

УДК 796.01(075.8)  
ББК 75.1я73-1  
Б26

Рецензенты:  
доктор педагогических наук, профессор *В.П. Масыгин*  
кандидат технических наук, доцент *А.В. Зайцев*

Главный редактор издательства *Н.Д. Эриашвили*,  
кандидат юридических наук, доктор экономических наук, профессор,  
лауреат премии Правительства РФ в области науки и техники

**Барчуков, Игорь Сергеевич.**

**Б26** Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: учеб. пособие для студентов вузов / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. — 295 с.

**И. Барчукова, Галина Васильевна.**

**П. Назаров, Юрий Николаевич.**

ISBN 978-5-238-02790-6

Агентство СІР РГБ

Рассматриваются история возникновения и развития физической культуры, научные теории, концепции и модели физкультурно-спортивного обучения и воспитания. Уделяется внимание методам и методическим приемам обучения физической культуре, использованию информационных образовательных технологий в физическом воспитании студентов.

Самостоятельная глава посвящена правовым основам в физической культуре и спорте.

Для студентов, изучающих теорию и организацию методики обучения и воспитания личности средствами физической культуры, аспирантов и преподавателей.

**ББК 75.1я73-1**

ISBN 978-5-238-02790-6

© ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮНИТИ-ДАНА, 2016

Принадлежит исключительное право на использование и распространение издания (Федеральный закон от 5 апреля 2013 г. № 44-ФЗ). Воспроизведение всей книги или какой-либо ее части любыми средствами или в какой-либо форме, в том числе в интернет-сети, запрещается без письменного разрешения издательства.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>3</b>
<b>Лекция 1. Возникновение и развитие физического обучения и воспитания</b>	<b>5</b>
1.1. Первоначальные этапы развития физического воспитания	5
1.2. Предпосылки научного обоснования физического воспитания	8
1.3. Закономерности возникновения систем физического воспитания	11
1.4. Развитие физического воспитания в России	17
1.5. Познание феномена физической культуры	22
Глоссарий	26
Тест-тренинг	26
Контрольный вопрос	26
Список литературы	27
<b>Лекция 2. Научные теории и концепции физического обучения и воспитания в отечественных и зарубежных вузах</b>	<b>28</b>
2.1. Традиционные и инновационные теории, концепции и модели физкультурно-спортивного обучения	28
2.2. Глобализация или суверенитет в обучении физической культуре	36
2.3. Подготовка физкультурно-спортивных кадров в отечественных и зарубежных вузах	41
Глоссарий	52
Тест-тренинг	52
Контрольный вопрос	52
Список литературы	52
<b>Лекция 3. Физическая культура и профессиональное обучение</b>	<b>54</b>
3.1. Требования ФГОС ВО 3+ к обучению студентов бакалавриата физической культуре	54
3.2. Цели и задачи обучения студентов физической культуре	56
3.3. Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивных мероприятий	61
3.4. Новые тенденции обучения и воспитания студентов в процессе физкультурно-спортивных мероприятий	63
Глоссарий	65
Тест-тренинг	66
Контрольный вопрос	66
Список литературы	66
<b>Лекция 4. Нормативно-правовая деятельность в физической культуре и спорте</b>	<b>67</b>
4.1. Правовые основы в физической культуре и спорте	67
4.2. Система законодательства России о физической культуре и спорте	69

4.3. Правовая деятельность кафедры физической культуры	72
4.4. Воспитание правовой культуры у преподавателей и студентов	76
4.5. Физическое обучение и воспитательная работа	77
Глоссарий	83
Тест-тренинг	83
Контрольный вопрос	83
Список литературы	84
<b>Лекция 5. Основы обучения студентов физической культуре</b>	<b>85</b>
5.1. Организация учебных занятий по физической культуре	85
5.2. Последовательность обучения физическим упражнениям, плотность учебных занятий и величина нагрузки	89
5.3. Развитие и совершенствование у студентов физических и специальных качеств	92
5.4. Содержание учебных занятий по физической культуре	95
5.5. Методики проведения учебных занятий по физической культуре	97
Глоссарий	103
Тест-тренинг	104
Контрольный вопрос	104
Список литературы	104
<b>Лекция 6. Формы физического обучения и воспитания студентов</b>	<b>105</b>
6.1. Основные формы физического обучения и воспитания студентов	105
6.2. Проектирование и построение учебных занятий по физической культуре	108
6.3. Организация контроля учебных занятий по физической культуре	110
6.4. Особенности организации специфических форм физической культуры	113
6.5. Самостоятельные (индивидуальные или групповые) тренировочные занятия	116
Глоссарий	122
Тест-тренинг	122
Контрольный вопрос	122
Список литературы	122
<b>Лекция 7. Средства физической культуры</b>	<b>123</b>
7.1. Общие понятия о средствах физической культуры	123
7.2. Классификация физических упражнений и двигательных действий	130
7.3. Техника физических упражнений и двигательных действий	132
7.4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений	140
7.5. Качественные характеристики физических упражнений	141
Глоссарий	144
Тест-тренинг	144
Контрольный вопрос	144
Список литературы	145

<b>Лекция 8. Методы и методические приемы обучения физической культуре</b>	<b>146</b>
8.1. Методы, методические приемы, требования к обучению и воспитанию студентов	146
8.2. Классификация и характеристика методов обучения	149
8.3. Методы использования слова	156
8.4. Методы наглядного восприятия	161
Глоссарий	165
Тест-тренинг	165
Контрольный вопрос	165
Список литературы	166
<b>Лекция 9. Медико-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>	<b>167</b>
9.1. Основы медицинского обеспечения физической культуры и спорта	167
9.2. Закаливание организма и личная гигиена как факторы поддержания здорового образа жизни	170
9.3. Понятие о биомеханике физических упражнений	173
9.4. Медико-биологические особенности физического обучения и воспитания женщин	177
9.5. Массаж в физическом совершенствовании личности	179
Глоссарий	181
Тест-тренинг	181
Контрольный вопрос	181
Список литературы	182
<b>Лекция 10. Психолого-педагогическое взаимодействие преподавателей и обучаемых</b>	<b>183</b>
10.1. Психические особенности студентов при обучении физической культуре	183
10.2. Психология межличностного общения преподавателя и обучаемого	189
10.3. Психолого-педагогическая деятельность преподавателя	191
10.4. Психологические основы обучения физической культуре	194
10.5. Содержание и специфические особенности труда преподавателя	196
10.6. Основные составляющие профессионализма преподавателя	198
Глоссарий	202
Тест-тренинг	202
Контрольный вопрос	203
Список литературы	203
<b>Лекция 11. Методики проведения экскурсий, технических и экстремальных видов спорта</b>	<b>204</b>
11.1. Планирование и особенности организации и проведения экскурсий	204
11.2. Требования к руководителю и участникам экскурсии	206
11.3. Основные методики проведения экскурсий	209

11.4. Тенденции развития технических и экстремальных видов спорта	212
11.5. Развитие экстремальных видов спорта в учебных учреждениях	214
11.6. Методика организации и проведения мероприятий по экстремальным видам спорта	218
Глоссарий	219
Тест-тренинг	220
Контрольный вопрос	220
Список литературы	220
<b>Лекция 12. Организация и методики проведения новых видов оздоровительной гимнастики</b>	<b>221</b>
12.1. Цели и задачи занятий по оздоровительной гимнастике	221
12.2. Ритмическая и корригирующая гимнастика	222
12.3. Эстетическая и эвритмическая гимнастика	224
12.4. Физвокализные упражнения	229
12.5. Гимнастические оздоровительные системы	230
12.6. Шейпинг, фитнес и тренажеры	232
Глоссарий	236
Тест-тренинг	236
Контрольный вопрос	236
Список литературы	236
<b>Лекция 13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО — основа массовой спортивной работы в вузе</b>	<b>237</b>
13.1. Общие требования, цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	237
13.2. Работа по комплексу ГТО в вузе	239
13.3. Виды испытаний (тесты) и нормы ГТО VI степени	244
13.4. Рекомендации к недельному двигательному режиму	245
13.5. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) ГТО	246
Глоссарий	253
Тест-тренинг	253
Контрольный вопрос	253
Список литературы	253
<b>Лекция 14. Информационные образовательные технологии в физической культуре и спорте</b>	<b>255</b>
14.1. Сущность концептуальных подходов к виртуальному образованию в онлайн-режиме	255
14.2. Информационные образовательные технологии в физическом воспитании студентов	258
14.3. Основные направления информационных технологий в физкультурно-спортивной деятельности	261
14.4. Организация обучения по индивидуальной образовательной траектории	269

Глоссарий	271
Тест-тренинг	271
Контрольный вопрос	271
Список литературы	272
<b>Лекция 15. Творчество при исследованиях физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>273</b>
15.1. Формирование культуры у студентов в познании информационных ресурсов	273
15.2. Техническое и технологическое обеспечение учебными продуктами физической культуры	277
15.3. Методы оценки качества информационно-телекоммуникационных образовательных технологий	279
15.4. Методические рекомендации по выполнению творческих заданий по физической культуре	281
Глоссарий	289
Тест-тренинг	289
Контрольный вопрос	289
Список литературы	290