

УДК 796.012 (07)
ББК 75.1я7
К 68

Допущено УМС ФГБОУ ВО «ОГПУ» в качестве учебно-методического пособия для обучающихся по направлению подготовки Педагогическое образование, Физическая культура (решение УМС № 7 от 28 июня 2017 г.).

Рецензенты:

А.В. Еганов, доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры»

В.В. Баранов, доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Коровин, С.С.

К 68

Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося: учебное пособие / С.С. Коровин, П.П. Тиссен. – Оренбург, 2017. – С. 164: ил.

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, профиль Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура; 49.03.01, Физическая культура, профиль Физическая культура и спорт в части формирования подготовленности бакалавра к профессиональной деятельности в сфере физической культуры. Представлена система научных знаний о системе двигательных способностей человека. Приводятся теоретические и методические сведения 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; предназначен 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 физического образования и спортивной тренировки.

УДК 796.012 (07)
ББК 75.1я7

© Коровин С.С., Тиссен П.П., 2017
© Оренбург, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Тема 1. Двигательные способности человека: теоретические основания их воспитания	8
<i>1.1 Основной понятийно-категорический аппарат системы двигательных способностей</i>	<i>9</i>
<i>1.2 Закономерности воспитания двигательных способностей</i>	<i>15</i>
<i>1.3 Специфические принципы воспитания двигательных (физических) способностей</i>	<i>23</i>
Тема 2. Теория и методика воспитания воспитание силовых способностей	28
<i>2.1 Понятие силовых способностей; характеристика факторов, определяющих проявление силовых способностей</i>	<i>29</i>
<i>2.2 Классификация силовых способностей</i>	<i>31</i>
<i>2.3 Средства воспитания силовых способностей</i>	<i>33</i>
<i>2.4 Методы воспитания силовых способностей</i>	<i>36</i>
<i>2.5 Особенности (основы) методики воспитания силовых способностей</i>	<i>45</i>
Тема 3. Воспитание скоростных способностей	50
<i>3.1 Понятие скоростных способностей; их виды</i>	<i>51</i>
<i>3.2 Факторы, определяющие проявление быстроты</i>	<i>53</i>
<i>3.3 Средства воспитания скоростных способностей</i>	<i>56</i>
<i>3.4 Методы воспитания скоростных способностей</i>	<i>58</i>
<i>3.5 Основы методики воспитания скоростных способностей</i>	<i>59</i>
Тема 4. Воспитание гибкости и подвижности в суставах	64
<i>4.1 Определение понятия «гибкость»</i>	<i>65</i>
<i>4.2 Факторы, определяющие проявление гибкости</i>	<i>67</i>
<i>4.3 Средства воспитания гибкости</i>	<i>68</i>
<i>4.4 Методы воспитания гибкости</i>	<i>73</i>
<i>4.5 Основы методики воспитания гибкости и подвижности в суставах</i>	<i>74</i>
Тема 5. Воспитание двигательно-координационных способностей ..	77
<i>5.1 Определение понятия «координационные способности»</i>	<i>78</i>

5.2. <i>Виды координационных способностей и их характеристика; факторы, определяющие проявления координационных способностей</i>	80
5.3. <i>Средства воспитания координационных способностей</i>	84
5.4. <i>Основные методы воспитания координационных способностей</i>	88
5.5. <i>Основы методики воспитания координационных способностей</i>	90
Тема 6. <i>Теория и методика воспитания выносливости</i>	93
6.1. <i>Определение понятия «выносливость»</i>	94
6.2. <i>Факторы, определяющие проявление и воспитание выносливости</i>	96
6.3. <i>Средства воспитания выносливости</i>	100
6.4. <i>Методы и основы методики воспитания выносливости</i>	103
Тема 7. <i>Теория и основы методики обучения двигательным действиям</i>	118
7.1. <i>Понятийно-категориальный аппарат процесса обучения двигательным действиям</i>	119
7.2. <i>Методические основания обучения двигательным действиям</i>	128
7.3. <i>Средства и методы обучения двигательным действиям</i>	132
7.4. <i>Структура и содержание процесса обучения двигательному действию</i>	147
Список литературы	157