

Барчуков И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия , 2008. - 528 с. – ISBN 978-5-7695-5245-8.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
I РАЗДЕЛ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Глава 1. Физическая культура и спорт как философско-социальное и историческое явление	5
1.1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта	5
1.2. Значение физической культуры и спорта в обществе	11
1.3. Взгляды ученых на структуру физической культуры и спорта.....	13
1.4. Основы научного познания феномена физической культуры и спорта	16
1.5. Методология научного познания физической культуры и спорта	20
1.6. Теоретические методы познания, используемые в физической культуре и спорте	25
1.7. Физическая культура и спорт в формировании гуманных ценностей	30
1.8. Концептуальные основы физкультурно-спортивного образования в современной России.....	32
1.9. Инновационные технологии в системе физкультурно-спортивного образования	36
Глава 2. Интегрирующая роль физической культуры и спорта с другими отраслями научных знаний.....	40
2.1. Физкультурно-спортивная наука и перспективы ее развития.....	40
2.2. Педагогика, ее методы, место и роль в физической культуре и спорте	41
2.3. Психология, ее методы, место и роль в физической культуре и спорте	43
2.4. Социология, ее методы, место и роль в физической культуре и спорте	44
2.5. Медико-биологические науки, их методы, место и роль в физической культуре и спорте	45
2.6. Системология, ее методы, место и роль в физической культуре и спорте	48
2.7. Правоведение, его методы, место и роль в физической культуре и спорте	51
2.8. Финансовый менеджмент, его методы, место и роль в физической культуре и спорте	54
2.9. Информациология, ее методы, место и роль в физической культуре и спорте	57
2.10. Диверсификационные объекты структурно-методического обеспечения физической культуры и спорта	61
Глава 3. Физкультурно-спортивное образование в профессиональной подготовке специалиста	69
3.1. Методологические основы обучения физической культуре и спорту	69
3.2. Физическое совершенствование - определяющий фактор в обучении личности	72
3.3. Физическая культура и спорт - составные части образовательного и воспитательного процесса	76
3.4. Планирование - условие эффективного физкультурно-спортивного образования	81
3.5. Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивных мероприятий в вузе	83
3.6. Научно-исследовательская работа - условие организации физической культуры и спорта в вузе	89
Глава 4. Основы теории физической культуры.....	101
4.1. Источники, этапы развития и становления теории физической культуры.....	101

4.2. Основные понятия теории физической культуры.....	106
4.3. Предмет и содержание теории физической культуры	108
4.4. Методы исследования в физической культуре.....	112
4.5. Теория физической культуры как самостоятельная отрасль научных знаний....	113
Глава 5. Основы теории спорта	117
5.1. Основные понятия теории спорта	117
5.2. Классификация видов спорта, упражнений и физических качеств	121
5.3. Планирование, средства и методы учебно-тренировочного процесса.....	127
5.4. Цель и задачи управления тренировочным процессом.....	135
5.5. Тренировка: техника, тактика, функциональная и психологическая подготовленность спортсмена	138
5.6. Прогнозирование и моделирование подготовки спортсменов высших разрядов	140
5.7. Система отбора в спорте	148
5.8. Средства восстановления в системе подготовки спортсменов высших разрядов	150
Глава 6. Система физической культуры и спорта	154
6.1. Общие понятия о системе физической культуры и спорта.....	154
6.2. Основные черты, цель и задачи системы физической культуры и спорта.....	156
6.3. Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания	160
6.4. Особенности системы физического образования и воспитания в России	163
6.5. Функции и основные направления системы физического образования и воспитания	167
Глава 7. Формы физической культуры и спорта	176
7.1. Основные формы физкультурного обучения и воспитания.....	176
7.2. Структура и методика проведения учебных занятий по физической культуре и спорту.....	178
7.3. Контроль учебных занятий по физической культуре и спорту.....	189
7.4. Методические особенности организации специфических форм физической культуры и спорта	191
7.5. Комплексы физических упражнений.....	197
7.6. Утренняя зарядка	201
Глава 8. Средства физической культуры и спорта	207
8.1. Общие понятия о средствах физической культуры и спорта	207
8.2. Физические упражнения как основное средство обучения и воспитания личности	208
8.3. Классификация физических упражнений	213
8.4. Понятие о технике физических упражнений и двигательных действий.....	215
8.5. Характеристика и правила техничного выполнения физических упражнений	217
8.6. Качественные характеристики физических упражнений.....	223
8.7. Объем и интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений.....	228
Глава 9. Методы обучения в сфере физической культуры и спорта.....	233
9.1. Классификация и характеристика методов обучения	233
9.2. Требования к методам обучения и воспитания личности.....	246
9.3. Деловые (специальные) игры в физической культуре и спорте	249
Глава 10. Формирование правовой культуры и духовно-нравственных качеств личности.....	255
10.1. Воспитание правовой культуры	255
10.2. Система законодательства России о физической культуре и спорте.....	257
10.3. Формирование духовно-нравственных качеств личности.....	259
10.4. Закономерности и принципы формирования физических и духовно-нравственных качеств	266
10.5. Физкультурное образование и воспитательная работа	275

Глава 11. Медицинское обеспечение физической культуры и спорта	279
11.1. Понятие об анатомии человека	279
11.2. Основные понятия физиологии и биохимии физической культуры и спорта	288
11.3. Биомеханика физических упражнений	294
11.4. Медико-биологические особенности физического обучения и воспитания женщин	299
11.5. Закаливание организма и личная гигиена	301
11.6. Медицинский контроль за состоянием здоровья студентов	303
11.7. Роль массажа в физическом совершенствовании личности	306
11.8. Физкультурно-оздоровительные технологии	309
II РАЗДЕЛ. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Глава 12. Физкультурно-спортивная практика - основа формирования профессиональных качеств	312
12.1. Требования, предъявляемые к организации учебных занятий по физической культуре и спорту	312
12.2. Последовательность обучения физическим упражнениям	315
12.3. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств	318
12.4. Содержание, организация и методика учебных занятий по физической культуре и спорту.....	321
12.5. Организация занятий с преподавателями кафедры	325
12.6. Особенности организации комплексных занятий	327
Глава 13. Психолого-педагогическая деятельность преподавателя физической культуры и спорта	333
13.1. Задачи педагога по обучению и воспитанию личности.....	333
13.2. Виды учебной деятельности преподавателя физической культуры и спорта ..	336
13.3. Психолого-педагогическая деятельность педагога в обучении и воспитании личности	340
13.4. Содержание и специфические особенности профессионализма педагога	345
13.5. Учет психических особенностей личности в процессе обучения и воспитания	352
13.6. Особенности межличностного общения педагога и обучаемого.....	356
13.7. Возможные стили руководства в физкультурно-спортивном коллективе.....	358
Глава 14. Организация и методика учебных занятий по гимнастике	362
14.1. Организация и проведение занятий	362
14.2. Методика обучения гимнастическим упражнениям.....	364
14.3. Гимнастическая терминология.....	373
Глава 15. Организация и методика учебных занятий по плаванию	376
15.1. Организация и проведение занятий по плаванию.....	376
15.2. Методика обучения плаванию	379
15.3. Меры предосторожности и правила поведения на воде.....	392
Глава 16. Организация и методика учебных занятий по спортивным и подвижным играм	394
16.1. Организация и проведение учебных занятий	394
16.2. Методика проведения занятий.....	395
16.3. Предупреждение травматизма в спортивных играх.....	404
Глава 17. Организация и методика учебных занятий по легкой атлетике	406
17.1. Организация и проведение занятий	406
17.2. Методика проведения занятий.....	410
17.3. Предупреждение травматизма в легкой атлетике.....	414
Глава 18. Организация и методика учебных занятий по лыжной подготовке	416
18.1. Организация и проведение занятий	416
18.2. Методика проведения занятий.....	420
18.3. Контрольное занятие по лыжным гонкам.....	427

18.4. Профилактика травматизма.....	428
Глава 19. Организация и методика учебных занятий по самообороне	430
19.1. Цель и задачи учебных занятий по самообороне	430
19.2. Психолого-педагогические аспекты подготовки к самообороне.....	432
19.3. Организация и методика проведения учебных занятий по самообороне	433
19.4. Приемы и действия при самообороне.....	436
19.5. Терминология, применяемая на занятиях по самообороне	445
19.6. Профилактика травматизма.....	447
Глава 20. Основы спортивной тренировки	449
20.1. Характеристика спортивной тренировки.....	449
20.2. Планирование спортивной тренировки	452
20.3. Методы и принципы спортивной тренировки.....	458
20.4. Виды спортивной подготовки	463
20.5. Содержание спортивной тренировки.....	477
20.6. Периодизация спортивной тренировки	481
Глава 21. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.....	487
21.1. Организация и проведение спортивных мероприятий.....	487
21.2. Подготовка и проведение спортивных соревнований	490
21.3. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.....	492
21.4. Особенности организации судейства спортивных соревнований в вузе	493
21.5. Смотр физической подготовленности студентов	501
21.6. Безопасность в физической культуре и спорте	502
Глава 22. Проверка и оценка, учет и отчетность по физической культуре и спорту	507
22.1. Цель и задачи при проведении проверок и вынесение оценок уровня физической подготовленности студентов.....	507
22.2. Виды упражнений, используемые при проведении проверки и вынесении оценки	508
22.3. Требования к выполнению контрольных упражнений.....	511
22.4. Проверка и оценка физической подготовленности студентов	514
22.5. Учет и отчетность по физической культуре и спорту	516
Литература	521