

Холодов Ж. К.

Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. — 3-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2005. — 144 с.

Практикум содержит комплекс тестов и учебных заданий с профессиональной направленностью репродуктивного и продуктивного характера и предназначен для проведения самостоятельных работ, текущего, рубежного и итогового контроля знаний, а также для подготовки к семинарским, методическим занятиям, зачетам и экзаменам.

Для студентов высших учебных заведений физической культуры. Пособие может быть полезно также студентам средних учебных заведений физической культуры, преподавателям вузов, училищ и колледжей, учителям физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
Часть I. Теория и методика физического воспитания.....	5
Тема 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.....	5
Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации.....	8
Тема 3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	9
Тема 4. Средства и методы физического воспитания.....	13
4.1. Средства физического воспитания.....	13
4.2. Методы физического воспитания	15
Тема 5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.....	20
Тема 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	23
Тема 7. Теоретико-практические основы развития физических качеств	30
7.1. Понятие о физических качествах	30
7.2. Сила и основы методики ее воспитания	31
7.3. Скоростные способности и основы методик их воспитания	36
7.4. Выносливость и основы методики ее воспитания	40
7.5. Гибкость и основы методики ее воспитания.....	45
7.6. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.....	48
Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании	50
Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании.....	52
Тема 10. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного	

возраста.....	56
Тема 11. Физическое воспитание детей школьного возраста	59
Тема 12. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	80
Тема 13. Физическое воспитание студенческой молодежи.....	85
Тема 14. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	88
Тема 15. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.....	90
Тема 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка	92
Часть II. Теория и методика спорта.....	94
Тема 17. Общая характеристика спорта	94
Тема 18. Основы спортивной тренировки.....	98
Тема 19. Основы построения процесса спортивной подготовки	108
Тема 20. Технология планирования в спорте.....	112
Тема 21. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	117
Тема 22. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.....	119
Часть III. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.....	122
Тема 23. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	122
Тема 24. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	123
Приложение	130
Рекомендуемая литература	141