

ФГОС 3+

И.С. Барчуков

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: МЕТОДИКИ ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Рекомендовано ФГБОУ ВПО
«Российский государственный
педагогический университет им. А.И. Герцена»
в качестве **учебника** к использованию
в образовательных учреждениях,
реализующих образовательные программы ВО
по дисциплине «Физическая культура»

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАУ «Федеральный институт развития образования»
Регистрационный номер рецензии № 567 от 07.12.2012

BOOK.ru

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

КНОРУС • МОСКВА • 2017

Барчуков, И. С. Физическая культура : методики практического обучения : учебник для вузов / И. С. Барчуков. — Москва : КНОРУС, 2017. — 297 с. — (Бакалавриат). — Библиография : с. 296—297.

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

Ч/З №1 — 2 экз.

Рассматриваются методики практического обучения студентов физической культуре. Особое внимание уделено обоснованию требований к организации занятий по физической культуре, спорту и туризму, последовательности обучения физическим упражнениям, тренировкам в секциях и командах, проведению соревнований, путешествий и экскурсий по родному краю.

Соответствует ФГОС ВО 3+.

Для студентов бакалавриата учебных учреждений, будущих специалистов в области физической культуры и спорта, педагогов, тренеров, специалистов, организаторов учебно-тренировочных занятий по физической культуре, спорту и туризму.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава 1. Физическая культура и спорт в формировании профессиональных умений и навыков	9
1.1. Взаимосвязь физической культуры с профессиональным образованием.	9
1.2. Сущность и направленность разделов физической культуры и спортивных дисциплин	12
1.3. Учебно-тренировочные занятия по разделам и видам спортивных дисциплин.	18
1.4. Формирование и реализация компетенций в сфере физической культуры и спорта	25
Глава 2. Физическая культура и спорт в формировании гармонично развитой личности	29
2.1. Развитие и совершенствование физических качеств	29
2.2. Методы, методики и методические приемы воспитания личности	35
2.3. Методики формирования убежденности и сплоченности.	41
2.4. Влияние упражнений на развитие морфологических показателей обучаемых	47
Глава 3. Учебно-тренировочные занятия — основа обучения и воспитания личности.	51
3.1. Основы физкультурно-спортивного совершенствования обучаемых	51
3.2. Обучение и воспитание личности как комплексный процесс	55
3.3. Организация и методика проведения учебных занятий по физической культуре	61
3.4. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий	66
Глава 4. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике.	69
4.1. Организация и методики овладения гимнастическими упражнениями	69
4.2. Виды и характеристика гимнастических снарядов	74
4.3. Методики обучения гимнастическим упражнениям	81
4.4. Формирование двигательных навыков в гимнастике	85
4.5. Гимнастическое учебно-спортивное оборудование, терминология и профилактика травматизма	89
Глава 5. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию.	95
5.1. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию	95

5.2. Методы, методики и методические приемы обучения плаванию	98
5.3. Биодинамические основы плавания	108
5.4. Обеспечение занятий оборудованием и инвентарем и меры предосторожности на воде	114
Глава 6. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике	118
6.1. Организация и содержание занятий по легкой атлетике	118
6.2. Методы, методики и методические приемы проведения занятия по легкой атлетике	123
6.3. Биодинамическое воздействие легкоатлетических упражнений на организм обучаемых	130
6.4. Оборудование и экипировка, предупреждение травматизма в легкой атлетике	135
Глава 7. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по передвижению на лыжах	139
7.1. Организация и проведение занятий по передвижению на лыжах	139
7.2. Методы, методики и методические приемы проведения занятий по передвижению на лыжах	142
7.3. Биодинамические особенности лыжного спорта	149
7.4. Лыжный инвентарь и профилактика травматизма	153
Глава 8. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм	159
8.1. Организация занятий по спортивным и подвижным играм	159
8.2. Методы, методики и методические приемы проведения занятий по спортивным и подвижным играм	163
8.3. Биодинамические особенности спортивных и подвижных игр	169
8.4. Предупреждение травматизма в спортивных и подвижных играх	178
Глава 9. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по борьбе и самообороне	180
9.1. Общие основы организации занятий по видам борьбы и самообороне в учебном заведении	180
9.2. Требования к проведению занятий по видам борьбы и самообороне	183
9.3. Приемы и действия в спортивных видах борьбы и единоборств	190
9.4. Терминология, применяемая на занятиях самообороны	197
Глава 10. Организация, содержание и методики проведения тренировок по многоборьям	200
10.1. Содержание и характеристика многоборий	200
10.2. Методы, методики и методические приемы организации и проведения легкоатлетических многоборий	203

10.3.	Общие требования к беговой подготовке многоборцев	207
10.4.	Методы, методики и организация учебно-тренировочного процесса по биатлону	211
Глава 11.	Спортивно-педагогическое совершенствование в видах гимнастики	220
11.1.	Занятия и тренировки по ритмической и корригирующей гимнастике	220
11.2.	Особенности эстетической и эвритмической гимнастики в формировании личности	223
11.3.	Сущность гимнастических оздоровительных систем	227
11.4.	Шейпинг и фитнес как основа коррекции телесности.	230
11.5.	Организация и методики тренировок в спортивных танцах и чирлидинге	234
Глава 12.	Самостоятельные учебно-тренировочные занятия в избранных видах спорта	238
12.1.	Особенности проведения тренировок в спортивном городке и на воде	238
12.2.	Методики и правила игры в дартс	240
12.3.	Организация и методики проведения тренировок и соревнований по армспорту	243
12.4.	Технические виды спорта как составная часть системы подготовки молодежи для силовых структур	246
12.5.	Способы адаптации спортсмена к учебно-тренировочному процессу.	249
12.6.	Восстановительные средства в повышении эффективности тренировочного процесса	255
Глава 13.	Организация и проведение массовой спортивной работы в учебном учреждении	260
13.1.	Единая всероссийская спортивная классификация — основа массовой физкультурной работы	260
13.2.	Организация тренировок и подготовка к проведению соревнований.	263
13.3.	Организации судейства, медицинское обеспечение и подведение итогов соревнований в учебном учреждении.	268
13.4.	Проверка и оценка физической подготовленности студентов.	276
Глава 14.	Информационные технологии в физкультурно-спортивной деятельности	281
14.1.	Гармония традиционного и инновационного обучения в физической культуре и спорте	281
14.2.	Формирование информационно-образовательной культуры студентов	283
14.3.	Индивидуальная информационно-образовательная траектория в физической культуре и спорте.	287
14.4.	Технологическое и программное обеспечение в физкультурно-спортивном менеджменте	290
Литература.	296