

Предисловие.....	3
------------------	---

## ЧАСТЬ I

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

<b>Глава 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания .....</b>	<b>4</b>
1.1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.....	4
1.2. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия.....	5
<b>Глава 2. Система физического воспитания в Российской Федерации .....</b>	<b>10</b>
2.1. Система физического воспитания, ее основы .....	10
2.2. Цель и задачи физического воспитания .....	13
2.3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.....	17
<b>Глава 3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания .....</b>	<b>19</b>
3.1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.....	20
3.2. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.....	22
<b>Глава 4. Средства и методы физического воспитания .....</b>	<b>31</b>
4.1. Средства физического воспитания .....	31
4.1.1. Физические упражнения .....	32
4.1.2. Оздоровительные силы природы.....	39
4.1.3. Гигиенические факторы.....	39
4.2. Методы физического воспитания.....	40
4.2.1. Методы строго регламентированного упражнения .....	40
4.2.2. Игровой метод.....	45
4.2.3. Соревновательный метод .....	46
4.2.4. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.....	47

<b>Глава 5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.....</b>	<b>52</b>
5.1. Иерархия принципов в системе физического воспитания.....	52
5.2. Общеметодические принципы .....	54
5.2.1. Принцип сознательности и активности.....	54
5.2.2. Принцип наглядности .....	56
5.2.3. Принцип доступности и индивидуализации.....	56
5.3. Специфические принципы физического воспитания .....	58
5.3.1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.....	58
5.3.2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.....	59
5.3.3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.....	60
5.3.4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.....	62
5.3.5. Принцип циклического построения занятий .....	63
5.3.6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.....	63
<b>Глава 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям .....</b>	<b>64</b>
6.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.....	64
6.2. Основы формирования двигательного навыка.....	67
6.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов .....	70
<b>Глава 7. Теоретико-практические основы развития физических качеств .....</b>	<b>74</b>
7.1. Понятие о физических качествах.....	74
7.2. Сила и основы методики ее воспитания.....	75
7.2.1. Средства воспитания силы .....	81
7.2.2. Методы воспитания силы.....	83
7.2.3. Методики воспитания силовых способностей.....	87
7.2.4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей .....	90
7.3. Скоростные способности и основы методики их воспитания.....	92
7.3.1. Средства воспитания скоростных способностей .....	95
7.3.2. Методы воспитания скоростных способностей.....	96
7.3.3. Методики воспитания скоростных способностей .....	97
7.3.4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей .....	101
7.4. Выносливость и основы методики ее воспитания .....	103
7.4.1. Средства воспитания выносливости .....	106
7.4.2. Методы воспитания выносливости .....	109

7.4.3. Методика воспитания общей выносливости .....	113
7.4.4. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.....	115
7.4.5. Особенности воспитания специфических типов выносливости.....	116
7.4.6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости .....	117
7.5. Гибкость и основы методики ее воспитания .....	121
7.5.1. Средства и методы воспитания гибкости .....	123
7.5.2. Методика развития гибкости.....	124
7.5.3. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.....	127
7.6. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания .....	129
7.6.1. Средства воспитания координационных способностей .....	133
7.6.2. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.....	135
7.6.3. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений .....	137
7.6.4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей .....	141
<b>Глава 8. Формы построения занятий в физическом воспитании .....</b>	<b>143</b>
8.1. Классификация форм занятий в физическом воспитании .....	143
8.2. Характеристика форм занятий физическими упражнениями .....	145
8.2.1. Урочные формы занятий .....	145
8.2.2. Неурочные формы занятий.....	146
<b>Глава 9. Планирование и контроль в физическом воспитании .....</b>	<b>148</b>
9.1. Планирование в физическом воспитании .....	148
9.2. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.....	154
<b>Глава 10. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста .....</b>	<b>157</b>
10.1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста .....	157
10.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста .....	160
<b>Глава 11. Физическое воспитание детей школьного возраста.....</b>	<b>170</b>
11.1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.....	170
11.2. Возрастные особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.....	173

11.3. Средства физического воспитания детей школьного возраста .....	188
11.4. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста .....	190
11.5. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста .....	197
11.6. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста .....	201
11.7. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем .....	207
11.8. Формы организации физического воспитания школьников.....	209
11.8.1. Формы организации физического воспитания в школе .....	209
11.8.2. Формы физического воспитания в организациях дополнительного образования детей.....	212
11.8.3. Формы физического воспитания в семье .....	213
11.9. Физическое воспитание в образовательных организациях среднего профессионального образования.....	213
11.10. Урок — основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.....	217
11.11. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры .....	240
<b>Глава 12. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию .....</b>	<b>245</b>
12.1. Общий план работы по физическому воспитанию.....	246
12.2. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.....	251
12.3. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть .....	253
12.4. План-конспект урока.....	266
<b>Глава 13. Физическое воспитание студенческой молодежи.....</b>	<b>274</b>
13.1. Значение и задачи физического воспитания студентов.....	274
13.2. Содержание программы физического воспитания студентов .....	276
13.3. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе ...	279
13.4. Методические основы физического воспитания в вузе .....	280
13.5. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.....	283
13.6. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре....	285
13.7. Формы организации физического воспитания студентов.....	287
<b>Глава 14. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности .....</b>	<b>289</b>
14.1. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью .....	289

14.2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.....	291
14.3. Физическая культура в режиме трудового дня.....	293
14.4. Физическая культура в быту трудящихся.....	296
14.5. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.....	300
<b>Глава 15. Физическая культура в жизни людей пожилого и старческого возраста .....</b>	<b>304</b>
15.1. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старческом возрасте .....	304
15.2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями .....	307
<b>Глава 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка .....</b>	<b>312</b>
16.1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.....	312
16.2. Построение и основы методики ППФП.....	317

## ЧАСТЬ II

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

<b>Глава 17. Общая характеристика спорта .....</b>	<b>322</b>
17.1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.....	322
17.2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения .....	326
17.3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки .....	333
17.4. Спортивные достижения и тенденции их развития.....	338
<b>Глава 18. Основы спортивной тренировки.....</b>	<b>344</b>
18.1. Цели и задачи спортивной тренировки .....	344
18.2. Средства спортивной тренировки .....	346
18.3. Методы спортивной тренировки .....	350
18.4. Принципы спортивной тренировки .....	354
18.5. Основные стороны спортивной тренировки .....	363
18.5.1. Спортивно-техническая подготовка.....	363
18.5.2. Спортивно-тактическая подготовка.....	373
18.5.3. Физическая подготовка.....	375
18.5.4. Психическая подготовка .....	376
18.6. Тренировочные и соревновательные нагрузки .....	380
<b>Глава 19. Основы построения процесса спортивной подготовки.....</b>	<b>389</b>
19.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура .....	389

19.2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) .....	398
19.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) .....	400
19.4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)....	402
<b>Глава 20. Технология планирования в спорте</b> .....	407
20.1. Общие положения технологии планирования в спорте .....	407
20.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.....	417
20.3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.....	418
20.4. Оперативное планирование .....	420
<b>Глава 21. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена</b> .....	421
21.1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями .....	423
21.2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.....	425
21.3. Контроль за факторами внешней среды.....	426
21.4. Учет в процессе спортивной тренировки .....	427
<b>Глава 22. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки</b> ....	430

### ЧАСТЬ III

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<b>Глава 23. Общая характеристика оздоровительной физической культуры</b> .....	446
23.1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.....	446
23.2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры .....	449
<b>Глава 24. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b> .....	452
24.1. Основы построения оздоровительной тренировки .....	452
24.2. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности .....	461
24.3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.....	470
24.4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой .....	480
Список литературы .....	488