



**СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. М. КОЗЫБАЕВА**

796 к

К 893

Д. Ю. КУЗЬМЕНКО

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

учебно-методическое пособие

**Петропавловск
2013**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**Северо-Казахстанский государственный университет
им. М. Козыбаева**

Д. Ю. КУЗЬМЕНКО

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

учебно-методическое пособие

**Петропавловск
2013**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные понятия теории физической культуры	6
1.1. Цели и задачи предмета «Физическая культура»	14
1.2. Место и значение предмета «Физическая культура» в содержании общего образования	18
2. Структура и функции физической культуры	26
3. Физическая культура как социальная система	32
4. Средства формирования физической культуры личности	43
4.1 Понятие о средствах	43
4.2 Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений	46
4.3 Содержание и форма физических упражнений	47
4.4 Классификация физических упражнений	49
4.5 Понятие о технике физических упражнений	51
4.6 Характеристики техники физических упражнений	52
4.7 Естественные силы природы и гигиенические факторы	58
4.8 Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений	59
5. Методы формирования физической культуры личности	66
5.1 Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика»	66
5.2 Классификация методов. Общие требования к их выбору	67
6. Принципы занятий физическими упражнениями	80
6.1 Содержание и характеристика общеметодических принципов	81
6.2 Содержание и характеристика специфических принципов	86
7. Основы обучения двигательным действиям	91
7.1 Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения	91
7.2 Теория поэтапного формирования двигательного действия	97
7.3 Взаимодействие навыков	99

7.4 Ошибки и пути их устранения	101
7.5 Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов	104
8. Общая характеристика физических способностей	110
8.1 Понятие о физических способностях	110
8.2 Основные закономерности развития	112
8.3 Принципы развития физических способностей	118
9. Силовые способности и методика их развития	123
9.1 Понятие о силовых способностях, их виды	123
9.2 Механизмы, обеспечивающие проявления силы	126
9.3 Средства развития силовых способностей	128
9.4 Методы развития силовых способностей	129
9.5 Способы измерения уровня развития силовых способностей	134
10. Скоростные способности и методика их развития	136
10.1 Понятие о скоростных способностях, их виды	136
10.2 Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей	136
10.3 Средства развития скоростных способностей	138
10.4 Методы развития скоростных способностей	140
10.5 Способы измерения уровня развития скоростных способностей	141
10.6 Особенности методики развития скоростных способностей	142
11. Выносливость и методика ее развития	147
11.1 Понятие о выносливости, ее виды	147
11.2 Факторы, обеспечивающие развитие выносливости	149
11.3 Средства развития выносливости	150
11.4 Методы развития и способы измерения выносливости	151
11.5 Методика развития общей выносливости	152
11.6 Методика развития специальной выносливости	153
12. Гибкость и методика ее развития	156
12.1 Понятие о гибкости, ее виды	156
12.2 Факторы, определяющие развитие гибкости	157

12.3 Средства развития гибкости	158
12.4 Методы развития гибкости	158
12.5 Критерии и методы оценки гибкости	159
12.6 Особенности методика развития гибкости	160
13. Координационные способности и методика ее развития	161
13.1 Общее понятие координационных способностей	161
13.2 Виды координационных способностей	162
13.3 Факторы, определяющие развитие координационных способностей	165
13.4 Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей	165
13.5 Средства развития координационных способностей	167
13.6 Методы развития координационных способностей	171
13.7 Методика развития некоторых специфических координационных способностей	178
13.8 Измерение координационных способностей	197
Список использованной литературы	200