

75.1

к 13

Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина

БАКАЛАВРИ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК
УЧЕБНАЯ И НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА

СТАНОВЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ
И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

КНОРУС

BOOK.ru

ONLINE МАТЕРИАЛЫ

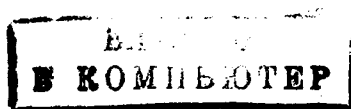
Б А К А Л А В Р И А Т

Р.М. Кадыров
Д.В. Морщинина

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рекомендовано ФГБОУ ВО
«Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена» к использованию
в качестве **учебного пособия** в образовательных учреждениях,
реализующих образовательные программы ВО
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»,
направлений подготовки «Педагогическое образование»,
«Физическая культура» (квалификация — «бакалавр»)

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАУ «Федеральный институт развития образования»
Регистрационный номер рецензии № 064 от 12.03.2015



BOOK.ru
ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
КНОРУС • МОСКВА • 2019

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

К13

Рецензенты:

В.Е. Смирнов, проф. кафедры физической культуры и спорта СЗФ Российской академии правосудия, д-р пед. наук, проф.,

И.А. Кузнецов, доц. кафедры теории и методики физической подготовки Военно-медицинской академии, д-р пед. наук, проф.

Авторский коллектив:

Р.М. Кадыров, заслуженный работник физической культуры РФ, д-р пед. наук, проф.,

Д.В. Морщина, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный мастер спорта РФ, заслуженный тренер РФ, канд. пед. наук, доц.

Кадыров, Равель Мингаревич.

К13 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина. — Москва : КНОРУС, 2019. — 132 с. — (Бакалавриат).

ISBN 978-5-406-06850-2

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является профилирующей в подготовке специалистов физической культуры. Содержание дидактического материала включает как «устоявшиеся» знания, так и новации, полученные в современных исследованиях. В пособии раскрыты основные разделы, традиционно излагаемые в пособиях данного типа. Вместе с тем в главы, касающиеся развития физических способностей, внесен новый материал, в частности, более широко рассмотрены физиологические механизмы развития силовых способностей и выносливости.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

Предназначено для студентов бакалавриата. Может быть использовано профессорско-преподавательским составом вузов.

УДК 796(075.8)
ББК 75я73



Кадыров Равель Мингаревич
Морщина Диана Викторовна

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Изд. № 14204. Формат 60×90/16. Гарнитура «NewtonС».

Усл. печ. л. 8,5. Уч.-изд. л. 8,0.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

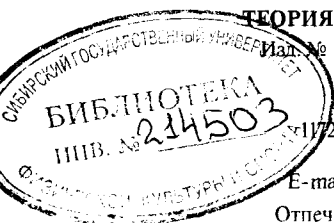
Тел.: 8-495-741-46-28.

E-mail: office@knorus.ru <http://www.knorus.ru>

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии».

109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: 8-495-221-89-80.



ISBN 978-5-406-06850-2

© Кадыров Р.М., Морщина Д.В., 2019
© ООО «Издательство «КноРус», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Теория физической культуры как учебная и научная дисциплина	6
1.1. Основные понятия теории физической культуры.	6
1.2. Предмет теории и методики физической культуры.	9
Контрольные вопросы	10
Глава 2. Становление учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания»	11
Контрольные вопросы	24
Глава 3. Методы исследования в теории физической культуры	25
Контрольные вопросы	28
Глава 4. Система физической культуры	30
Контрольные вопросы	34
Глава 5. Средства и методы физической культуры	35
5.1. Средства физической культуры	35
5.2. Методы физической культуры	49
Контрольные вопросы	57
Глава 6. Принципы физической культуры	58
6.1. Общие социально-педагогические принципы.	59
6.2. Методические принципы.	60
6.3. Специфические принципы.	64
Контрольные вопросы	67
Глава 7. Обучение двигательным действиям	68
7.1. Двигательные умения и навыки как формы реализации двигательного действия.	68
7.2. Этапы обучения двигательным действиям.	75
7.3. Перестройка двигательного навыка.	79
Контрольные вопросы	80
Глава 8. Развитие физических способностей	81
8.1. Характеристика координационных способностей	86
8.2. Средства и методы развития координационных способностей	88
8.3. Характеристика силовых способностей	90

4 • ОГЛАВЛЕНИЕ

8.4. Средства и методы развития силовых способностей	95
8.5. Характеристика скоростных способностей	104
8.6. Средства и методы развития скоростных способностей	107
8.7. Выносливость и ее биохимические основы	110
8.8. Методика развития выносливости	112
8.9. Гибкость и методика ее развития	119
Контрольные вопросы	123
Глава 9. Формы организации занятий.	124
9.1. Урок физической культуры	125
9.2. Особенности неурочных форм проведения занятий	128
Контрольные вопросы	129
Список литературы	130