

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

Т 33

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

Рецензенты: **В.В. Лысенко**, кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин, Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар;

**Н.В. Чертов**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, Южный Федеральный университет, г. Ростов-на-Дону.

Авторы-

составители: кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры **М.В. Махинова**;

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории, истории и методики физической культуры

**Ю.А. Прокопчук**;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры **Т.Х. Емтыль**;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры **Л.А. Якимова**

Т 33 **Теория и методика физической культуры: учебное пособие** / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 344 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. №1367 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 25.03.2015 №272) Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, магистратуры», учебного плана 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 ООП бакалавриата по направлению «Физическая культура».

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

© КГУФКСТ, 2019

© Махинова М.В., Прокопчук Ю.А.,

Емтыль Т.Х., Якимова Л.А., составление, 2019.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	6
<b>ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	10
<b>РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ</b>	10
Тема 1. Физическая культура	10
1.1. Культура общества, основные аспекты, ее характеристики	10
1.2. Физическая культура, ее сущность и строение	18
1.3. Общекультурные и специфические функции физической культуры	21
1.4. Направления и формы физической культуры, виды и разновидности	26
Тема 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет	32
2.1. Наука: сущность, исходный пункт развития	32
2.2. Периодизация развития науки о физической культуре	39
2.3. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет	41
2.4. Основные понятия предмета «Теория и методика физической культуры»	44
<b>ЧАСТЬ 2. БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	50
<b>РАЗДЕЛ II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	50
Тема 3. Система физического воспитания в России	50
3.1. Система физического воспитания в Российской Федерации: становление, социальные признаки, звенья	50
3.2. Понятие и сущность государственного управления физической культурой и спортом в России	52
3.3. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом	56
Тема 4. Физическое воспитание как педагогический процесс	64
4.1. Общие основы педагогики	64
4.1.1. Понятия и категории педагогики	65
4.1.2. Идеалы воспитания	67
4.1.3. Развитие личности	70
4.1.4. Теория обучения	76
4.1.5. Теория воспитания	79
4.2. Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель и задачи физического воспитания	81
4.3. Теория П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании	91
4.4. Воспитание нравственных качеств личности через физическую культуру и спорт	93
4.5. Олимпийские игры - как образовательный проект	101

Тема 5. Средства физического воспитания	112
5.1. Общая характеристика средств физического воспитания	112
5.2. Физические упражнения - основное средство физического воспитания: разновидности, способы повторения и эффект воздействия, содержание и форма физического упражнения	115
5.3. Классификация физических упражнений	126
5.3.1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	130
5.3.2. Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку	131
5.3.3 Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	131
5.3.4 Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения	132
5.3.5 Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон	133
5.3.6 Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации	134
Тема 6. Методы физического воспитания	137
6.1. Общая характеристика методов физического воспитания	137
6.1.1. Виды методов	138
6.2. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов практического упражнения	139
6.3. Специфические методы физического воспитания	142
6.4. Общепедагогические и другие методы в практике физического воспитания	150
Тема 7. Принципы физического воспитания	165
7.1. Законы, закономерности, принципы	165
7.2. Законы «упражнения» и «гармонии» в физическом воспитании	166
7.3. Принципы системы физического воспитания	168
7.3.1. Дидактические принципы	168
7.3.2. Специфические принципы	177
<b>РАЗДЕЛ III. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	181
Тема 8. Обучение двигательным действиям	181
8.1. Двигательные действия как предмет обучения	181
8.2. Двигательные умения, навыки, как результат образования, закономерности их формирования	185
8.3. Структура процесса обучения движениям	197
8.4. Средства и методы обучения	204
Тема 9. Воспитание физических качеств	225
9.1. Физические качества и закономерности их развития	225

9.2. Ловкость и координация движений	231
9.3. Сила и методы ее воспитания	233
9.4. Быстрота: формы ее проявления, средства и способы развития	246
9.5. Выносливость: факторы, разновидности, средства и методы воспитания	248
9.6. Гибкость как морфофункциональное свойство, методика воспитания	257
<b>ЧАСТЬ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	263
<b>РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ</b>	263
Тема 10. Организация и построение занятий в физическом воспитании	263
10.1. Общая характеристика упражнениями форм занятий физическими	267
10.2. Урок как основная форма занятий, типы уроков	269
10.3. Структура и требования к уроку физической культуры	
10.4. Способы управления двигательной деятельностью учащихся на уроке	277
10.5. Неурочные формы занятий физическими упражнениями крупные и малые формы	279
10.6. Урок как основная форма организации работы специальной медицинской группы	283
Тема 11. Планирование процесса физического воспитания	289
11.1. Планирование как вид деятельности специалиста, требования к планированию	289
11.2. Исходные данные и аспекты планирования	292
11.3. Виды планирования. Формы и способы планирования	295
11.4. Документы планирования в школе	297
11. 5. Технология планирования урока	306
Тема 12. Контроль в физическом воспитании	313
12.1. Основные виды и направления контроля в физическом воспитании	313
12.2. Педагогический контроль: сущность, требования	316
12.3. Контроль и самоконтроль двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры: направления, средства и методы	319
<b>УКАЗАТЕЛИ</b>	325
<b>СПИСОК ИСТОЧНИКОВ</b>	340
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	344
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b>	346
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b>	347