

УДК 796(075.8)
ББК 75я73
Ф50

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: **В.А. Баландин**, доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;
Н.И. Рослякова, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой дошкольной педагогики и психологии, Кубанский государственный университет, г. Краснодар.

Составители: кандидат педагогических наук **М.В. Махинова**
кандидат педагогических наук **М.В. Коренева**

Ф50 **Физическая культура и спорт:** учебное пособие / М.В. Махинова, М.В. Коренева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 430 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с учебной программой бакалавриата, специалитета, магистратуры, учебным планом КГУФКСТ и с учетом требований ФГОС ВО.

Пособие по учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры» предназначено для студентов высших учебных заведений, относится к дисциплинам базовой части профессионального цикла бакалавриата по направлению «Физическая культура».

УДК 796(075.8)
ББК 75я73

© КГУФКСТ, 2019.
© Махинова М.В., Коренева М.В.,
составление, 2019.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
Раздел I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА	
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ	8
Тема 1. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	8
1.1. Возрастная периодизация и особенности индивидуального развития	8
1.2. Задачи и средства физического воспитания дошкольников	14
1.3. Формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного дозроста.....	25
1.4. Занятия по физической культуре – основная форма физического воспитания дошкольников	27
1.5. Организация и методические особенности проведения дополнительных форм занятий в детском саду	36
Тема 2. Физическое воспитание в общеобразовательной школе.....	40
2.1. Предмет «Физическая культура» в школе	40
2.2. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию.....	46
2.3. Возрастная периодизация и особенности индивидуального развития детей школьного возраста	51
2.3.1. Особенности индивидуального развития детей младшего	54
школьного возраста.....	54
2.3.2. Особенности индивидуального развития:	60
средний и старший школьный возраст	60
2.4. Объективные показатели деления школьников на 3 группы.....	67
2.5. Задачи, содержание программного материала и структура уроков физической культуры.....	83
2.6. Возрастные особенности организации уроков физической культуры.....	94
и обучения двигательным действиям в разных возрастных группах школьников.....	94
2.7. Сенситивные периоды развития физических качеств	99
Тема 3. Формы построения занятий физическими упражнениями в школе.....	104
3.1. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе	104
3.2. Педагогический анализ урока	109
3.3. Деятельность учителя на уроке физической культуры	111
3.4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме	122
учебного дня школы.....	122
3.5. Основы методики внеклассных занятий. Подготовка и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	126
3.6. Школьный коллектив физической культуры.....	140

Тема 4. Внешкольные формы организации занятий с детьми школьного возраста.....	143
4.1. Детские спортивные школы: задачи, виды, структура, формы занятий, документы планирования	143
4.2. Характеристика организаций и учреждений дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности	154
4.3. Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных центрах, по месту жительства и в семье	159
Тема 5. Физическое воспитание в средних специальных учебно-образовательных заведениях.....	174
5.1. Обязательный курс физического воспитания в средних профессионально-технических училищах.....	174
5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся.....	178
5.3. Особенности организации физического воспитания студентов.....	180
в средних специальных учебных заведениях	180
5.4. Характеристика тестов общей и профессиональной физической подготовленности студентов	186
Тема 6. Физическое воспитание в вузах.....	199
6.1. Цель, задачи, содержание и построение курса физического воспитания студентов.....	199
6.2. Кафедры физического воспитания в вузах	206
6.3. Организация учебного процесса в основном отделении.....	208
6.4. Организация физического воспитания в спортивном отделении.....	211
6.5. Организационно-методические особенности построения курса физического воспитания в специальном (медицинском) отделении.....	213
6.6. Спортивный клуб в вузах	216
6.7. Организация спортивно-массовой работы со студентами	217
Тема 7. Физическая культура в жизни взрослого населения	222
7.1. Возрастная периодизация, образ жизни и задачи физического воспитания взрослого населения	222
7.2. Повседневно-бытовые формы занятий	231
7.3. Спортивное направление в молодежном возрасте.....	232
7.4. Рекреативно-оздоровительные формы занятий	241
7.5. Общеподготовительное направление	244
7.6. Задачи, средства и методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста	247
7.7. Оценка эффективности занятий	265
Раздел II: ПРИКЛАДНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	269
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка	269
8.1. Профессионально-прикладная направленность физической культуры	269

8.2. Роль и задачи профессионально-прикладной физической подготовки	270
8.3. Характеристика средств профессионально-прикладной	273
физической подготовки.....	273
8.4. Методика проведения занятий. Формы организации занятий.....	275
и контроля профессионально-прикладной физической подготовки.....	275
8.5. Неспецифическое воздействие физических упражнений на организм.....	277
Тема 9. Физическая культура в системе рациональной организации	
труда.....	283
9.1. Научные основы внедрения физической культуры в производственный процесс.....	283
9.2. Цель и задачи физической культуры в системе научной	285
организации труда	285
9.3. Производственная гимнастика: организация и содержание	294
9.4. Формы занятий производственной гимнастикой: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минуты и микропаузы	295
9.5. Дополнительные формы занятий.....	305
Тема 10. Теоретико-методические основы оздоровительной	
физической культуры.....	308
10.1. Оздоровительная направленность системы физического	308
воспитания в России.....	308
10.2. Физическая активность как естественное свойство живого организма	316
10.3. Основы построения оздоровительной тренировки.	
Характеристика средств оздоровительной тренировки	319
10.4. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	331
10.5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	340
Тема 11. Основы профессиональной деятельности	382
11.1. Педагогическая система физического	382
факторы – детерминанты, элементы и составляющие	382
11.2. Профессиограмма и модель специалиста	394
11.3. Квалификационные характеристики специалиста физической культуры и спорта.....	397
11.4. Виды и формы профессиональной деятельности специалиста	402
11.5. Компоненты и уровни педагогического мастерства.....	413
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	418
УКАЗАТЕЛИ.....	421
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	425
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	427
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	429