

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ (Курамшин Ю.Ф.) .....	3
<b>РАЗДЕЛ I. Общие основы теории физической культуры</b> .....	5
<b>Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ</b> <b>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Выдрин В.М.)</b> .....	5
1.1. Основные понятия теории и методики физической культуры .....	5
1.2. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина .....	8
1.3. Методы исследования в теории и методике физической культуры .....	10
1.4. Значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений .....	16
<b>Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> <b>КАК ВИД КУЛЬТУРЫ (Выдрин В.М.)</b> .....	18
2.1. Определение понятия «культура» .....	18
2.2. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой .....	20
2.3. Структура физической культуры .....	23
2.4. Функции физической культуры .....	27
<b>Глава 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> <b>КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА.</b> <b>ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ</b> <b>ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ</b> <b>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ (Курамшин Ю.Ф.)</b> .....	28
3.1. Понятие о системе физической культуры .....	28
3.2. Цель и задачи системы физической культуры .....	31
3.3. Общие принципы системы физической культуры .....	38
<b>Глава 4. СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ</b> <b>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> <b>ЛИЧНОСТИ (Курамшин Ю.Ф.)</b> .....	40
4.1. Понятие о средствах. Физические упражнения — основное и специфическое средство формирования физической культуры личности .....	40
4.2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений .....	43
4.3. Классификация физических упражнений .....	43
4.4. Содержание и форма физических упражнений .....	46
4.5. Естественные силы природы и гигиенические факторы .....	47
4.6. Понятие о технике физических упражнений .....	48
4.7. Характеристики техники физических упражнений .....	50
4.7.1. Пространственные характеристики .....	50
4.7.2. Временные характеристики .....	53
4.7.3. Пространственно-временные характеристики .....	54
4.7.4. Силовые характеристики .....	55
4.7.5. Ритмическая характеристика .....	56
4.7.6. Обобщенные (качественные) характеристики .....	57

<b>Глава 5. МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ (Курамшин Ю.Ф.)</b>	58
5.1. Исходные понятия: «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление»	58
5.2. Современные представления о классификации методов.	
Общие требования к их выбору	61
5.2.1. Методы, направленные на приобретение знаний	63
5.2.2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками	67
5.2.3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей	69
<b>Глава 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (Тригорьев В.И., Курамшин Ю.Ф.)</b>	82
6.1. Содержание и характеристика методических принципов	82
6.1.1. Принципы сознательности и активности	83
6.1.2. Принцип наглядности	85
6.1.3. Принципы доступности и индивидуализации	86
6.1.4. Принцип систематичности	87
6.2. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями	87
6.2.1. Принцип непрерывности	88
6.2.2. Принцип прогрессирования воздействий	89
6.2.3. Принцип цикличности	90
6.2.4. Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия	91
<b>Глава 7. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ</b>	92
7.1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения (Курамшин Ю.Ф., Латышева Н.Е.)	92
7.2. Взаимодействие (перенос) навыков (Курамшин Ю.Ф., Латышева Н.Е.)	97
7.3. Структура процесса обучения двигательным действиям (Моисеев Н.М.)	98
7.4. Управление процессом обучения (Моисеев Н.М.)	101
7.5. Предупреждение и исправление ошибок (Титорова О.Н.)	103
<b>Глава 8. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (Курамшин Ю.Ф.)</b>	106
8.1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления	106
8.2. Основные закономерности развития физических способностей	109
8.2.1. Движения — ведущий фактор развития физических способностей	109
8.2.2. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности	109
8.2.3. Этапность развития физических способностей	110
8.2.4. Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей	111
8.2.5. Обратимость показателей развития способностей	113
8.2.6. Перенос физических способностей	113
8.2.7. Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей	114

8.3. Принципы развития физических способностей .....	114
8.3.1. Принцип регулярности педагогических воздействий .....	115
8.3.2. Принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий .....	116
8.3.3. Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера .....	117
8.3.4. Принцип целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий .....	119
8.3.5. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий .....	120
8.3.6. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей .....	120
8.3.7. Принцип соразмерности в развитии способностей .....	121
8.3.8. Принцип сопряженного воздействия .....	121
<b>Глава 9. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ (Курамшин Ю.Ф.) .....</b>	<b>122</b>
9.1. Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей .....	122
9.2. Методика развития силовых способностей .....	128
9.2.1. Средства развития силовых способностей .....	128
9.2.2. Методы развития силовых способностей .....	129
<b>Глава 10. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ (Курамшин Ю.Ф.) .....</b>	<b>135</b>
10.1. Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей .....	135
10.2. Методика развития быстроты двигательных реакций .....	136
10.3. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений .....	141
10.4. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей .....	143
<b>Глава 11. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ (Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А.) .....</b>	<b>146</b>
11.1. Определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные способности» .....	146
11.2. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей .....	150
11.3. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей .....	151
11.4. Методика развития координационных способностей .....	156
<b>Глава 12. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ (Курамшин Ю.Ф.) .....</b>	<b>166</b>
12.1. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости .....	166
12.2. Методика развития выносливости .....	170
<b>Глава 13. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ (Курамшин Ю.Ф.) .....</b>	<b>182</b>
13.1. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости .....	182
13.2. Задачи, средства и методы развития гибкости .....	186

<b>Глава 14. ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ</b> (Маришук В.Л., Романенко И.В.) .....	190
14.1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств .....	190
14.2. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры .....	193
14.2.1. Патриотическое и нравственное воспитание .....	193
14.2.2. Правовое воспитание .....	194
14.2.3. Эстетическое воспитание в сфере физической культуры .....	196
14.3. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству .....	197
<b>Глава 15. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (Шитикова Г.Ф.) .....</b>	200
15.1. Общая характеристика форм построения занятий .....	200
15.2. Классификация занятий урочного типа .....	201
15.3. Содержание занятий урочного типа .....	205
15.4. Построение (структура) занятий урочного типа .....	206
15.5. Общая характеристика занятий неурочного типа .....	210
<b>Глава 16. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....</b>	213
16.1. Понятие о планировании, его виды и содержание (Попов В.И., Шитикова Г.Ф.) .....	213
16.2. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету (Шитикова Г.Ф.) .....	217
16.3. Виды, содержание и основы методики контроля и учета (Шитикова Г.Ф.) .....	218
16.4. Документы контроля и учета (Шитикова Г.Ф.) .....	224
<b>РАЗДЕЛ II. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека .....</b>	226
<b>Глава 17. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (Шитикова Г.Ф.) .....</b>	226
17.1. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста .....	226
17.2. Особенности методики занятий физическими упражнениями .....	228
17.3. Формы занятий физическими упражнениями .....	232
<b>Глава 18. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	236
18.1. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности (Шитикова Г.Ф.) .....	236
18.2. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста (Шитикова Г.Ф.) .....	239
18.3. Формы занятий физическими упражнениями (Шитикова Г.Ф.) .....	241
18.3.1. Учебные занятия (классно-урочные) .....	242
18.3.2. Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы .....	242

18.3.3. Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями .....	243
18.4. Содержание учебного предмета «Физическое воспитание». Особенности методики обучения двигательным действиям школьников (Шитикова Г.Ф.) .....	243
18.5. Особенности развития физических способностей (Шитикова Г.Ф.) .....	252
18.5.1. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте .....	252
18.5.2. Особенности развития координационных способностей .....	254
18.5.3. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей .....	256
18.5.4. Особенности развития собственно силовых способностей .....	257
18.5.5. Особенности развития выносливости .....	259
18.6. Система планирования физического воспитания в школе (Моисеев Н.М., Титорова О.Н.) .....	260
18.6.1. Годовой план прохождения программного материала .....	260
18.6.2. Четвертной план .....	261
18.6.3. Технология составления плана учебно-воспитательного процесса на учебную четверть (полугодие) .....	265
18.6.4. Методика планирования учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры .....	266
18.7. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры (Моисеев Н.М., Титорова О.Н.) .....	269
18.7.1. Содержание проверки и критерии оценки .....	269
18.7.2. Система проверки успеваемости .....	271
18.7.3. Учет учебной работы .....	274
<b>Глава 19. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (Григорьев В.И.) .....</b>	<b>274</b>
19.1. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования .....	274
19.2. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов .....	277
19.3. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза .....	284
19.4. Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время .....	287
19.5. Направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра .....	288
19.6. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях .....	290
<b>Глава 20. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЗРОСЛЫХ (Выдрин В.М.) .....</b>	<b>295</b>
20.1. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых .....	295
20.2. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых .....	299
20.2.1. Неспециальное физкультурное образование взрослых (НФО) .....	299
20.2.2. Физическая рекреация .....	302
20.2.3. Спорт .....	308
20.2.4. Двигательная реабилитация .....	309

**РАЗДЕЛ III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ..... 311****Глава 21. СПОРТ В СИСТЕМЕ****ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Курамшин Ю.Ф.) ..... 311**

## 21.1. Возникновение и состояние современного спорта ..... 311

## 21.2. Социальные функции спорта ..... 314

## 21.3. Классификация спорта ..... 318

## 21.4. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс ..... 319

**Глава 22. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ****КАК ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ****И СТРУКТУРНОЕ ЯДРО СПОРТА (Курамшин Ю.Ф.) ..... 321**

## 22.1. Понятие «спортивное соревнование».

## Основные функции и особенности спортивных соревнований ..... 321

## 22.2. Общая структура спортивных соревнований ..... 324

## 22.3. Спортивные результаты — специфический

## и интегральный продукт соревновательной деятельности,

## критерии их измерения и оценки ..... 331

## 22.3.1. Объективные, субъективные и смешанные критерии

## спортивных результатов ..... 334

## 22.3.2. Популяционные, индивидуальные и должные критерии ..... 335

## 22.3.3. Критерии представительности (уровня), прогрессирования,

## стабильности, плотности и надежности результатов ..... 336

## 22.3.4. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии ..... 339

## 22.3.5. Внешние и внутренние критерии спортивных результатов ..... 340

## 22.4. Классификация спортивных достижений.

## Сравнительная характеристика некоторых видов спорта,

## различающихся по результатам соревновательной деятельности ..... 340

**Глава 23. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА —****ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА,****ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ (Курамшин Ю.Ф.) ..... 344**

## 23.1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки ..... 344

## 23.2. Средства спортивной тренировки ..... 347

## 23.3. Общие и специальные принципы спортивной тренировки ..... 351

**Глава 24. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА****В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ****(Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А., Аксенов В.П.) ..... 356**

## 24.1. Техническая подготовка ..... 357

## 24.1.1. Понятие о технической подготовке спортсмена.

## Место и значение спортивной техники в различных видах спорта ..... 357

## 24.1.2. Виды, задачи, средства и методы

## технической подготовки спортсмена ..... 358

## 24.1.3. Этапы и содержание технической подготовки

## в многолетнем и годичном циклах тренировки ..... 359

## 24.2. Физическая подготовка ..... 364

## 24.2.1. Понятие о физической подготовке спортсмена.

## Ее роль в современном спорте ..... 364

## 24.2.2. Виды, задачи и средства физической подготовки ..... 364

## 24.3. Тактическая подготовка ..... 367

## 24.3.1. Понятие о тактической подготовке спортсмена ..... 367

## 24.3.2. Виды, задачи и средства

## тактической подготовки спортсмена ..... 371

## 24.3.3. Содержание и методика составления тактического плана

## выступления спортсмена в соревнованиях ..... 374



24.4. Психологическая подготовка спортсмена .....	375
24.4.1. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в некоторых видах спорта .....	375
24.4.2. Психологическая подготовка к тренировочному процессу .....	378
24.4.3. Психологическая подготовка к соревнованиям .....	384
24.5. Интеллектуальная подготовка .....	387
24.6. Интегральная подготовка .....	389
<b>Глава. 25. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА (Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А., Аксенов В.П.) .....</b>	<b>390</b>
25.1. Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов) .....	390
25.2. Типы и структура мезоциклов .....	399
25.3. Структура годичных и многолетних циклов .....	404
25.4. Некоторые варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов .....	411
25.5. Структура многолетней подготовки .....	415
<b>Глава. 26. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ (Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А., Аксенов В.П.) .....</b>	<b>417</b>
26.1. Сущность и назначение планирования, его виды .....	417
26.1.1. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки .....	418
26.1.2. Годовой план, его содержание и методика составления .....	426
26.1.3. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование .....	430
26.2. Контроль в подготовке спортсменов .....	432
26.2.1. Значение и виды контроля .....	432
26.2.2. Основные формы и организация контроля .....	438
26.3. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов .....	442
26.3.1 Значение учета, его виды .....	442
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ (Курамшин Ю.Ф.) .....</b>	<b>448</b>
Приложение 1 .....	450
Приложение 2 .....	452
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>453</b>

**Учебное издание**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебник

Под редакцией проф. **Ю.Ф. Курамшина**

Художник *Е.А. Ильин*

Художественный редактор *С.А. Чернецова*

Корректор *В.К. Ячковская*

Компьютерная верстка *Ю.С. Асеевой*

Подписано в печать 10.11.2009 г. Формат 70×1001/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 37,7. Уч.-изд. л. 39,44. Тираж 1000 экз.

Изд. № 1450. Заказ № 1682.

ОАО «Издательство «Советский спорт».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.

Сайт: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru)

E-mail: [sovsport@mail.tascom.ru](mailto:sovsport@mail.tascom.ru)

Отпечатано с электронной версии заказчика  
в ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати – ВЯТКА».  
610033, Россия, г. Киров, ул. Московская, 122

ISBN 978-5-9718-0431-4



9 785971 804314