

УДК 796.01(024):796.077.5(075.8)

ББК 75.1

С 40

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Ежова А.В.

кандидат педагогических наук, доцент Зулаев И.И.

С 40 Сираковская, Я. В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие для вузов физической культуры / Я. В. Сираковская, Ф.А. Киселев, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – 298 с.

Материалы учебно-методического пособия соответствуют структуре дисциплины «Теория и методика физической культуры».

В пособии рассмотрены основные понятия, история развития теории физической культуры, структура функции ФК, особенности физической культуры, как социальной системы, значение ФК в обеспечении здоровья населения всех возрастных групп, характеристика основных физических способностей и основные принципы методики их развития и совершенствования, профессионально-прикладная физическая культура и ее особенности.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная ФК)», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», магистрантов, аспирантов, слушателей повышения квалификации.

*Утверждено научно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Сираковская Я.В., Ф.А. Киселёв, 2017

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
ГЛАВА I. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	9
1.1. Понятия теории и методики физической культуры.....	9
1.2. История развития физической культуры.....	18
ГЛАВА II. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....	29
2.1. Физическая культура студентов.....	29
2.2. Ценности физической культуры и спорта.....	34
ГЛАВА III. СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	39
ГЛАВА IV. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА.....	47
ГЛАВА V. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВЫ. ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ.....	53
ГЛАВА VI. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	65
6.1. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.....	65
6.2. Факторы, влияющие на здоровье.....	75
6.3. Условия и образ жизни.....	78

6.4. Организация, содержание и методика физической тренировки в оздоровительной физической культуре.....	86
6.4.1 Общие эффекты физической тренировки интересов на здоровый образ жизни.....	86
6.4.2 Принципы физической тренировки.....	92
6.4.3 Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых.....	95
ГЛАВА VII. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	105
7.1. Понятие о физических способностях.....	105
7.2. Основные закономерности развития физических способностей	108
7.3. Принципы развития физических способностей.....	114
ГЛАВА VIII. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ.....	122
8.1. Понятие о силовых способностях, их виды.....	122
8.2. Механизмы, обеспечивающие проявления силы.....	125
8.3. Средства развития силовых способностей.....	128
8.4. Методы развития силовых способностей.....	129
8.5. Способы измерения уровня развития силовых способностей...	134
ГЛАВА IX. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ.....	137
9.1. Понятие о скоростных способностях, их виды.....	137
9.2. Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей.....	138
9.3. Средства развития скоростных способностей.....	140

9.4. Методы развития скоростных способностей.....	142
9.5. Способы измерения уровня развития скоростных способностей	143
9.6. Особенности методики развития скоростных способностей....	144
9.6.1. Методика развития быстроты двигательных реакций.....	144
9.6.2. Методика развития скорости одиночного движения и частоты движения.....	146
9.6.3. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.....	148
ГЛАВА X. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ.....	151
10.1. Понятие о выносливости, ее виды.....	151
10.2. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости.....	154
10.3. Средства развития выносливости.....	155
10.4. Методы развития и способы измерения выносливости.....	156
10.5. Методика развития общей выносливости .....	157
10.6. Методика развития специальной выносливости.....	158
ГЛАВА XI. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ.....	162
11.1. Понятие о гибкости, ее виды.....	162
11.2. Факторы, определяющие развитие гибкости.....	164
11.3. Средства развития гибкости.....	165
11.4. Методы развития гибкости.....	165
11.5. Критерии и методы оценки гибкости.....	166
11.6. Особенности методика развития гибкости.....	167

ГЛАВА XII. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ.....	170
12.1. Общее понятие координационных способностей.....	170
12.2. Виды координационных способностей.....	172
12.3. Факторы, определяющие развитие координационных способностей.....	175
12.4. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.....	175
12.5. Средства развития координационных способностей.....	177
12.6. Методы развития координационных способностей.....	182
12.7. Методика развития некоторых специфических координационных способностей.....	189
12.8. Измерение координационных способностей.....	209
ГЛАВА XIII. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	215
13.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий..	215
13.2. Формы и содержание самостоятельных занятий.....	217
13.3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.....	230
13.4. Управление самостоятельными занятиями.....	232
13.5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.....	237
13.6. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности .....	239

13.7. Гигиена самостоятельных занятий.....	240
13.8. Профилактика травматизма.....	245
13.9. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	246
ГЛАВА XIV. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	255
14.1 Педагогический контроль на занятиях физической культурой.	255
14.2 Врачебный контроль, содержание, цель, место, значение, при занятиях физической культурой.....	259
14.3 Самоконтроль, содержание, цель, место, значение, при занятиях физической культурой.....	265
ГЛАВА XV. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	270
15.1. Общая характеристика ППФП.....	270
15.2. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.....	274
15.3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.....	278
15.4. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.....	282
15.5. Рекомендации к разработке комплекса упражнений.....	284
15.6. Возможности развития.....	287
ЛИТЕРАТУРА.....	291