

Серия «Высшее образование»

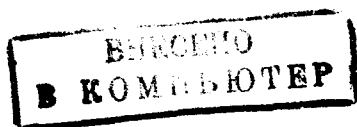
О.Ю. Масалова

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рекомендовано

*Федеральным государственным автономным учреждением
«Федеральный институт развития образования»
(ФГАУ «ФИРО») в качестве учебника для использования
в учебном процессе образовательных учреждений,
реализующих программы высшего образования
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(уровень бакалавриата)*

*(Протокол заседания Экспертного совета по профессиональному
образованию ФГАУ «ФИРО» от 28.11.2016 г. № 15,
рецензия № 382 от 28.11.2016 г.)*



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2018

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

КТК 570

М31

Рецензент:

М.Я. Виленский — доктор педагогических наук, профессор ГОУ ВПО «Московский государственный областной университет», кафедра педагогики, профессор кафедры

Масалова О.Ю.

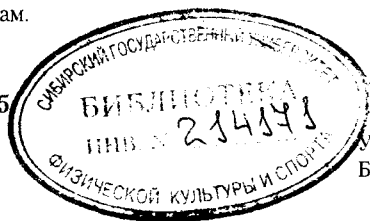
М31 Теория и методика физической культуры : учебник / О.Ю. Масалова. — Ростов н/Д : Феникс, 2018. — 572 с. : ил. — (Высшее образование).

ISBN 978-5-222-28626-5

В учебнике раскрываются теоретические основы физической культуры; теоретико-методические основы двигательного обучения; формирование ценностных отношений личности к физической культуре в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата). Представленная система психолого-педагогических и специальных знаний поможет будущему педагогу в достижении лично ориентированных целей преподавания физической культуры, связанных с сохранением и укреплением здоровья, физическим совершенствованием и личностным саморазвитием учащихся.

Учебник предназначен для студентов высших учебных заведений. Может быть полезен учителям и преподавателям физической культуры, тренерам.

ISBN 978-5-222-28626-5



УДК 796(075.8)
ББК 75я73

Н. Ф.

© О.Ю. Масалова, 2017

© Оформление: ООО «Феникс», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Раздел I. Теоретические основы физической культуры	13
Глава 1. Специфика дисциплины «Теория физической культуры».....	13
1.1. Краткий исторический обзор становления теории физической культуры	13
1.2. Взаимосвязь теории физической культуры с педагогикой	30
1.3. Предмет изучения теории физической культуры.....	33
1.4. Теория и практика в науке о физической культуре ...	35
1.5. Проблема методологии теории физической культуры.....	39
1.6. Система целей и задач теории физической культуры.....	44
Глава 2. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры	47
2.1. Профессия педагога по физической культуре	47
2.2. Проектирование содержания образования по физической культуре в школе.....	51
2.3. Образование и воспитание в физической культуре.....	59
2.4. Влияние социализации на обучение физической культуре	86
2.5. Обучение на занятиях по физической культуре	90
2.6. Развивающие возможности игры.....	98
2.7. Развитие личности в большом спорте	107
Выводы	117
<i>Задания на закрепление материала</i>	127
<i>Самостоятельная работа</i>	129

Раздел II. Теоретико-методические основы двигательного обучения	130
Глава 3. Организация двигательного обучения.....	130
3.1. Основы развития физических качеств.	
Методические принципы тренировки	130
3.1.1. Методика развития силы.....	138
3.1.2. Методика развития быстроты.....	145
3.1.3. Методика развития выносливости.....	149
3.1.4. Методика развития ловкости.....	159
3.1.5. Методика развития гибкости.....	163
3.1.6. Методика развития других физических качеств	165
3.2. Механизм образования двигательного навыка.	
Обучение технике движения.....	172
3.3. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	188
3.4. Методики физической культуры для управления работоспособностью.....	199
3.5. Методика психофизической тренировки	206
3.6. Общие представления о современных методиках фитнеса.....	211
3.7. Физическое совершенствование в различные возрастные периоды жизни человека.....	221
3.8. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре в школе.....	229
Выводы	231
<i>Задания на закрепление материала</i>	243
<i>Самостоятельная работа</i>	244
Раздел III. Формирование ценностных отношений личности к физической культуре	245
Глава 4. Концепция формирования ценностных отношений личности к физической культуре.....	245

4.1. Система ценностей образования по физической культуре	245
4.2. Основные методологические подходы, тенденции, закономерности, принципы формирования ценностных отношений личности к физической культуре	255
4.3. Факторы, определяющие формирование ценностных отношений личности к физической культуре в образовательном процессе	274
4.4. Социокультурное развитие личности в образовательном процессе по физической культуре ...	287
4.5. Содержание, структура и качественное развитие физической культуры личности в образовательном процессе	293
4.6. Ценностное отношение личности к здоровью	305
4.7. Ценностное отношение личности к физкультурно-спортивной деятельности	346
4.8. Ценностное отношение личности к саморазвитию в физической культуре	352
4.9. Качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре	366
4.10. Модель концепции формирования ценностных отношений личности к физической культуре	371
Глава 5. Технология формирования ценностных отношений личности к физической культуре	376
5.1. Содержание технологии формирования ценностных отношений личности к физической культуре	376
5.1.1. Технология формирования мотивационно-смыслового компонента	379
5.1.2. Технология формирования когнитивно-операционального компонента	404
5.1.3. Технология формирования эмоционально-волевого компонента	429
5.1.4. Технология формирования практико-деятельностного компонента	441

5.2. Диагностика сформированности ценностных отношений личности к физической культуре	451
Выводы	458
<i>Задания на закрепление материала</i>	482
<i>Самостоятельная работа</i>	484
Заключение	485
Приложения	497
Приложение к разделу I	497
Приложение к разделу III	503
Методика оценки качества освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры»	557
Литература	568