

**Министерство образования  
Республики Беларусь**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»**

**С. А. ИВАНОВ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Гомель 2012**

**Министерство образования  
Республики Беларусь**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»**

**С.А. ИВАНОВ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Практическое руководство по СУРС  
для студентов 2-3 курсов  
специальности 1 – 03 02 01  
«Физическая культура»**

**Гомель 2012**

## Содержание

Введение.....	
<b>Раздел 1 Общие вопросы физического воспитания.....</b>	
Тема 2 Методы исследования в физическом воспитании.....	
<b>Раздел 2 Педагогические основы физического воспитания.....</b>	
Тема 5 Педагогические основы физкультурного образования учащихся	
Тема 8 Формирование личности в процессе физического воспитания...	
Тема 9 Профессионализм деятельности и личности педагога в отрасли «Физическая культура и спорт».....	
<b>Раздел 3 Методика развития двигательных способностей.....</b>	
Тема 6 Специальная выносливость и методика ее развития.....	
Тема 9 Методики формирования осанки .....	
<b>Раздел 4 Методические основы физического воспитания</b>	
Тема 2 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	
Тема 4 Сущность индивидуально-дифференцированного подхода в физиче- ском воспитании школьников	
Тема 8 Формы организации физического воспитания школьников	
Тема 12 Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся	
Литература.....	

## **Раздел 1 Общие вопросы физического воспитания**

### **Тема 2 Методы исследования в физическом воспитании**

1. Научное педагогическое исследование: проектирование, технология проведения в физической культуре.
2. Методы педагогического исследования: теоретические и эмпирические, методика осуществления выбора при проведении конкретного педагогического исследования, соотношение научного предмета и метода исследования.
3. Педагогический эксперимент: виды, методика проведения в физическом воспитании.
4. Результаты научного исследования: анализ, обобщение и представление, обработка с помощью методов математической статистики, виды научных работ и технология их проектирования и оформления.

#### **Тематика рефератов**

- 1 Педагогические методы исследования в области физической культуры и спорта
- 2 Структура и содержание педагогического эксперимента в физическом воспитании
- 3 Анализ научно-методической литературы – один из основных методов исследования
- 4 Теоретические и эмпирические методы исследования

#### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Что такое педагогическое исследование?
- 2 Какие существуют методы исследований?
- 3 Каково содержание теоретических и эмпирических методов исследования?
- 4 Как правильно работать с научно-методической литературой при подготовке к зачетным мероприятиям и написании различного рода научных работ?
- 5 Какова технология педагогического исследования?

#### **Рекомендуемая литература**

1 Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] : учебное пособие / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978.

2 Барков В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании [Текст]: учебн. пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности П. 02.02. 00 – «Физическая культура» / В. А. Барков. – Гродно, 1995.

3 Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. — Мн.: Лазуррак, 2002.

4 Железняк, Ю. Д Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров; под общ. ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

5 Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина; под общ. ред В. Н. Селуянова. – М. : СпортАкадемПресс, 2001.

6 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. Культ: в 2т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 1 т.

7 Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1999.

## **Раздел 2 Педагогические основы физического воспитания**

### **Тема 5 Педагогические основы физкультурного образования учащихся**

1. Понятие «физкультурное образование»: сущность, теоретико-методологические основы физкультурного образования.

2. Структура и содержание физкультурного образования школьников.

3. Состояние и уровни физкультурного образования школьников.

4. Технология становления и развития физкультурного образования школьников.

### **Тематика рефератов**

- 1 Формирование знаний в процессе ФВ
- 2 Структура и содержание физкультурных знаний на материале программных продуктов по ФВ
- 3 Методика формирования физкультурных знаний
- 4 Диагностика физкультурных знаний

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Какова структура и содержание физкультурных знаний?
- 2 Как возможно на уроке формировать физкультурные знания?
- 3 Какие формы организации занятий школьников и почему наиболее пригодны для формирования физкультурных знаний?
- 4 Какие возможности предоставляют программно-нормативные продукты по ФВ для формирования физкультурных знаний?
- 5 Как осуществляется диагностика физкультурных знаний?

### **Рекомендуемая литература**

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] : учебное пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985.
2. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. — Мн.: Лазуррак, 2002.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.
4. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 1 т.
5. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 1 т.
6. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.
7. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1999.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

## **Тема 8 Формирование личности в процессе физического воспитания**

1. Гармоническое и всестороннее развитие личности и ФВ.
2. Значение педагога и коллектива в воспитании личности школьника.
3. Взаимосвязь различных видов воспитания с ФВ.
4. Воспитание воли и самовоспитание в ФВ.

### **Контрольный тест по теме 8**

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

**1 Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:**

- 1) воспитанием;
- 2) техникой воспитания;
- 3) технологией воспитательной деятельности;
- 4) воспитательными приемами.

**2 Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно-значимых целей, называются:**

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

**3 Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательно-**

**го инструментария в профессиональной деятельности характеризует:**

- 1) стратегию воспитания;
- 2) технику воспитания;
- 3) тактику воспитания;
- 4) методы воспитания.

**4 Основу методов воспитания составляют:**

- 1) средства и приемы воспитания;
- 2) убеждение и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;
- 4) правила воспитания.

**5 В отечественной педагогике главным методом воспитания является:**

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;
- 4) наглядный пример.

**6 В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:**

- 1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя;
- 2) разъяснение, доказательство;
- 3) сравнение, сопоставление;
- 4) моральное и материальное стимулирование.

[, с. 9-10]

Таблица 18 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6
№ Ответа						

**Задания для самостоятельной работы:**

**1 Перечислите виды (составные части) воспитания:**

- 1) \_\_\_\_\_



- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**2 Перечислите традиционные методы воспитания:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**3 Заполните таблицу 19 – Нравственное воспитание в процессе физического воспитания**

Задачи нравственного воспитания	Средства нравственного воспитания	Методы нравственного воспитания

**4 Заполните таблицу 20 – Умственное воспитание в процессе физического воспитания**

Задачи умственного воспитания	Средства умственного воспитания	Методы умственного воспитания

**5 Заполните таблицу 21 – Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания**

Задачи эстетического воспитания	Средства эстетического воспитания	Методы эстетического воспитания

**6 Заполните таблицу 22 – Трудовое воспитание в процессе физического воспитания**

Задачи трудового воспитания	Средства трудового воспитания	Методы трудового воспитания

--	--	--

### **Рекомендуемая литература**

- 1 Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] : учебное пособие / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1983.
- 2 Визитей, Н. Н. Физическая культура личности [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989.
- 3 Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания [Текст] : учебное пособие / В. Н. Кряж. – Мн., 2001.
- 4 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.
- 5 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.
- 6 Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1999.
- 7 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

### **Тема 9 Профессионализм деятельности и личности педагога в отрасли «Физическая культура и спорт»**

1. Педагогическое мастерство учителя, тренера, инструктора-методиста: сущность, уровни, слагаемые, факторы, способствующие росту.
2. Основы профессионализма личности учителя в педагогической деятельности.
3. Педагогическое творчество как основной фактор повышения профессионализма педагога.
4. Перспективы повышения профессионального роста педагогов.

### **Тематика рефератов**

1. Педагогическое мастерство учителя, тренера, инструктора-методиста: сущность, уровни, слагаемые, факторы, способствующие росту.

2. Основы профессионализма личности учителя в педагогической деятельности.

3. Педагогическое творчество как основной фактор повышения профессионализма педагога.

4. Перспективы повышения профессионального роста педагогов.

5. Сущность понятий: «способности», «педагогические способности».

6. Характеристика общих и специальных способностей учителя.

7. Диагностика педагогических способностей учителя.

8. Специфические способности учителя физической культуры и их значение в развитии профессионализма педагогической деятельности.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое педагогическое мастерство учителя, тренера, инструктора-методиста?

2. Какие уровни и слагаемые педагогического мастерства вы знаете?

3. Какие факторы способствуют росту педагогического мастерства?

4. В чем заключаются основы профессионализма личности учителя в педагогической деятельности?

5. Что такое педагогическое творчество?

6. Как педагогическое творчество способствует повышению профессионализма педагога?

7. Какова сущность понятий: «способности» и «педагогические способности»?

8. В чем сущность общих и специальных способностей учителя?

9. Как можно определять педагогические способности учителя?

10. Как способности учителя физической культуры способствуют развитию профессионализма в педагогической деятельности?

### **Рекомендуемая литература**

1. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

2. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1999.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

## **Раздел 2 Методика развития двигательных способностей**

### **Тема 6 Специальная выносливость и методика ее развития**

1. Средства развития специальной выносливости.
2. Методы развития специальной выносливости.
3. Методики развития специальной выносливости.

#### **Тематика рефератов**

- 1 Методы развития специальной выносливости
- 2 Средства развития специальной выносливости
- 3 Методики развития специальной выносливости
- 4 Организационно-методические особенности развития специальной выносливости у школьников различных возрастных групп
- 5 Диагностика специальной выносливости

#### **Вопросы для самоконтроля**

- 1 Что называется специальной выносливостью?
- 2 Какие виды специальной выносливости вы знаете?
- 3 Какие средства используются для развития различных видов специальной выносливости?
- 4 Какие методы используются для развития специальной выносливости?
- 5 Что такое ПАНО?
- 6 В чем сущность и содержание методик развития различных видов специальной выносливости?
- 7 Каковы теоретико-методические и организационные особенности развития специальной выносливости у учащихся различного школьного возраста?
- 8 Каковы сенситивные периоды развития специальной выносливости?
- 9 Какие способы и тесты существуют для определения уровня развития специальной выносливости?

#### **Контрольный тест по теме 6**

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста

**1 Основными методами развития скоростной выносливости являются:**

- 1) интервальный и метод повторного упражнения;
- 2) метод круговой тренировки и «ударный» метод;
- 3) соревновательный и игровой методы;
- 4) игровой метод и метод круговой тренировки.

**2 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

**3 Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называется:**

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

**4 Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

[, с. 40-41]

**5 Основным методом совершенствования координационной выносливости является:**

- 1) метод повторно-интервального упражнения;
- 2) метод круговой тренировки;
- 3) игровой метод;
- 3) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

**6 Мерилом выносливости является:**

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

**7 Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:**

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) жестким.

**8 В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости**

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 М);
- 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) предельное время педалирования на велоэргометре;
- 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

**9 Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:**

- 1) 3-5 мин., выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7-12 мин., выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15-20 мин., выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45-60 мин.

[, с. 41-42]

**10 Выберите из перечисленных ниже методов метод развития силовой выносливости**

- 1) метод максимальных усилий;
- 2) метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений;
- 3) метод динамических усилий;
- 4) «ударный» метод.

Таблица 35 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										

### Задания для самостоятельной работы

**1 Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**2 Перечислите основные задачи по развитию выносливости**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**3 При выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка на организм характеризуется следующими пятью компонентами:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**4 При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках**

**одного занятия различают три типа интервалов отдыха. Запишите их названия в таблицу 36 и дайте краткую характеристику**

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха
1	
2	
3	

**5 Заполните таблицу 37 – Методы и характерные показатели нагрузки при совершенствовании общей (аэробной) выносливости у учащихся разного возраста**

Методы развития общей выносливости	Характеристика метода
1	
2	
3	
4	
5	
6	

**6 Заполните таблицу 38 – Методы и показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости**

Методы развития специальной выносливости	Характеристика метода
1	
2	
3	
4	
5	

**7 Перечислите специальные виды выносливости и упражнения, направленные на их развитие, заполнив таблицу 39**

Специальные виды выносливости	Упражнения, направленные на развитие специальных видов выносливости
1	



2	
3	

[, с. 42-44]

**8 Заполните таблицу 40 – Методики развития общей и специальной выносливости**

Методики развития выносливости	Характеристика методики
1 Методика развития общей (аэробной) выносливости	
2 Методика развития силовой выносливости	
3 Методика совершенствования скоростной выносливости	
4 Методика совершенствования координационной выносливости	

**9 Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании учащихся школ**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**10 Определите «запас скорости», «индекс выносливости» и «коэффициент выносливости» двух школьников и уровень развития выносливости у каждого из них по отношению к своим скоростным возможностям если:**

10.1) два школьника пробежали 300 м за 51 сек., однако у одного из них максимальная скорость бега на 100 м равна 14,5 сек., а у другого 15,0 сек;

10.2) два школьника пробежали 3000 м за 12 мин. 45 сек., однако у одного из них максимальная скорость бега на 300 м равна 51 сек., а у другого 56 сек.

**11 Составьте комплексы упражнений для круговой тренировки (6 упражнений) учащихся школы с направленностью на:**

- 11.1) развитие силовой выносливости;
- 11.2) развитие скоростной выносливости.

**Тема 9 Методики формирования осанки**

- 1. Осанка: понятие; виды; задачи формирования.
- 2. Факторы, определяющие правильную осанку и ее формирование.
- 3. Средства и особенности методики формирования правильной осанки.
- 4. Методика уменьшения жировой массы тела в процессе занятий физическими упражнениями.

**Задания для самостоятельной работы**

**1 Перечислите задачи по формированию и поддержанию правильной осанки**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**2 Перечислите факторы, определяющие правильную осанку и ее формирование**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_

- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**3 Для формирования правильной осанки используют следующие группы физических упражнений:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**4 Составьте комплексы из шести упражнений для формирование правильной осанки в следующих разновидностях:**

- 4.1) в движении без предметов;
- 4.2) в движении с предметами;
- 4.3) с гимнастическими палками;
- 4.4) со скакалкой;
- 4.5) с набивными мячами;
- 4.6) у гимнастической стенки;
- 4.7) для утренней гимнастики.

### **Литература**

1 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] : учебное пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985.

2 Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. — Мн.: Лазурек, 2002.

3 Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] : учебное пособие / А. А. Гужаловский. – Мн. : Народная асвета, 1978.

4 Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у учеников 5–9 классов [Текст] / А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. - № 9. – С. 4 – 21.

5 Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у школьников 5–9 классов [Текст] / А.А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 6. – С. 3 – 22.

6 Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1-4 ступени, возраст – 7-21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» [Текст] / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под. общ. ред В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999.

7 Лях, В. И. Выносливость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 1. – С. 7 – 14.

8 Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 4 – 10.

9 Лях, В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 6. – С. 2 – 6.

10 Лях, В. П. Координационные способности школьников [Текст] : учебное пособие / В. И. Лях. – Польша. 1989.

11 Лях, В. И. Координационные способности [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 6 – 13.

12 Лях, В. И. Координационные способности [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3 – 10.

13 Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7 – 14.

14 Лях, В. И. Силовые способности. Основы тестирования и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 1. – С. 6 – 13.

15 Лях, В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 3. – С. 2 - 8.

16 Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : учебное пособие / В. И. Лях. – М., 1998.

17 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

18 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя і выхаванне, 2008. – 160 с.

19 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

20 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 1 т.

21 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 1 т.

22 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.

23 Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1999.

24 Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001.

25 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

## **Раздел 4 Методические основы физического воспитания**

### **Тема 2 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**

1. ФВ детей дошкольного возраста: значение, цель и задачи.
2. Содержание общего физкультурного образования детей дошкольного возраста.
3. Методика физического воспитания ребенка в семье и дошкольном учреждении (ДУ).

#### 4. Формы организации занятий ФВ в ДУ.

##### Тематика рефератов

- 1 Цель и задачи физического воспитания дошкольников
- 2 Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении
- 3 Особенности физического развития детей дошкольного возраста
- 4 Организационно-методические особенности физического воспитания в различных возрастных группах детей дошкольного возраста
- 5 Сравнительный динамический анализ программ по физическому воспитанию дошкольников
- 6 Структура и содержание программы по физическому воспитанию детей «Физкульт-Ура!»

##### Вопросы для самоконтроля

- 1 Какими особенностями характеризуются дети дошкольного возраста?
- 2 Что собой представляет периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста?
- 3 Каковы особенности методики развития движений у детей первого, второго и третьего годов жизни?
- 4 Как осуществляется обучение движениям детей дошкольного возраста?
- 5 Каково значение самостоятельной двигательной деятельности детей?
- 6 Каковы организационно-методические основы физического воспитания в дошкольном учреждении?
- 7 Какие существуют формы организации занятий физическим воспитанием в дошкольном учреждении?
- 8 На основе каких программных продуктов осуществляется физическое воспитание в дошкольных учреждениях?

##### Контрольный тест по теме 2

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

**1 Основной формой физического воспитания в детском дошкольном учреждении является:**

- 1) урок физической культуры;
- 2) учебное занятие;
- 3) занятие по физкультуре;
- 4) физкультурное занятие.

**2 Продолжительность основной формы физического воспитания в первой младшей группе:**

- 1) 12 – 15 минут;
- 2) 20 – 25 минут;
- 3) 25 – 30 минут;
- 4) 30 – 35 минут.

**3 Обучение спортивным упражнениям начинается в:**

- 1) первой младшей группы;
- 2) второй младшей группы;
- 3) средней группы;
- 4) старшей группы.

**4 Продолжительность основной формы физического воспитания во второй младшей группе:**

- 1) 15 – 20 минут;
- 2) 20 – 25 минут;
- 3) 25 – 30 минут;
- 4) 30 – 35 минут.

**5 Продолжительность основной формы физического воспитания в средней группе:**

- 1) 15 – 20 минут;
- 2) 20 – 25 минут;
- 3) 25 – 30 минут;
- 4) 30 – 35 минут.

**6 В процессе физического воспитания дошкольников преимущественно решаются:**

- 1) образовательные задачи;
- 2) воспитательные задачи;
- 3) прикладные задачи;
- 4) оздоровительные задачи.

**7 Продолжительность основной формы физического воспитания в старшей группе:**

- 1) 15–20 минут;
- 2) 20–25 минут;
- 3) 25–30 минут;
- 4) 30–35 минут.

Таблица 1 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7
№ Ответа							

**Задания для самостоятельной работы**

**1 Двигательно-оздоровительный режим каждой возрастной группы дошкольников включает:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**2 Перечислите специально организованные физкультурные мероприятия в детском дошкольном учреждении:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_

**3 Перечислите составляющие самостоятельной двигательной активности дошкольников:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_



- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**4 Перечислите составляющие совместной двигательной деятельности взрослого и детей:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**5 Составить структурно-логическую схему программы «Физкульт – Ура!»**

**Рекомендуемая литература**

1 Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь [Текст] / под. ред. В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999.

2 Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов [Текст] / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн. : Минобразования РБ, 1991.

3 Кошман, М. Г. Планирование учебного материала программы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : практическое руководство / М. Г. Кошман, С. С. Кветинский., С.В. Пономаренко; под общ. ред. М. Г. Кошмана. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2002.

4 Шебеко, В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] : учебное пособие / В. Н. Шебеко [и др.]. – Мн., 1998.

5 Шебеко, В. Н. Физкульт-ура! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении, обеспечивающих получение дошкольного образования [Текст] / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под общ. ред. В. Н. Шебеко. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2006. – 89 с.

**Тема 4 Сущность индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников**

1. Сущность понятия индивидуализации и дифференциации обучения.

2. Психологические и педагогические основы индивидуализации обучения.

3. Особенности реализации индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся в процессе физического воспитания.

4. Особенности формирования индивидуальной физической культуры личности.

### Рекомендуемая литература

1 Ворсин, Е. Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы [Текст] : пособие для учителя / Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина и др.; под общ. ред. Е. Н. Ворсина. – Мн. : ПК ИП «Асар», 1995.

2 Кошман, М. Г. Проблемы технологизации физического воспитания школьников [Текст] / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 81 – 90.

3 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

4 Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст] : пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. – М., 1997.

5 Основы теории и методики физической культуры [Текст] : учебн. для техн. физ. культ. / Под ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

6 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

7 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

8 Старченко, В. Н. Проектирование модели организации физического воспитания школьников [Текст] / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 97 – 104.

9 Старченко, В. Н. Факторы, которые опустошают сущность физического воспитания [Текст] / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2005. – № 2. – С. 49 – 52.

10 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

11 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

12 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

13 Физическое воспитание учащихся 5-7 классов [Текст] : пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М., 1997.

## **Тема 8 Формы организации физического воспитания школьников**

1. Основные организационные формы ФВ в школе.
2. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня.
3. Внеклассные формы физического воспитания школьников.
4. Внешкольные формы занятий по ФВ на различных ступенях образования, семейные и самодеятельные формы.

### **Тематика рефератов**

- 1 Основные организационные формы физического воспитания в школе
- 2 Структура и содержание урока физической культуры и здоровья
- 3 Типы и виды уроков физической культуры и здоровья
- 4 Способы организации деятельности учащихся на уроке физической культуры и здоровья
- 5 Активизация учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры и здоровья
- 6 Подготовка учителя к уроку физической культуры и здоровья
- 7 Организационно-методические особенности проведения уроков физической культуры и здоровья с различным содержанием учебного материала
- 8 Методика проведения уроков физической культуры и здоровья в специальных медицинских группах
- 9 Урок физической культуры и здоровья в третьем тысячелетии

## Вопросы для самоконтроля

- 1 Какие формы организации физического воспитания вам известны?
- 2 Какова сущность понятия «урок физической культуры и здоровья»?
- 3 Каковы основные признаки урочной формы организации занятий?
- 4 Какова структура и содержание урока физической культуры и здоровья?
- 5 Каковы особенности организации деятельности учащихся на уроке физической культуры и здоровья?
- 6 Какие способы активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры и здоровья вы знаете?
- 7 В чем сущность и содержание технологии проведения урока физической культуры и здоровья?
- 8 Каковы организационно-методические особенности проведения урока физической культуры и здоровья в специальных медицинских группах?
- 9 Каковы приемы регулирования нагрузки на уроке физической культуры и здоровья?
- 10 Каковы требования, предъявляемые к уроку физической культуры и здоровья?
- 11 Как учителю нужно готовиться к уроку физической культуры и здоровья?
- 12 Какие типы и виды уроков физической культуры и здоровья вы знаете?
- 13 Как зависит структура и содержание частей урока физической культуры и здоровья от задач, решаемых на уроке?
- 14 Каково содержание техники безопасности на уроке физической культуры и здоровья?

## Тема 12 Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся

1. Внешкольная работа по ФВ: сущность и содержание, значение и задачи, организационно-методические основы.
2. Характеристика основных форм внешкольной работы по ФВ.

3. Система ДЮСШ - ведущая форма внешкольной работы по ФВ учащихся.

4. Характеристика детско-юношеских клубов физической подготовки в системе внешкольной работы по ФВ школьников.

### **Контрольный тест по темам 8, 12**

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

#### **1 Основной формой физического воспитания в школе является:**

- 1) учебно – тренировочное занятие;
- 2) физкультурное занятие;
- 3) занятие физической культурой;
- 4) урок физической культуры и здоровья.

#### **2 В рамках учебного класса проводятся:**

- 1) внеурочные формы физического воспитания;
- 2) урок физической культуры;
- 3) внеклассные формы физического воспитания;
- 4) физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня.

#### **3 Спортивные праздники и дни здоровья относятся к:**

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно – оздоровительным мероприятиям в режиме учебного и продленного дня;
- 3) внеклассным формам физического воспитания;
- 4) внешкольным формам физического воспитания.

#### **4 Секционные занятия и занятия в группах с различным содержанием двигательной деятельности относятся к:**

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно – оздоровительным мероприятиям в режиме учебного и продленного дня;
- 3) внеклассным формам физического воспитания;

4) внешкольным формам физического воспитания.

**5 Утренняя гимнастика относится к:**

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня;
- 3) внеклассным формам физического воспитания;
- 4) внешкольным формам физического воспитания.

**6 Физическое воспитание при Домах и Дворцах Культуры, спортивных сооружениях, ЖЭКах, и домоуправлениях относится к:**

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня;
- 3) внеклассным формам физического воспитания;
- 4) внешкольным формам физического воспитания.

**7 Продолжительность частей урока зависит от:**

- 1) изучаемого материала;
- 2) места проведения урока;
- 3) задач, решаемых на уроке;
- 4) методов организации деятельности учащихся на уроке.

**8 Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:**

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- 3) урок физической культуры и здоровья;
- 4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

**9 Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры и здоровья:**

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач.

**1 В рамках школьного урока физической культуры и здоровья основная часть обычно длится:**

- 1) 15 – 18 минут;
- 2) 20 минут;
- 3) 25 – 30 минут;
- 4) 35 минут.

**2 Укажите длительность заключительной части урока физической культуры и здоровья в общеобразовательной школе:**

- 1) 10 минут;
- 2) 7 минут;
- 3) 3 – 5 минут;
- 4) 1 – 2 минуты.

**12 Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного материала на уроке физической культуры и здоровья учителю следует завершать основную часть:**

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

**13 На уроке физической культуры и здоровья работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:**

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

**14 В основной части урока физической культуры и здоровья вначале:**

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

**15 Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:**

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

**16 Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры и здоровья:**

- 1) 4 – 5 упражнений;
- 2) 8 – 10 упражнений;
- 3) 14 – 15 упражнений;
- 4) 16 – 18 упражнений.

**17 На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:**

- 1) 12 – 13 градусов по Цельсию;
- 2) 14 – 16 градусов по Цельсию;
- 3) 18 – 20 градусов по Цельсию;
- 4) 22 – 24 градусов по Цельсию.

**18 Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:**

- 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- 2) профилактики заболеваний;



- 3) повышения уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствования двигательных умений и навыков.

**19 Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?**

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 4) фронтальным.

**20) Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры и здоровья:**

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно–двигательных ощущений.

[, с. 60–66]

Таблица 3 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										
№ Вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№ Ответа										

### Задания для самостоятельной работы

**1 Перечислите внеклассные формы физического воспитания младших школьников:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**2 Перечислите внеклассные формы физического воспитания школьников 5–11 классов:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**3 Раскройте алгоритм подготовки учителя к уроку физической культуры и здоровья:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**4 Раскройте алгоритм подготовки учащихся к уроку физической культуры и здоровья:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**5 Заполните таблицу 4 – Последовательность решения задач урока (по А. А. Гужаловскому)**

<b>Части урока</b>	<b>Задачи частей урока</b>	<b>Содержание и последовательность упражнений</b>

**6 Перечислите методы организации деятельности учащихся на уроке.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_

- 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_

**7 Заполните таблицу 5 – Типы и виды уроков физической культуры и здоровья**

По целевой направленности	По направленности уроков на решение задач оптимизации состояния здоровья учащихся	В зависимости от этапа учебно-воспитательного процесса	По предмету занятий	Методически уроки
1. 2.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2.	1.

**8 Раскройте содержание теоретического этапа подготовки учителя к уроку физической культуры и здоровья:**

- 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_  
 5) \_\_\_\_\_  
 6) \_\_\_\_\_  
 7) \_\_\_\_\_  
 8) \_\_\_\_\_  
 9) \_\_\_\_\_  
 10) \_\_\_\_\_

**9 Раскройте содержание практического этапа подготовки учителя к уроку физической культуры и здоровья:**

- 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_  
 5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

**10 Перечислите организационные мероприятия обеспечения урока физической культуры и здоровья:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**11 Перечислите пути активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры и здоровья:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

**12 Перечислите внешкольные формы физического воспитания:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**13 Составьте структурно-логическую схему урока физической культуры и здоровья**

**15 Составьте комплексы утренней гимнастики для учащихся младших, средних и старших классов**

## Рекомендуемая литература

- 1 Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. — Мн.: Лазуррак, 2002.
- 2 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.
- 3 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.
- 4 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.
- 5 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.
- 6 Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999.
- 7 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.