

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

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