

Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия , 2008. - 479 с. : ил. – ISBN 978-5-7695-4866-6.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| От авторов..... | 3 |
| ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 4 |
| Глава 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания..... | 4 |
| 1.1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе | 4 |
| 1.2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия | 5 |
| Глава 2. Система физического воспитания в Российской Федерации | 10 |
| 2.1. Система физического воспитания, ее основы | 10 |
| 2.2. Цель и задачи физического воспитания | 12 |
| 2.3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания | 18 |
| Глава 3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания | 19 |
| 3.1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания | 20 |
| 3.2. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту | 22 |
| Глава 4. Средства и методы физического воспитания | 32 |
| 4.1. Средства физического воспитания..... | 32 |
| 4.2. Методы физического воспитания | 40 |
| Глава 5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания | 52 |
| 5.1. Иерархия принципов в системе физического воспитания | 52 |
| 5.2. Общеметодические принципы | 54 |
| 5.3. Специфические принципы физического воспитания | 58 |
| Глава 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям | 64 |
| 6.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании | 64 |
| 6.2. Основы формирования двигательного навыка..... | 67 |
| 6.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов | 71 |
| Глава 7. Теоретико-практические основы развития физических качеств..... | 74 |
| 7.1. Понятие о физических качествах..... | 74 |
| 7.2. Сила и основы методики ее воспитания | 76 |
| 7.3. Скоростные способности и основы методики их воспитания | 92 |
| 7.4. Выносливость и основы методики ее воспитания..... | 103 |
| 7.5. Гибкость и основы методики ее воспитания | 121 |
| 7.6. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания ... | 130 |
| Глава 8. Формы построения занятий в физическом воспитании | 143 |
| 8.1. Классификация форм занятий в физическом воспитании..... | 143 |
| 8.2. Характеристика форм занятий физическими упражнениями | 145 |
| Глава 9. Планирование и контроль в физическом воспитании | 148 |
| 9.1. Планирование в физическом воспитании | 148 |
| 9.2. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании..... | 154 |
| Глава 10. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста..... | 157 |
| 10.1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста..... | 157 |
| 10.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста | 160 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Глава 11. Физическое воспитание детей школьного возраста | 169 |
| 11.1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста | 169 |
| 11.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста | 172 |
| 11.3. Средства физического воспитания детей школьного возраста | 173 |
| 11.4. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста | 187 |
| 11.5. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста | 193 |
| 11.6. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста | 198 |
| 11.7. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем | 203 |
| 11.8. Формы организации физического воспитания школьников | 206 |
| 11.9. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений | 210 |
| 11.10. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение | 213 |
| 11.11. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры | 237 |
| Глава 12. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию | 242 |
| 12.1. Общий план работы по физическому воспитанию | 243 |
| 12.2. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию | 243 |
| 12.3. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть | 249 |
| 12.4. План-конспект урока | 260 |
| Глава 13. Физическое воспитание студенческой молодежи | 266 |
| 13.1. Значение и задачи физического воспитания студентов | 266 |
| 13.2. Содержание программы физического воспитания студентов | 267 |
| 13.3. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе | 270 |
| 13.4. Методические основы физического воспитания в вузе | 271 |
| 13.5. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях | 274 |
| 13.6. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре | 276 |
| 13.7. Формы организации физического воспитания студентов | |
| Глава 14. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности | 279 |
| 14.1. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью | 279 |
| 14.2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста | 281 |
| 14.3. Физическая культура в режиме трудового дня | 283 |
| 14.4. Физическая культура в быту трудящихся | 286 |
| 14.5. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями | 291 |
| Глава 15. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте | 294 |
| 15.1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте | 294 |
| 15.2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями | 297 |
| Глава 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 301 |
| 16.1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки | 301 |
| 16.2. Построение и основы методики ППФП | 306 |
| ЧАСТЫ II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА | 311 |
| Глава 17. Общая характеристика спорта | 311 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 17.1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта | 311 |
| 17.2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения | 315 |
| 17.3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки | 322 |
| 17.4. Спортивные достижения и тенденции их развития | 327 |
| Глава 18. Основы спортивной тренировки | 333 |
| 18.1. Цели и задачи спортивной тренировки | 333 |
| 18.2. Средства спортивной тренировки | 335 |
| 18.3. Методы спортивной тренировки | 339 |
| 18.4. Принципы спортивной тренировки | 343 |
| 18.5. Основные стороны спортивной тренировки | 352 |
| 18.6. Тренировочные и соревновательные нагрузки | 369 |
| Глава 19. Основы построения процесса спортивной подготовки | 377 |
| 19.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура | 377 |
| 19.2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) | 385 |
| 19.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) | 387 |
| 19.4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) | 389 |
| Глава 20. Технология планирования в спорте | 394 |
| 20.1. Общие положения технологии планирования в спорте | 394 |
| 20.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах | 402 |
| 20.3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле | 403 |
| 20.4. Оперативное планирование | 406 |
| Глава 21. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена | 406 |
| 21.1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями .. | 409 |
| 21.2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена | 410 |
| 21.3. Контроль за факторами внешней среды | 412 |
| 21.4. Учет в процессе спортивной тренировки | 412 |
| Глава 22. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки | 415 |
| ЧАСТЬ III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 430 |
| Глава 23. Общая характеристика оздоровительной физической культуры | 430 |
| 23.1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания | 430 |
| 23.2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры | 433 |
| Глава 24. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры | 436 |
| 24.1. Основы построения оздоровительной тренировки | 436 |
| 24.2. Характеристика средств специально оздоровительной направленности .. | 445 |
| 24.3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем | 454 |
| 24.4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой | 464 |
| Использованная литература | 472 |
| Рекомендуемая литература | 472 |