

75.3

A 54

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

Д. С. Алхасов

# ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНИК и ПРАКТИКУМ



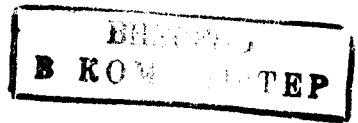
**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

**Юрайт**  
Издательство  
biblio-online.ru

Д. С. Алхасов

# ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ  
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебника и практикума для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по гуманитарным направлениям*

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва ■ Юрайт ■ 2017

УДК 796.011(075.8)

ББК 75.3я73

А54

**Автор:**

**Алхасов Дмитрий Сергеевич** — кандидат педагогических наук, заслуженный тренер Российской Федерации, руководитель физического воспитания Ногинского филиала Московского государственного областного университета.

**Рецензенты:**

**Никитушкин В. Г.** — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

**Матвеев А. П.** — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета социальной медицины, адаптивной физической культуры и спорта Российского государственного социального университета.

**Алхасов, Д. С.**

А54 Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

ISBN 978-5-534-04714-1

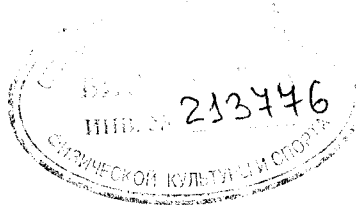
В учебнике нашли отражение основные вехи истории физической культуры, а также понятия теории и методики физического воспитания и спорта. Отдельно рассмотрено становление и развитие отечественной системы физической культуры. В работу включены таблицы, схемы, вопросы и задания для самоконтроля, позволяющие осуществить обобщение и систематизацию учебного материала. Практикум представлен сборником практических работ.

Содержание учебника соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Для студентов педагогических вузов и преподавателей, учителей физической культуры и других специалистов системы физического воспитания.*

УДК 796.011(075.8)

ББК 75.3я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-04714-1

© Алхасов Д. С., 2017

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

# Оглавление

Предисловие .....	5
<b>Глава 1. Введение в теорию и историю физической культуры .....</b>	<b>8</b>
1.1. Понятие о теории и истории физической культуры.....	8
1.2. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания ....	12
1.3. Цель и задачи физического воспитания.....	14
1.4. Система физического воспитания в Российской Федерации.....	15
<b>Глава 2. История физической культуры.....</b>	<b>17</b>
2.1. Становление и развитие зарубежных систем физической культуры ....	17
2.1.1. Возникновение физической культуры в эпоху первобытнообщинного строя.....	17
2.1.2. Физическая культура при рабовладельческом строе .....	18
2.1.3. Физическая культура в Средние века в странах Европы и Востока.....	20
2.1.4. Физическая культура в странах Европы в период с XVII века и по настоящее время.....	23
2.1.5. Международное спортивное движение.....	26
2.2. Становление и развитие отечественной системы физической культуры .....	30
2.2.1. Физическая культура у славян, народные и государственные формы физической культуры в России до 1917 года.....	30
2.2.2. Возникновение народных и государственных форм физической культуры в России в период феодализма .....	31
2.2.3. П. Ф. Лесгафт как основоположник физического воспитания и образования в России .....	35
2.2.4. Становление и развитие советской и современной российской систем физической культуры .....	39
<b>Глава 3. Теоретические основы физического воспитания .....</b>	<b>45</b>
3.1. Средства физического воспитания .....	45
3.1.1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания .....	45
3.1.2. Вспомогательные (дополнительные) средства физического воспитания.....	54
3.2. Методы физического воспитания.....	54
3.2.1. Классификация методов физического воспитания.....	54
3.2.2. Специфические методы физического воспитания .....	56
3.2.3. Общепедагогические методы физического воспитания .....	59

3.3. Нагрузка и отдых в физическом воспитании .....	66
3.4. Принципы физического воспитания .....	73
3.5. Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам .....	76
3.5.1. Понятие о двигательных умениях и навыках .....	76
3.5.2. Структура обучения двигательным навыкам в физическом воспитании .....	79
3.6. Основы воспитания физических качеств .....	91
3.6.1. Понятие о физических качествах и способностях .....	91
3.6.2. Сила и основы методики ее воспитания .....	92
3.6.3. Выносливость и основы методики ее воспитания.....	99
3.6.4. Скоростные способности и основы методики их воспитания.....	107
3.6.5. Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.....	113
3.6.6. Гибкость и методика ее воспитания .....	117
3.7. Формы построения занятий в физическом воспитании .....	118
3.8. Организационные формы занятий физическими упражнениями в учебных заведениях различных типов и направленности в Российской Федерации .....	125
<b>Глава 4. Понятие о спорте .....</b>	<b>132</b>
4.1. Спорт как специфическая деятельность .....	132
4.2. Характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности.....	136
4.3. Основные стороны (разделы) спортивной тренировки.....	148
4.4. Основы построения тренировочного процесса.....	155
<b>Практические работы .....</b>	<b>168</b>
<b>Вопросы и задания для самоконтроля .....</b>	<b>183</b>
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>188</b>
<b>Новые издания по дисциплине .....</b>	<b>190</b>