.2. Характеристика форм занятий физическими упражнениями 124	124
3.3.2.1. Урочные формы занятий 124	124
3.3.2.2. Неурочные формы занятий..... 126	126
3.4. Планирование, контроль и учет в физическом воспитании 127	127
3.4.1. Планирование в физическом воспитании 127	127
3.4.2. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании..... 133	133
3.5. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста..... 136	136
3.5.1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста 136	136
3.5.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста 138	138
3.5.3. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста..... 140	140
3.5.4. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста..... 141	141
3.5.5. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста 142	142

3.6. Физическое воспитание детей школьного возраста	144
3.6.1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста	144
3.6.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста	146
3.6.3. Средства физического воспитания детей школьного возраста.....	147
3.6.4. Физическое воспитание детей в разные периоды школьного возраста	148
3.6.4.1. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.....	148
3.6.4.2. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.....	152
3.6.4.3. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	155
3.6.4.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.....	158
3.6.5. Формы организации физического воспитания школьников.....	160
3.6.5.1. Формы организации физического воспитания в школе	160
3.6.5.2. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений	162
3.6.5.3. Формы физического воспитания в семье.....	163
3.6.6. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение	163
Раздел 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА	171
4.1. Основные понятия, относящиеся к спорту, и классификация видов спорта	171
4.2. Сущность и функции спорта. Основные направления спортивного движения в современном мире.	175
4.3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики ...	176
4.4. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	182
4.5. Основы спортивной тренировки	185
4.5.1. Средства и методы спортивной тренировки	185
4.5.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	189
4.5.3. Принципы (закономерности) спортивной тренировки	190
4.5.4. Стороны (разделы) спортивной тренировки	195
4.6. Основы построения спортивной подготовки	208
4.6.1. Периодизация спортивной тренировки.....	208
4.6.2. Построение тренировки в годичных циклах подготовки	211
4.6.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).....	213
4.6.4. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	214
4.7. Контроль и учет в спортивной подготовке	217
4.7.1. Комплексный контроль в системе управления спортивным совершенствованием	217
4.7.2. Учет в спортивной подготовке	219
4.8. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	221
Раздел 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ КУРСА	226
5.1. Теоретико-методические задания к учебному модулю 1.....	226
5.2. Теоретико-методические задания к учебному модулю 2.....	228
5.3. Теоретико-методические задания к учебному модулю 3.....	231
5.4. Теоретико-методические задания к учебному модулю 4.....	242
5.5. Тест-экзамен по итогам изучения дисциплины	253
Рекомендуемая литература.....	265
Приложение	268