

75.1973

И 207

**С. А. Иванов**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Гомель  
2014

75.1473  
И 207

аб.

Министерство образования Республики Беларусь

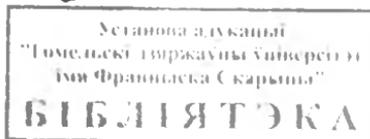
Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**С. А. Иванов**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Рекомендовано УМО по образованию  
в области физической культуры в качестве практикума

УДК 9113.0001.12



Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2014

УДК 796.01(076)  
ББК 75.1я73  
И 207

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В. П. Врублевский;  
кандидат педагогических наук С. М. Блоцкий

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**Иванов, С. А.**

Т 207 Теория и методика физического воспитания: практикум /  
С. А. Иванов : М-во образования РБ, Гом. гос. ун-т им.  
Ф. Скорины. – Гомель: ГТУ им. Ф. Скорины, 2014. – 152 с.  
ISBN 978-985-439-871-6

Данное издание включает тематику практических занятий,  
контрольные тесты и задания для самостоятельной работы, список  
литературных источников по общим вопросам «Теории и методики  
физического воспитания», таким как: методы исследования, основы и  
направления системы физического воспитания; методика двигательных  
способностей и др. Рассматриваются педагогические и методические  
основы физического воспитания.

Адресовано студентам специальности 1 – 03 02 01 «Физическая  
культура».

УДК 796.01(076)  
ББК 75.1я73

ISBN 978-985-439-871-6

© Иванов С. А., 2014  
© УО «Гомельский государственный  
университет им. Ф. Скорины», 2014

# Содержание

Введение .....	6
<b>1. Общие вопросы физического воспитания .....</b>	<b>7</b>
Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина .....	7
Тема 2. Методы исследования в физическом воспитании .....	9
Тема 3. Понятийно-терминологическая система курса «Теория и методика физического воспитания» .....	10
Тема 4. Физическая культура как органическая часть культуры общества и личности .....	11
Тема 5. Общая характеристика системы физического воспитания в Республике Беларусь .....	17
Тема 6. Цель, задачи и принципы системы физического воспитания .....	17
Тема 7. Формирование физической культуры личности .....	18
Тема 8. Основы и направления системы физического воспитания..	19
<b>2. Педагогические основы физического воспитания .....</b>	<b>27</b>
Тема 1. Физическое воспитание как педагогический процесс ...	27
Тема 2. Средства физического воспитания .....	28
Тема 3. Методы обучения в физическом воспитании .....	34
Тема 4. Принципы обучения в физическом воспитании .....	35
Тема 5. Педагогические основы физкультурного образования учащихся .....	41
Тема 6. Формирование физкультурных знаний в процессе физического воспитания .....	41
Тема 7. Дидактические основы физического воспитания .....	42
Тема 8. Формирование личности в процессе физического воспитания .....	51
Тема 9. Профессионализм деятельности и личности педагога в отрасли «Физическая культура и спорт» .....	55
Тема 10. Педагогические способности учителя физической культуры .....	55
<b>3. Методика развития двигательных способностей .....</b>	<b>58</b>
Тема 1. Сущность, содержание и структура двигательных способностей .....	58
Тема 2. Силовые способности и методика их развития .....	62

Тема 3. Методика развития скоростно-силовых способностей ..	62
Тема 4. Развитие скоростных способностей .....	68
Тема 5. Выносливость и методика ее развития .....	73
Тема 6. Специальная выносливость и методика ее развития ....	74
Тема 7. Двигательно-координационные способности и методика их совершенствования .....	79
Тема 8. Гибкость и методика ее развития .....	85
Тема 9. Методики формирования осанки .....	89
Тема 10. Педагогические тесты как средство диагностики двигательных способностей .....	90
<b>4. Методические основы физического воспитания .....</b>	<b>97</b>
Тема 1. Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь .....	97
Тема 2. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста .....	98
Тема 3. Общая характеристика физического воспитания школьников .....	102
Тема 4. Сущность индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников .....	102
Тема 5. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников .....	102
Тема 6. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (1–4 классы) .....	103
Тема 7. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (5–11 классы) .....	103
Тема 8. Формы организации физического воспитания школьников .....	110
Тема 9. Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе .....	111
Тема 10. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке физической культуры и здоровья .....	111
Тема 11. Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе .....	113
Тема 12. Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся .....	114
Тема 13. Планирование учебного материала по предмету «Физическое воспитание и здоровье» в школе, проектирование годового плана-графика .....	121

Тема 14. Проектирование четвертного плана-графика .....	122
Тема 15. Проектирование плана-конспекта урока физической культуры и здоровья .....	122
Тема 16. Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры и здоровья .....	129
Тема 17. Методика (алгоритм) проведения хронометража урока физической культуры и здоровья .....	130
Тема 18. Методика (алгоритм) проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья .....	131
Тема 19. Оценка знаний, сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности по 10-балльной системе оценивания .....	131
Тема 20. Оценка физической подготовленности по 10-балльной системе оценивания .....	132
Тема 21. Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов и студенческой молодежи .....	140
Тема 22. Физическое воспитание взрослого населения .....	140
Литература .....	147

## Введение

В процессе обучения на факультете физической культуры и заочном факультете студенты овладевают сущностью, структурой и содержанием профессиональной педагогической деятельности. Теоретико-методологическую, методическую и технологическую основу этой деятельности составляет курс «Теория и методика физического воспитания» (ТМФВ). ТМФВ является профильным курсом для студентов факультета физической культуры и заочного факультета.

Практикум имеет целью формирование у студентов системы теоретико-методологических и методико-технологических знаний о современном уровне развития физической культуры в социуме, вооружение их практическими умениями и навыками по формированию индивидуальной физической культуры личности учащихся в образовательной системе.

Издание структурировано по следующим разделам:

- общие вопросы физического воспитания;
- педагогические основы физического воспитания;
- методика развития двигательных способностей;
- методические основы физического воспитания.

Пособие к практическим занятиям составлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» и учебной программой курса ТМФВ. Включает тематику практических занятий и рассматриваемые вопросы, тематику рефератов, вопросы для самоконтроля, тесты и задания для самостоятельной работы, литературу по каждому занятию и общий список литературных источников.

Тематика и содержание практических занятий соответствуют логике, структуре и содержанию лекционного материала.

После успешного усвоения вопросов, рассматриваемых на практических занятиях, можно попытаться проконтролировать себя, ответив на вопросы для самоконтроля, выполнить тест и задание для самостоятельной работы. Тесты и задания составлены исходя из тематики и содержания лекционных и практических занятий. Их выполнение позволит, на наш взгляд, оценивать степень усвоения материала дисциплины студентами и говорить в некоторой степени об уровне знаний.

В конце каждой темы представлен список литературных источников, который вполне достаточен для написания рефератов по тематике практических занятий и полноценной подготовки к выполнению тестов и заданий, занятиям, зачетам и экзамену.

Адресован студентам специальности 1 - 03 02 01 «Физическая культура».

# 1. Общие вопросы физического воспитания

## Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина

1. Физическое воспитание: возникновение и развитие, сущность как социальный феномен, организованные и самостоятельные формы осуществления, проблемы и перспективы развития.

2. Теория и методика физического воспитания: основные этапы и источники развития, предмет изучения, состояние и развитие как вида науки, учебная дисциплина, структура и содержание учебного материала.

3. П. Ф. Лесгафт – основоположник создания теории и методики физического воспитания.

4. Педагогические исследования в физическом воспитании.

### Тематика рефератов

1. Творческое наследие П. Ф. Лесгафта.

2. Творческое наследие ученых, внесших существенный вклад в развитие теории и методики физического воспитания.

3. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.

4. Физическое воспитание как социальный феномен.

5. Возникновение и развитие физического воспитания.

6. Рефлексивный анализ современных проблем физического воспитания.

7. Физическое воспитание в структуре жизнедеятельности человека.

### Вопросы для самоконтроля

1. В чем сущность и содержание научных основ физического воспитания?

2. Какие системы физического воспитания предшествовали современному физическому воспитанию?

3. Каковы основные этапы развития теории и методики физического воспитания?

4. Кто является основоположником научных основ теории и методики физического воспитания?

5. В чем состоит заслуга П. Ф. Лесгафта перед современной теорией и методикой физического воспитания?
6. Какие ученые в 20 столетии развивали теорию и методику физического воспитания?
7. Каковы основные направления развития теории и методики физического воспитания в 21 веке?
8. Что является предметом теории физического воспитания и предметом методики физического воспитания?
9. Что такое физическое воспитание?
10. Каковы причины возникновения физического воспитания?
11. Каковы особенности физического воспитания на различных этапах развития общества?
12. Каковы основные проблемы физического воспитания и их содержание на современном этапе развития общества?
13. Как соотносятся физическое воспитание с другими явлениями общественной жизни (культура, физическая культура, спорт, политика, экономика, семья...)?

### Рекомендуемая литература

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Мн. : Лазурек, 2002. – 312 с.
2. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Фис, 1983. – 128 с.
3. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений : Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.
5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.
6. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 1. – 302 с.
7. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

8. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

## **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 : учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978. – 223 с.
2. Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании : учеб. пособие по курсу «Основы НИР» для студ. спец. П. 02.02. 00 – «Физическая культура» / В. А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.
3. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Мн. : Лазурек, 2002. – 312 с.
4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров; под общ. ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
5. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина; под общ. ред. В. Н. Селуянова. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
6. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 1. – 302 с.
7. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

### **Тема 3. Понятийно-терминологическая система курса «Теория и методика физического воспитания»**

1. Сущность и соотношение понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация».

2. Характеристика понятий: «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое образование», «физкультурное образование», «физическое совершенство», «физкультурное развитие».

3. Формы и функции физической культуры.

4. Развитие понятийной системы физической культуры на современном этапе.

#### **Тема 4. Физическая культура как органическая часть культуры общества и личности**

1. Теоретико-методологические основы физической культуры.

2. Структура физической культуры.

3. Основы физической культуры общества и личности.

4. Основные тенденции развития физической культуры на современном социокультурном этапе.

#### **Тематика рефератов**

1. Сущность, содержание и взаимосвязь основных понятий курса теории и методики физического воспитания.

2. Соотношение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт».

3. Структура физической культуры.

4. Основы физической культуры общества и личности.

5. Сущность понятия «физкультурное образование».

6. Сущность, содержание и соотношение понятий «физическое образование» и «физкультурное образование».

7. Сущность, содержание и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физкультурное развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство».

8. Основные тенденции развития физической культуры на современном социокультурном этапе.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. В чем сущность и как соотносятся понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт»?

2. В чем сущность и как соотносятся понятия: «физическая рекреация», «физическая реабилитация»?
3. В чем сущность и как соотносятся понятия: «физическое образование» и «физкультурное образование»?
4. В чем сущность и как соотносятся понятия: «физическое развитие», «физкультурное развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическая подготовленность»?
5. Что такое система физического воспитания?

## Контрольный тест по темам 1–4

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 Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:*

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

[20, с. 5]

*2 Результатом физической подготовки является:*

- 1) физическое развитие индивида;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

[20, с. 5]

*3 Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:*

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;

- 3) физическим совершенством;
  - 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.
- [20, с. 5]

**4 Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:**

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

[20, с. 5]

**5 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

[20, с. 6]

**6 Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:**

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

[24, с. 6]

**7 На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:**

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

[20, с. 6]

**8 Физическая культура – это:**

- 1) часть общей культуры;
- 2) система ценностей и норм;
- 3) вид деятельности человека;
- 4) результат деятельности.

**9 К теоретическим методам исследования в теории и практике физической культуры и спорта относятся следующие методы:**

- 1) теоретический анализ и синтез;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) обобщение передового педагогического опыта;
- 4) мыслительный эксперимент.

**10 Предметом изучения методик физического воспитания является:**

- 1) установление общих закономерностей физического воспитания;
- 2) изучение частных закономерностей физического воспитания;
- 3) установление общих и изучение частных закономерностей физического воспитания;
- 4) изучение общих закономерностей физического воспитания.

**11 К эмпирическим методам исследования в теории и практике физической культуры и спорта относятся следующие методы:**

- 1) теоретический анализ и синтез;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) обобщение передового педагогического опыта;
- 4) мыслительный эксперимент.

**12 Классический педагогический эксперимент в сфере физической культуры и спорта проводится по следующей схеме:**

- 1) констатирующий эксперимент – формирующий эксперимент – констатирующий эксперимент;
- 2) формирующий эксперимент – констатирующий эксперимент – формирующий эксперимент;
- 3) формирующий эксперимент – формирующий эксперимент – констатирующий эксперимент;

4) констатирующий эксперимент – констатирующий эксперимент – формирующий эксперимент.

**13 Наибольший вклад в изучение проблемы сенситивных периодов развития двигательных способностей человека внесли следующие ученые:**

- 1) А. А. Гужаловский;
- 2) В. Н. Кряж;
- 3) А. П. Матвеев;
- 4) Б. К. Бальсевич.

**14 Проблемами физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь занимались и занимаются:**

- 1) Л. П. Матвеев;
- 2) В. Н. Кряж;
- 3) А. А. Гужаловский;
- 4) Н. А. Коледа.

**15 Теория и методика физического воспитания относится:**

- 1) к педагогическим наукам;
- 2) к гуманитарным наукам;
- 3) к естественным наукам;
- 4) к наукам на стыке гуманитарных и естественно-научных наук.

**16 Предметом изучения теории физического воспитания является:**

- 1) установление общих закономерностей физического воспитания;
- 2) изучение частных закономерностей физического воспитания;
- 3) установление общих и изучение частных закономерностей физического воспитания;
- 4) изучение общих закономерностей физического воспитания.

**17 Наибольший вклад в развитие отечественной теории и методики физического воспитания внесли следующие ученые:**

- 1) А. А. Гужаловский;
- 2) В. Н. Кряж;
- 3) А. П. Матвеев;
- 4) Б. К. Бальсевич.

**18 Физическое образование – это:**

- 1) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков;

- 2) процесс развития физических качеств;
- 3) процесс формирования морально-волевых качеств личности и черт характера;
- 4) процесс формирования знаний.

**19 Воспитание физических качеств – это:**

- 1) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей;
- 2) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормирования функциональных нагрузок;
- 3) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
- 4) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков.

**20 Физическую культуру рассматривают в современном обществе:**

- 1) в двух аспектах;
- 2) в трех аспектах;
- 3) в пяти аспектах;
- 4) в четырех аспектах.

Таблица 1 – 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										

**Рекомендуемая литература**

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Мн.: Лазурек, 2002. – 312 с.
2. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Фис, 1983. – 128 с.
3. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений : Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

6. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 1. – 302 с.

7. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

## **Тема 5. Общая характеристика системы физического воспитания в Республике Беларусь**

1. Система физического воспитания: сущность понятия, общая характеристика, структура и содержание.

2. Специфические особенности системы физического воспитания в Республике Беларусь.

3. Методологические основы развития системы физического воспитания.

## **Тема 6. Цель, задачи и принципы системы физического воспитания**

1. Цель системы физического воспитания: понятие, структура физической культуры личности и общества.

2. Задачи системы физического воспитания: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

3. Типология принципов функционирования и развития системы физического воспитания: общесоциальные принципы; принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания; принципы, определяющие содержание физического воспитания учащихся; дидактические принципы обучения в физическом воспитании.

Установа адукацый

"Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт  
імя Францыска Скарыны"

**БІБЛІЯТЭКА**

## **Тема 7. Формирование физической культуры личности**

1. Парадигмальные сдвиги в формировании физической культуры общества и личности.
2. Структура и модель физической культуры личности.
3. Основные направления при формировании физической культуры личности.
4. Модель физической культуры личности по В. Н. Старченко.

### **Тематика рефератов**

1. Система физического воспитания: понятие, структура, содержание.
2. Система физического воспитания в Республике Беларусь: структура, содержание и развитие.
3. Цель и задачи системы физического воспитания в Республике Беларусь.
4. Парадигмальные сдвиги в формировании физической культуры общества и личности.
5. Структура и модель физической культуры личности.
6. Основные направления при формировании физической культуры личности.
7. Модель физической культуры личности по В. Н. Старченко.
8. Система физического воспитания в учреждениях образования Республики Беларусь.
9. Элементы системы физического воспитания: преемственность и взаимосвязь.
10. Типология принципов в системе физического воспитания.
11. Принципы системы физического воспитания.
12. Сущность и содержание принципов, отражающих специфические закономерности построения физического воспитания.
13. Характеристика принципов, определяющих содержание физического воспитания учащихся.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какова структура системы физического воспитания в Республике Беларусь?

2. С какими общественными системами и как взаимосвязана система физического воспитания?
3. Каковы основные структурные элементы системы физического воспитания?
4. Какие задачи решают элементы системы физического воспитания?
5. Что такое цель системы физического воспитания и в чем ее сущность и содержание?
6. Что такое физическая культура личности и какова ее структура?
7. В чем сущность модели физической культуры личности по В. Н. Старченко?
8. В чем сущность основных направлений в формировании физической культуры личности?
9. Какие задачи решаются в процессе физического воспитания?
10. Что такое принцип и каково его содержание в теории и методике физического воспитания?
11. Какие существуют типы и виды принципов в теории и методике физического воспитания?
12. Каковы сущность и содержание основных групп принципов в теории и методике физического воспитания?
13. Как на практике могут реализовываться принципы системы физического воспитания?

## **Тема 8. Основы и направления системы физического воспитания**

1. Основы системы физического воспитания: правовые, программно-нормативные, научно-методические, национально-культурные, материально-технические, социально-экономические, организационные, философско-методологические.
2. Направления системы физического воспитания: общее физическое воспитание; физическое воспитание с профессиональной направленностью; физическое воспитание со спортивной направленностью; физическое воспитание с оздоровительной направленностью.
3. Основные состояния системы физического воспитания: развития и функционирования.
4. Инновационные процессы в системе физического воспитания, их роль в её развитии.

## Тематика рефератов

1. Основы функционирования системы физического воспитания.
2. Анализ основных направлений системы физического воспитания.
3. Общее (базовое) физическое воспитание: структура и содержание.
4. Физическое воспитание с профессиональной направленностью: структура и содержание.
5. Физическое воспитание со спортивной направленностью: структура и содержание.
6. Физическое воспитание с оздоровительной направленностью: структура и содержание.

## Вопросы для самоконтроля

1. Каковы основы системы физического воспитания?
2. В чем сущность и содержание основ системы физического воспитания?
3. Каковы основные направления системы физического воспитания?
4. Какие задачи решает каждое из направлений системы физического воспитания?
5. Каковы отличительные особенности каждого из направлений системы физического воспитания?
6. Каковы концептуальные основания и инновационные направления развития и функционирования системы физического воспитания в Республике Беларусь?

## Контрольный тест по темам 6–8

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 Цель физического воспитания – это:*

- 1) подготовка человека к труду и защите Отечества;
- 2) процесс развития физических качеств;
- 3) процесс формирования системы двигательных умений и навыков;
- 4) становление физической культуры личности.

**2 Впервые современная цель физического воспитания была сформулирована:**

- 1) в концепции физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь;
- 2) в концепции физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов;
- 3) в государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь;
- 4) в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

**3 Автором современной цели физического воспитания является:**

- 1) В. Н. Кряж;
- 2) А. А. Гужаловский;
- 3) Л. П. Матвеев;
- 4) В. К. Бальсевич.

**4 Современная цель физического воспитания ориентирует физическое воспитание:**

- 1) на развитие физических качеств у занимающихся;
- 2) на формирование у занимающихся положительных мотивов физкультурных или спортивных занятий;
- 3) на способности к организации здорового образа жизни;
- 4) на подготовку занимающихся к труду и защите Отечества.

**5 Для современной цели физического воспитания характерен следующий тип взаимоотношений в системе «педагог – ученик»:**

- 1) субъект-субъектные отношения;
- 2) объект-объектные отношения;
- 3) субъект-объектные отношения;
- 4) объект-субъектные отношения.

**6 Модель физической культуры личности белоруса по В. Н. Старченко включает:**

- 1) два уровня;
- 2) три уровня;
- 3) четыре уровня;
- 4) пять уровней.

**7 Задача по обучению умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками относится:**

- 1) к образовательным задачам;

- 2) к воспитательным задачам;
- 3) к прикладным задачам;
- 4) к оздоровительным задачам.

**8 Задача по повышению с помощью средств физической культуры умственной работоспособности занимающихся относится:**

- 1) к образовательным задачам;
- 2) к воспитательным задачам;
- 3) к прикладным задачам;
- 4) к оздоровительным задачам.

**9 В процессе совместной педагогической деятельности педагога и занимающихся он, используя различные педагогические приемы, пытается включить занимающихся в активную физкультурно- спортивную деятельность. В этом случае педагог решает:**

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

**10 Высшей, законченной нормативной основой системы физического воспитания в Республике Беларусь является:**

- 1) Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь;
- 2) Программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси»;
- 3) Прикладной физкультурно-оздоровительный комплекс «Защитник Отечества»;
- 4) Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

**11 Физическое воспитание в учреждениях системы образования осуществляется на основе:**

- 1) обязательных государственных программ для всех ступеней образования;
- 2) единой программы для всех ступеней образования;
- 3) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;
- 4) прикладного физкультурно-оздоровительного комплекса «Защитник Отечества».

**12 Спартакиады среди работников различных отраслей народного хозяйства Республики Беларусь относятся:**

- 1) к государственным формам организации физического воспитания;
- 2) к общественно-самодеятельным формам организации физического воспитания;
- 3) к частным формам организации физического воспитания;
- 4) к индивидуальным формам организации физического воспитания.

**13 Принцип связи физического воспитания с национальной культурой относится к группе:**

- 1) общесоциальных принципов системы физического воспитания;
- 2) принципов, определяющих содержание физического воспитания учащихся;
- 3) принципов, определяющих построение процесса физического воспитания;
- 4) общепедагогических принципов.

**14 Наиболее явно гуманистическая направленность физического воспитания выражена в принципе:**

- 1) соответствия содержания физического воспитания возрастным и половым особенностям учащихся;
- 2) оздоровительной направленности физического воспитания;
- 3) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания;
- 4) всестороннего и гармоничного развития личности.

**15 На занятиях по физическому воспитанию постоянно должен осуществляться врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Это одно из положений принципа:**

- 1) соответствия содержания физического воспитания возрастным и половым особенностям учащихся;
- 2) оздоровительной направленности физического воспитания;
- 3) всестороннего и гармоничного развития личности;
- 4) учета последствий аварии и на Чернобыльской АЭС.

**16 На уроках физической культуры и здоровья учитель стремится к развитию у юношей старших классов силовых способностей и общей выносливости. Он реализует одно из положений принципа:**

- 1) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания;

- 2) прикладности физического воспитания;
- 3) всестороннего развития физических качеств;
- 4) разнообразия средств развития физических качеств.

**17 На уроках физической культуры и здоровья учитель стремится к разнообразию использования подвижных игр для развития двигательных способностей. Учитель реализует одно из положений принципа:**

- 1) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания;
- 2) прикладности физического воспитания;
- 3) всестороннего развития физических качеств;
- 4) разнообразия средств развития физических качеств.

**18 В советской системе физического воспитания отсутствовали следующие принципы:**

- 1) всестороннего гармоничного развития личности;
- 2) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания;
- 3) учета последствий аварии на Чернобыльской АЭС;
- 4) связи физического воспитания с национальной культурой.

**19 Отражают специфические закономерности построения физического воспитания принципы:**

- 1) адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
- 2) наглядности;
- 3) постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- 4) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания.

**20 Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» состоит:**

- 1) из трех глав;
- 2) из четырех глав;
- 3) из пяти глав;
- 4) из шести глав.

Таблица 2 – 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 уровни (пять) развития физической культуры личности (по М. Я. Виленскому и П. А. Виноградову).

2 Перечислите составляющие компоненты (пять) физической культуры личности.

3 Заполните таблицу 3.

Таблица 3 – Задачи физического воспитания

Образовательные	Воспитательные	Оздоровительные	Прикладные

4 Перечислите элементы (пять) системы физического воспитания.

5 Заполните таблицу 4.

Таблица 4 – Приоритетные задачи элементов системы физического воспитания

Элемент 1...	Элемент 2...
Задачи	Задачи

6 Перечислите направления (четыре) системы физического воспитания.

7 Перечислите основы (семь) системы физического воспитания.

8 Заполните таблицу 5.

Таблица 5 – Принципы системы физического воспитания

(Название группы)	(Название группы)	(Название группы)

## Рекомендуемая литература

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Мн.: Лазурек, 2002. – 312 с.

2. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений : Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).

3. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2003. – № 135, 2/100. – 45 с.

4. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / под ред. В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999. – 35 с.

5. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн. : Минобразования РБ, 1991. – 52 с.

6. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст – 7–21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999. – 106 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

9. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 1. – 302 с.

10. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

11. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

## **2. Педагогические основы физического воспитания**

### **Тема 1. Физическое воспитание как педагогический процесс**

1. Физическое воспитание в системе образования и воспитания: значение и смысл физического воспитания подрастающего поколения, цель и задачи физического воспитания детей и учащейся молодежи.
2. Физическое воспитание как дидактическая система, содержание общего физкультурного образования человека.
3. Программно-нормативные основы физического воспитания учащихся.
4. Результаты и продукты функционирования и развития физического воспитания в учреждениях образования.

### **Тематика рефератов**

1. Физическое воспитание в системе образования и воспитания.
2. Физкультурное образование человека.
3. Организационно-методические особенности осуществления физического воспитания в различных учреждениях образования.
4. Программно-нормативные основы физического воспитания учащихся.
5. Результаты и продукты функционирования и развития физического воспитания в учреждениях образования.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. В чем сущность физического воспитания как педагогического процесса?
2. Каково место и значение физического воспитания в образовательной системе?
3. В чем состоит взаимосвязь цели и результата физического воспитания?
4. Каковы основные элементы педагогической системы физического воспитания?

5. Как взаимосвязаны и взаимодействуют элементы педагогической системы для достижения цели физического воспитания?
6. В чем сущность общего физкультурного образования человека?
7. Каковы особенности осуществления физического воспитания в различных учреждениях образования?

## **Тема 2. Средства физического воспитания**

1. Средства физического воспитания: определение понятия, общая характеристика типы и виды.
2. Физические упражнения: характеристики, техника, классификации, обусловленность эффекта.
3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического воспитания.
4. Значение оздоровительных сил природы, гигиенических факторов и технических средств в физическом воспитании.

### **Тематика рефератов**

1. Средства физического воспитания: понятие и характеристика.
2. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания.
3. Техника физического упражнения.
4. Характеристики физического упражнения.
5. Типы и виды физических упражнений.
6. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
7. Технические и компьютерные средства в физическом воспитании и спорте.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое средство в теории и практике физического воспитания?
2. Какие существуют группы средств в физическом воспитании?
3. Каково основное средство физического воспитания?
4. Что такое физическое упражнение?
5. Каковы основные характерные признаки физического упражнения?

6. Какое место и значение имеет физическое упражнение в человеческой деятельности?
7. Каковы основные факторы, определяющие воздействие физического упражнения?
8. Что такое форма и содержание физического упражнения и как они взаимосвязаны?
9. Что такое техника физического упражнения и каковы основные типы техники?
10. Каковы основные характеристики физического упражнения?
11. Что такое структура физического упражнения?
12. Что такое ритм физического упражнения?
13. Что такое темп физического упражнения?
14. Каковы основные критерии эффективности техники физического упражнения?
15. Какие существуют классификации физических упражнений?
16. Какую роль играют тренажеры, технические устройства и компьютер в физическом воспитании?

## Контрольный тест по темам 1–2

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 Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- 1) физические упражнения;
  - 2) оздоровительные силы природы;
  - 3) гигиенические факторы;
  - 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
- [20, с. 13]

**2 Физическое упражнение – это:**

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

[20, с. 13]

### **3 Под техникой физических упражнений понимают:**

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;

2) способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, и динамических (силовых) параметров движения.

[20, с. 13]

### **4 Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действий;

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

[20, с. 13]

### **5 Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**

1) их формой;

2) их содержанием;

3) темпом движений;

4) длительностью их выполнения.

[20, с. 14]

### **6 Форма физического воспитания – это:**

1) внешняя структура физического упражнения;

2) действия, его составляющие;

3) внутренняя структура физического упражнения;

4) процессы, которые развертываются в организме по ходу его выполнения.

**7 Содержание физического воспитания – это:**

- 1) внешняя структура физического упражнения;
- 2) действия его составляющие;
- 3) внутренняя структура физического упражнения;
- 4) процессы, которые разворачиваются в организме по ходу его выполнения.

**8 Отличие индивидуальной техники от стандартной состоит:**

- 1) в основе техники;
- 2) в основе и деталях техники;
- 3) в основном звене и деталях техники;
- 4) в деталях техники.

**9 В каждом движении выделяют:**

- 1) две фазы;
- 2) три фазы;
- 3) четыре фазы;
- 4) пять фаз.

**10 Критериями оценки эффективности техники являются:**

- 1) разница между реальным результатом и возможным;
- 2) результативность физического упражнения;
- 3) направленность развиваемых усилий;
- 4) непрерывность и последовательность применения развиваемых сил.

Таблица 6 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

**Задания для самостоятельной работы**

1 Заполните таблицу 7.

Таблица 7 – Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние на личность физических упражнений

## 2 Заполните таблицу 8.

Таблица 8 – Внутренняя и внешняя структура физического упражнения

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического упражнения

## 3 Заполните таблицу 9.

Таблица 9 – Биомеханические характеристики движений

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики движений

## 4 Заполните таблицу 10.

Таблица 10 – Классификации физических упражнений

По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По значению для решения образовательных задач

[20, с. 15]

5 Перечислите обобщенные качественные характеристики движения.

6 Перечислите правила техничного выполнения двигательных действий.

## Рекомендуемая литература

1. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений : Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).

2. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / под ред. В. Н. Кряжа. – Мн.: НИИ ФКиС РБ, 1999. – 35 с.

3. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.: Минобразования РБ, 1991. – 52 с.

4. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст – 7–21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн.: НИИ ФКиС РБ, 1999. – 106 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М.: Фис, 1991. – 543 с.

6. Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11 кл. : 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 кл. : 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. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Г. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

9. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 1. – 302 с.

10. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

11. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Куримшина, В. И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

### **Тема 3. Методы обучения в физическом воспитании**

1. Сущность, содержание и характеристика понятий: «метод», «методический прием», «методика».
2. Сущность специфических (методы физического упражнения) методов.
3. Неспецифические (общепедагогические) методы.
4. Место и значение в физическом воспитании методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

#### **Тематика рефератов**

1. Классификация специфических методов обучения в физическом воспитании.
2. Методы строго-регламентированного упражнения.
3. Методы частично-регламентированного упражнения.
4. Применение методов обучения в структуре процесса обучения двигательным действиям.
5. Применение методов строго и частично-регламентированного упражнения при развитии двигательных способностей человека.
6. Классификация дидактических методов обучения в физическом воспитании.
7. Методы использования слова.
8. Методы наглядности.
9. Специфические особенности использования дидактических методов в физическом воспитании.
10. Дидактические методы в структуре процесса обучения двигательным действиям.
11. Особенности использования дидактических методов с детьми различного школьного возраста.
12. Место и значение в физическом воспитании методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое метод, методический прием, методика в теории и практике физического воспитания?
2. Какие существуют классификации методов обучения?
3. В чем сущность регламентации методов обучения?

4. Каковы методы строго-регламентированного упражнения?
5. Каковы методы частично-регламентированного упражнения?
6. Как соотносятся методы частично и строго-регламентированного упражнения в процессе физического воспитания?
7. Каковы особенности применения методов обучения двигательным действиям, формирования физкультурных знаний, развития физических качеств?
8. Каково содержание общепедагогических методов в физическом воспитании?
9. Как реализуются словесные методы в практике физического воспитания?
10. Каковы отличительные черты показа и демонстрации в физическом воспитании?
11. Как реализуются методы наглядности в практике физического воспитания?
12. Каковы отличительные особенности применения словесных и наглядных методов с детьми различного школьного возраста и на различных этапах обучения двигательным действиям?
13. В чем особенность применения методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения в физическом воспитании?

#### **Тема 4. Принципы обучения в физическом воспитании**

1. Сущность и содержание понятий: «принцип», «принцип физического воспитания», «принцип обучения».
2. Общая характеристика принципов физического воспитания.
3. Сущность принципов обучения в физическом воспитании.
4. Особенности реализации принципов обучения на различных ступенях образования.

#### **Тематика рефератов**

1. Типология принципов в физическом воспитании.
2. Дидактические принципы и их взаимосвязь.
3. Принципы отношения.
4. Принципы оценивания.
5. Принципы построения.
6. Принципы соответствия.

7. Применение дидактических принципов в практике физического воспитания.

### Вопросы для самоконтроля

1. Что такое принцип обучения в теории и методике физического воспитания?
2. Каковы основные группы принципов обучения?
3. Каково содержание принципов обучения?
4. Как взаимосвязаны принципы обучения?
5. Как на практике реализуются положения принципов обучения?

### Контрольный тест по темам 3–4

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 Под методами физического воспитания понимаются:*

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
  - 2) руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
  - 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
  - 4) способы применения физических упражнений.
- [20, с. 15–16]

#### *2 Двигательная деятельность, выполняемая с различной скоростью с перерывами отдыха, – это использование метода:*

- 1) стандартно-непрерывного упражнения;
- 2) стандартно-интервального упражнения;
- 3) переменного-непрерывного упражнения;
- 4) переменного-интервального упражнения.

#### *3 К специфическим методам физического воспитания относятся:*

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

[20, с. 16]

**4 Укажите, какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:**

1) метод сопряженного воздействия;

2) игровой метод;

3) метод переменного-непрерывного упражнения;

4) круговой тренировки (метод круговой тренировки).

[20, с. 16]

**5 Двигательная деятельность, выполняемая с постоянной скоростью и без перерывов на отдых, – это использование метода:**

1) стандартно-непрерывного упражнения;

2) стандартно-интервального упражнения;

3) переменного-непрерывного упражнения;

4) переменного-интервального упражнения.

**6 Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:**

1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие двигательных способностей;

2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

[20, с. 16]

**7 Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:**

1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

[20, с. 16–17]

**8 Классический кросс относится к методу:**

- 1) стандартно-непрерывного упражнения;
- 2) стандартно-интервального упражнения;
- 3) переменного-непрерывного упражнения;
- 4) переменного-интервального упражнения.

**9 Методы строго регламентированного упражнения подразделяются:**

- 1) на обучение двигательным действиям и методам развития физических качеств;
- 2) на общую и специальную физическую подготовку;
- 3) на игровой и соревновательный методы;
- 4) на специфические и общепедагогические методы.

[20, с. 16]

**10 Двигательная деятельность, выполняемая с постоянной скоростью с перерывами отдыха, – это использование метода:**

- 1) стандартно-непрерывного упражнения;
- 2) стандартно-интервального упражнения;
- 3) переменного-непрерывного упражнения;
- 4) переменного-интервального упражнения.

**11 Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:**

- 1) общесоциальные и общепедагогические;
- 2) общеметодические;
- 3) специфические;
- 4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические.

[20, с. 20]

**12 Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:**

- 1) сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации;

- 2) непрерывности; системного чередования нагрузок и отдыха;
  - 3) адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения системы занятий;
  - 4) постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.
- [20, с. 20]

**13 Укажите, какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:**

- 1) сознательности и активности;
  - 2) доступности и индивидуализации;
  - 3) научности;
  - 4) связи теории с практикой.
- [20, с. 20]

**14 Укажите, какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:**

- 1) научности;
  - 2) доступности индивидуализации;
  - 3) непрерывности;
  - 4) постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
- [20, с. 20–21]

**15 Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:**

- 1) научности;
  - 2) возрастной адекватности направлений физического воспитания;
  - 3) системности и последовательности;
  - 4) всестороннего развития личности.
- [20, с. 21]

Таблица 11 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ ответа															

## Задания для самостоятельной работы

### 1 Заполните таблицу 12.

Таблица 12 – Методы обучения двигательным действиям и их характеристика

Методы обучения	Характеристика метода

### 2 Заполните таблицу 13.

Таблица 13 – Методы развития физических качеств

Методы развития	Характеристика метода

### 3 Заполните таблицу 14.

Таблица 14 – Методы использования слова в физическом воспитании и их характеристика

Словесные методы	Характеристика методов

### 4 Заполните таблицу 15.

Таблица 15 – Методы обеспечения наглядности (наглядные методы) в физическом воспитании и их характеристика

Наглядные методы	Характеристика методов

5 Перечислите специальные методические приемы (семь), способствующие повышению сознательности и активности в физическом воспитании.

[20, с. 21]

## Рекомендуемая литература

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям : учеб. пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 78 с.
2. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика : монография / М. М. Боген; предисл. П. Я. Гальперина. – Изд. 2-е доп. – М. : Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 200 с.

3. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Извлечение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – М.: Лазурак, 2002. – 312 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М.: Фис, 1991. – 543 с.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Г. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

6. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 1. – 302 с.

7. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

8. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курочкина, В. И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

## **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.

## **Тема 6. Формирование физкультурных знаний в процессе физического воспитания**

1. Знание как компонент физкультурного образования.

2. Система знаний в физическом воспитании детей и учащихся, уровни усвоения физкультурных знаний.

3. Модель физкультурных знаний (Кошман М. Г., 2001 г.).

4. Методика формирования физкультурных знаний в процессе физического воспитания и их диагностика.

### **Тематика рефератов**

1. Формирование знаний в процессе физического воспитания.
2. Структура и содержание физкультурных знаний на материале программных продуктов по физическому воспитанию.
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 физическому воспитанию для формирования физкультурных знаний?
5. Как осуществляется диагностика физкультурных знаний?

### **Тема 7. Дидактические основы физического воспитания**

1. Содержание образования в физическом воспитании: современные теории обучения двигательным действиям.
2. Сущность и содержание понятий: «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность».
3. Сущность двигательных умений, навыков, умений высшего порядка.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.

## Тематика рефератов

1. Современные теории обучения двигательным действиям.
2. Сущность и содержание понятий: «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность», «двигательное умение», «двигательный навык», «умение высшего порядка».
3. Структура и содержание процесса обучения двигательным действиям.
4. Сущность, структура и содержание этапа начального разучивания двигательного действия.
5. Сущность, структура и содержание этапа углубленного разучивания двигательного действия.
6. Сущность, структура и содержание этапа совершенствования двигательного действия.
7. Двигательное умение и двигательный навык: определение понятия, характерные признаки, значение.
8. Организационно-методические особенности обучения двигательным действиям учащихся различного школьного возраста.

## Вопросы для самоконтроля

1. Что такое «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность», «двигательное умение», «двигательный навык», «умение высшего порядка»?
2. В чем заключается сущность процесса обучения двигательным действиям?
3. Какова структура процесса обучения двигательным действиям?
4. Какие задачи решаются на каждом из этапов обучения двигательному действию?
5. Каково содержание каждого из этапов обучения двигательному действию?
6. Что такое двигательное умение и двигательный навык и каковы их отличительные признаки?
7. Как правильно построить процесс обучения при овладении простым и сложным по структуре двигательным действием?
8. Что такое перенос двигательного навыка, и каким бывает перенос?

## Контрольный тест по темам 5–7

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 Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:*

- 1) учением;
- 2) преподаванием;
- 3) воспитанием;
- 4) обучением.

[20, с. 23]

*2 Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:*

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

[20, с. 23]

*3 Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:*

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;
- 4) физической культурой.

[20, с. 23]

*4 Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания), высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:*

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;

- 3) двигательной одаренностью;
  - 4) двигательным навыком.
- [20, с. 23]

*5 Из перечисленных пунктов: а) нестабильность; б) слитность; в) неустойчивость; г) автоматизированность; д) излишние мышечные затраты; е) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительным) признаками двигательного умения:*

- 1) б, г;
  - 2) а, в, д;
  - 3) а, б, в, г, д, е;
  - 4) а, б, е.
- [20, с. 23–24]

*6 Основным отличительным признаком двигательного навыка является:*

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
  - 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
  - 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
  - 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).
- [20, с. 24]

*7 Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: а) врожденные способности занимающихся; б) возраст занимающегося; в) координационная сложность двигательного действия; г) профессиональная компетенция преподавателя; д) уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика). Решающая роль, определяющая не только сроки, но качество освоения двигательных действий, принадлежит:*

- 1) г, д;
  - 2) а, б;
  - 3) в;
  - 4) а, б, в, г, д.
- [20, с. 24]

**8** *Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики. Вставка-ответ:*

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

[20, с. 24]

**9** *Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:*

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достигнуть слитности и стабильности выполнения фаз и частей изучаемого двигательного действия.

[20, с. 24]

**10** *Обучение двигательному действию начинается:*

- 1) с создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) с непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 3) с непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 4) с разучивания общеподготовительных упражнений.

[20, с. 25]

**11** *На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:*

- 1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движениями);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

[20, с. 25]

**12 В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:**

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

[20, с. 25]

**13 Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:**

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод);
- 4) в различных соревновательных ситуациях; «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т. п. (соревновательный метод обучения).

[20, с. 25]

**14 Укажите, каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия:**

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;
- 3) расчленено-конструктивным методом;
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения.

[20, с. 25–26]

**15 В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускают занимающиеся:**

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

[20, с. 26]

*16 Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующие ниже предложения: а) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); б) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; в) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; г) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; д) нарушение требований к организации занятий (урока), ведущие в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:*

- 1) а, в, д;
  - 2) б, г;
  - 3) а, б;
  - 4) а, б, в, г, д.
- [20, с. 26]

*17 Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: а) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); б) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; в) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; г) обучение разным вариантам техники действия; д) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях. Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:*

- 1) г, д;
  - 2) а, б;
  - 3) а, в, д;
  - 4) а, б, в, г, д.
- [20, с. 26]

*18 Этап совершенствования двигательного действия продолжается:*

- 1) от 3 до 5 месяцев;
- 2) 1 год;
- 3) 2–3 года;
- 4) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

[20, с. 26–27]

**19 Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:**

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

[20, с. 27]

**20 Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:**

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными упражнениями;
- 4) физическим совершенствованием.

[20, с. 27]

**21 Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:**

- 1) методами обучения;
- 2) двигательными действиями;
- 3) методиками обучения;
- 4) учением и преподаванием.

[20, с. 27]

**22 Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:**

- 1) принципами обучения;
- 2) теорией или концепцией обучения;
- 3) обучением;
- 4) профессионально-педагогическим мастерством.

[20, с. 27]

Таблица 16 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
№ ответа											
№ вопроса	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
№ ответа											

## Задания для самостоятельной работы

### 1 Заполните таблицу 17.

Таблица 17 – Этапы обучения двигательным действиям

Этапы обучения (название)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа

2 От чего зависит эффективность процесса обучения двигательным действиям, продолжительность перехода от умения до уровня навыка (пять)?

[20, с. 28–29]

3 Укажите, в какой методической последовательности осуществляется овладение двигательным действием (четыре). Дайте краткую характеристику.

[20, с. 29]

### Рекомендуемая литература

1 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям: учеб. пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 78 с.

2 Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика : монография / М. М. Боген; предисл. П. Я. Гальперина. – Изд. 2-е, доп. – М. : Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 200 с.

3 Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Мн.: Лазурек, 2002. – 312 с.

4 Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений : Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).

5 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

6 Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

7 Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 1. – 302 с.

8 Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. физ.-тех. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

9 Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Куримшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

10 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

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

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

### **Тематика рефератов**

1. Физическое воспитание в структуре процесса воспитания личности.
2. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.
3. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
4. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
5. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Как вы понимаете тезис: «Гармонически и всесторонне развитый человек»?
2. Какова роль физического воспитания во всестороннем и гармоническом развитии человека?

3. С какими видами воспитания взаимосвязано физическое воспитание?

4. Какова роль педагога в формировании гармонически и всесторонне развитого человека?

5. Предоставляет ли современная система обучения и воспитания возможность для формирования гармонически и всесторонне развитой личности? Если да, то в чем суть этих возможностей?

## 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.

[20, с. 9]

*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.

[20, с. 9]

*3 Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:*

- 1) стратегию воспитания;

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

[20, с. 10]

**4 Основы методов воспитания составляют:**

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

[20, с. 10]

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

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

[20, с. 10]

**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.

[20, с. 10]

Таблица 18. Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6
№ ответа						

**Задания для самостоятельной работы**

**1 Перечислите виды (составные части) (пять) воспитания.**

[20, с. 11]

**2 Перечислите традиционные методы (пять) воспитания.**

[20, с. 11–12]

### 3 Заполните таблицу 19.

Таблица 19 – Нравственное воспитание в процессе физического воспитания

Задачи нравственного воспитания	Средства нравственного воспитания	Методы нравственного воспитания

### 4 Заполните таблицу 20.

Таблица 20 – Умственное воспитание в процессе физического воспитания

Задачи умственного воспитания	Средства умственного воспитания	Методы умственного воспитания

### 5 Заполните таблицу 21.

Таблица 21 – Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания

Задачи эстетического воспитания	Средства эстетического воспитания	Методы эстетического воспитания

### 6 Заполните таблицу 22.

Таблица 22 – Трудовое воспитание в процессе физического воспитания

Задачи трудового воспитания	Средства трудового воспитания	Методы трудового воспитания

[20, с. 11–12]

### Рекомендуемая литература

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого: учеб. пособие / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 142 с.
2. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности : учеб. пособие / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989. – 107 с.

3. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке биологических представлений : Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).

4. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания : учеб. пособие / В. Н. Кряж. – Мн., 2001. – 152 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

6. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Г. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.

7. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Куримшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

## **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.

## **Тема 10. Педагогические способности учителя физической культуры**

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

2. Характеристика общих и специальных способностей учителя.

3. Диагностика педагогических способностей учителя.
4. Специфические способности учителя физической культуры и их значение в развитии профессионализма педагогической деятельности.

### **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 : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Г. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 192 с.

2. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Куримшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

### **3. Методика развития двигательных способностей**

#### **Тема 1. Сущность, содержание и структура двигательных способностей**

1. Сущность и содержание понятий «двигательные способности», «физические качества» и связанных с ними понятий.
2. Наследственные задатки, обеспечивающие развитие двигательных способностей, классификации двигательных способностей.
3. Теоретико-методические положения развития двигательных способностей.
4. Закономерности развития двигательных способностей.

#### **Тематика рефератов**

1. Двигательные способности человека; характеристика и классификация.
2. Сенситивные периоды развития двигательных способностей.
3. Факторы развития двигательных способностей.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое двигательные способности человека?
2. Какие двигательные способности человека вы знаете?
3. Как соотносятся понятия «физические качества» и «двигательные способности»?
4. Каковы факторы, обуславливающие проявление и развитие двигательных способностей?
5. Что такое и каковы сенситивные периоды развития двигательных способностей у школьников?
6. Каковы закономерности развития двигательных способностей человека?

#### **Контрольный тест по теме 1**

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 Актуальные двигательные способности – это:**

- 1) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- 2) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;
- 3) способности быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 4) двигательные способности, проявляющиеся реально, в начале и в процессе выполнения двигательной деятельности;

### **2 Физические качества – это:**

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;
- 2) врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в контрольных результатах.

[24, с. 30]

### **3 Относительные показатели развития двигательных способностей – это:**

- 1) показатели, характеризующие уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга;
- 2) показатели, позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга;
- 3) показатели, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 4) показатели, позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга.

### **4 Двигательные (физические) способности – это:**

- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

- 2) физические качества, присущие человеку;
  - 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;
  - 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.
- [24, с. 30]

**5 Основу двигательных способностей человека составляют:**

- 1) психодинамические задатки;
  - 2) физические качества;
  - 3) двигательные умения;
  - 4) двигательные навыки.
- [24, с. 30]

**6 Под общими двигательными способностями следует понимать:**

- 1) потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий;
- 2) возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению сходных по происхождению и смыслу двигательных действий;
- 3) врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- 4) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности.

**7 Уровень двигательных способностей человека определяется:**

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
  - 2) индивидуальными спортивными результатами;
  - 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
  - 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.
- [24, с. 31]

**8 К кондиционным или энергетическим (в традиционном понимании физическим) способностям относятся:**

- 1) силовые способности и выносливость;

- 2) скоростные и скоростно-силовые способности;
- 3) гибкость и скоростные способности;
- 4) скоростные и координационные способности.

**9 Абсолютные показатели развития двигательных способностей – это:**

- 1) показатели, характеризующие уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга.
- 2) показатели, позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга;
- 3) показатели, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 4) показатели, определяющие комплекс различных проявлений человека в какой-либо двигательной деятельности.

**10 Потенциальные двигательные способности – это:**

- 1) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- 2) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;
- 3) способности быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 4) двигательные способности, существующие в скрытом, не реализованном виде, в виде анатомо-физиологических задатков;

Таблица 23 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

### **Задания для самостоятельной работы**

**1 У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки (шесть).**

[24, с. 31]

**2 Перечислите классификации двигательных способностей (восемь).**

*3 Развитие двигательных способностей школьников на уроке физической культуры и здоровья осуществляется посредством различных организационно-методических форм. Перечислите эти формы (пять).*

*4 Развитие двигательных способностей осуществляется через направленное развитие ведущих физических качеств человека, которые развиваются на основе определенных закономерностей. Перечислите эти закономерности (четыре).*

## **Тема 2. Силовые способности и методика их развития**

1. Силовые способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.
2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития силовых способностей в школьном возрасте.
3. Средства и методы развития силовых способностей.
4. Методики развития силовых способностей.

## **Тема 3. Методика развития скоростно-силовых способностей**

1. Скоростно-силовые способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.
2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития скоростно-силовых способностей в школьном возрасте.
3. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.
4. Методики развития скоростно-силовых способностей.

## **Тематика рефератов**

1. Виды силовых способностей.
2. Средства развития силовых способностей.

3. Методы и методические приемы развития различных видов силовых способностей.
4. Методики развития собственно-силовых способностей.
5. Методики развития скоростно-силовых способностей.
6. Методики развития силовой выносливости.
7. Теоретико-методические и организационные особенности развития собственно-силовых способностей у школьников различных возрастных групп.
8. Теоретико-методические и организационные особенности развития силовой выносливости у школьников различных возрастных групп.
9. Теоретико-методические и организационные особенности развития скоростно-силовых способностей у учащихся различного школьного возраста.
10. Методика диагностики уровня развития силовых способностей человека.

### Вопросы для самоконтроля

1. Что называется силовыми способностями человека?
2. Какие виды силовых способностей вы знаете?
3. Каковы сенситивные периоды развития силовых способностей?
4. Как зависит сила от условий ее проявления?
5. Какие режимы работы мышц вам известны?
6. Какие задачи решаются при развитии силовых способностей?
7. В чем разница между абсолютной и относительной силой?
8. Какие средства используются для развития силовых способностей?
9. Какие методы и методические приемы используются для развития силовых способностей?
10. В чем сущность и содержание методик развития различных видов силовых способностей?
11. Как правильно дозировать тренировочное отягощение при занятиях силовыми упражнениями?
12. Какие способы и тесты вы знаете для определения уровня развития силовых способностей?
13. Как правильно провести тесты «Подтягивание в висе на перекладине», «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», «Вис на согнутых руках», «Поднимание туловища из положения лежа на спине»?
14. Как определяется уровень общей силовой подготовленности человека?

15. Что называется скоростно-силовыми способностями человека?
16. Какие виды скоростно-силовых способностей вы знаете?
17. Какие средства используются для развития скоростно-силовых способностей?
18. Какие методы и методические приемы используются для развития скоростно-силовых способностей?
19. Что такое скоростно-силовой индекс и как он определяется?
20. В чем сущность и содержание методик развития скоростно-силовых способностей?
21. Какие методические условия необходимо соблюдать при развитии скоростно-силовых способностей?
22. Какие способы и тесты вы знаете для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и как правильно провести тест школьной программы «Прыжок в длину с места»?

### Контрольный тест по темам 2–3

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 Сила – это:*

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»;
  - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
  - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
  - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.
- [24, с. 31]

#### *2 Абсолютная сила – это:*

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
  - 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
  - 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
  - 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.
- [24, с. 32]

### **3 Относительная сила – это:**

- 1) сила, проявляемая человеком в перерасчете на 1 кг собственного веса;
  - 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
  - 3) сила, приходящаяся на 1 кв. см физиологического поперечника мышцы;
  - 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другими упражнениями.
- [24, с. 32]

### **4 При использовании силовых упражнений величинуотягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:**

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

[24, с. 32]

### **5 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:**

- 1) 10–11 лет;
- 2) 11–12 лет;
- 3) от 13–14 лет до 17–18 лет;
- 4) от 17–18 до 19–20 лет.

[24, с. 32]

### **6 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:**

- 1) 10–11 лет;
- 2) от 11–12 до 15–16 лет;
- 3) 15–16 лет до 17–18 лет;
- 4) 18–19 лет.

[24, с. 32]

### **7 Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе (от 4 до 7):**

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;

4) малому.  
[24, с. 32]

**8 Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются:**

- 1) в дошкольном возрасте, особенно у детей 5–6 лет;
  - 2) в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
  - 3) в среднем школьном возрасте (12–15 лет);
  - 4) в старшем школьном возрасте (16–18 лет).
- [24, с. 32]

**9 Скоростно–силовые способности – это:**

- 1) способности, проявляющиеся в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и стремительность движений;
- 2) способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения;
- 3) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- 4) способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

**10 Основным методом развития собственно-силовых способностей является:**

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

Таблица 24 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

## Задания для самостоятельной работы

**1 Перечислите виды и разновидности (соединения силовых способностей с другими двигательными способностями) силовых способностей (восемь).**

**2 Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых и скоростно-силовых способностей (восемь).**

**3 Укажите основные задачи развития силовых способностей (три).**

[24, с. 34]

**4 Заполните таблицу 25.**

Таблица 25 – Средства развития силовых способностей

Средства развития силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства

[24, с. 34]

**5 Заполните таблицу 26.**

Таблица 26 – Методы развития силовых способностей и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы развития силовых способностей	Характеристика метода

**6 Заполните таблицу 27.**

Таблица 27 – Методики развития силовых способностей

Методика развития силовых способностей	Характеристика методики

**7 Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей (семь).**

[24, с. 36]

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

- 1) на развитие собственно-силовых способностей (упражнения с внешним отягощением);
- 2) на развитие собственно-силовых способностей (упражнения без внешнего отягощения);
- 3) на развитие скоростно-силовых способностей (упражнения с внешним отягощением);
- 4) на развитие скоростно-силовых способностей (упражнения без внешнего отягощения);

5) на развитие силовой выносливости (упражнения с внешним отягощением);

6) на развитие силовой выносливости (упражнения без внешнего отягощения).

#### **Тема 4. Развитие скоростных способностей**

1. Скоростные способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития скоростных способностей в школьном возрасте.

3. Средства и методы развития скоростных способностей.

4. Методики развития скоростных способностей.

#### **Тематика рефератов**

1. Типы скоростных способностей.

2. Факторы, обуславливающие проявление и развитие скоростных способностей.

3. Средства развития скоростных способностей.

4. Методы развития скоростных способностей.

5. Методика развития простой и сложной двигательных реакций.

6. Методика развития быстроты одиночного движения и скорости целостных двигательных действий.

7. Скоростной барьер и методика его преодоления.

8. Организационно-методические особенности развития скоростных способностей у школьников различных возрастных групп.

9. Диагностика скоростных способностей.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое скоростные способности человека?

2. Какие типы скоростных способностей вам известны?

3. Какие средства используются для развития скоростных способностей?

4. Какие методы и методические приемы используются для развития скоростных способностей?

5. Каковы основы методик развития различных видов скоростных способностей?
6. Какие способы и тесты существуют для определения уровня развития различных видов скоростных способностей?
7. Каковы сенситивные периоды развития скоростных способностей?
8. Какие методические условия необходимо соблюдать при развитии скоростных способностей?
9. Что такое скоростной барьер и каковы рекомендации по его преодолению?
10. Как правильно проводятся тесты школьной программы для определения уровня развития скоростных способностей?

## Контрольный тест по теме 4

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 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:*

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

[24, с. 36]

*2 К элементарным видам (формам) проявления скоростных способностей относятся:*

- 1) быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 2) быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость;
- 3) быстрота двигательной реакции, быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость;
- 4) скорость одиночного движения, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость.

**3 Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

[24, с. 36]

**4 Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

[24, с. 36–37]

**5 Укажите, какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции:**

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

[24, с. 37]

**6 Число движений в единицу времени характеризует:**

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

[24, с. 37]

**7 Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:**

- 1) от 7 до 10 лет;
- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) 17–18 лет;
- 4) от 19 до 21 года.

[24, с. 37]

**8 В физическом воспитании и спорте основным методом при совершенствовании быстроты двигательной реакции является:**

- 1) метод круговой тренировки;

- 2) метод динамических усилий;
  - 3) метод повторного выполнения упражнения;
  - 4) игровой метод.
- [24, с. 37]

**9 Укажите основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:**

- 1) стабилизация как пространственных, так и временных характеристик (скорость и частота) движения;
  - 2) возраст занимающихся;
  - 3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
  - 4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.
- [24, с. 38]

**10 К комплексным видам (формам) проявления скоростных способностей относятся:**

- 1) быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 2) быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость;
- 3) быстрота выполнения целостных двигательных действий, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 4) способность длительно поддерживать максимальную скорость, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Таблица 28 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

## Задания для самостоятельной работы

**1 Заполните таблицу 29.**

Таблица 29 – Формы проявления скоростных способностей

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

**2** Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу 30.

Таблица 30

Примеры простой двигательной реакции	Примеры сложной двигательной реакции

**3** Перечислите факторы (десять), от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений.

[24, с. 39]

**4** Укажите основные задачи (две) развития скоростных способностей.

[24, с. 39]

**5** Заполните таблицу 31.

Таблица 31 – Методы развития скоростных способностей и их характеристика

Методы развития скоростных способностей	Характеристика метода

**6** Средства для развития скоростных способностей делятся на четыре основные группы. Перечислите эти группы упражнений.

[24, с. 39]

**7** Заполните таблицу 32.

Таблица 32 – Методика совершенствования скоростных способностей

Название методики	Характеристика методики
1 Совершенствование быстроты простой двигательной реакции	
2 Совершенствование быстроты сложных двигательных реакций	
3 Совершенствования быстроты движений и целостных двигательных действий	

### 8 Заполните таблицу 33.

Таблица 33 – Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения			
Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

[24, с. 40]

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

- 1) совершенствование простой двигательной реакции;
- 2) совершенствование реакции на движущийся объект;
- 3) совершенствование быстроты движений руками;
- 4) совершенствование быстроты движений ногами;
- 5) совершенствование скорости целостных двигательных действий.

10 Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при совершенствовании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения), заполнив таблицу 34.

Таблица 34

Методические приемы и подходы	Примеры

[24, с. 39–40]

## Тема 5. Выносливость и методика ее развития

1. Выносливость: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития выносливости в школьном возрасте.

3. Средства и методы развития выносливости.

4. Методики развития выносливости.

## **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. Типы и виды выносливости.
2. Методы развития общей выносливости.
3. Средства развития общей выносливости.
4. Методика развития общей выносливости.
5. Организационно-методические особенности развития общей выносливости у школьников различных возрастных групп.
6. Диагностика общей выносливости.
7. Методы развития специальной выносливости.
8. Средства развития специальной выносливости.
9. Методики развития специальной выносливости.
10. Организационно-методические особенности развития специальной выносливости у школьников различных возрастных групп.
11. Диагностика специальной выносливости.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое выносливость?
2. Какие типы и виды выносливости вы знаете?
3. Какие средства используются для развития общей выносливости?
4. Какие методы используются для развития общей выносливости?
5. Каковы особенности методики развития общей выносливости?
6. В чем сущность «аэробных» и «анаэробных» упражнений?
7. Какие способы и тесты существуют для определения уровня развития общей выносливости?
8. Каковы сенситивные периоды развития общей выносливости?
9. Как правильно провести тесты школьной программы для определения уровня развития общей выносливости?
10. Каковы критерии измерения выносливости?
11. Что называется специальной выносливостью?
12. Какие виды специальной выносливости вы знаете?

13. Какие средства используются для развития различных видов специальной выносливости?

14. Какие методы используются для развития специальной выносливости?

15. Что такое порог анаэробного обмена?

16. В чем сущность и содержание методик развития различных видов специальной выносливости?

17. Каковы теоретико-методические и организационные особенности развития специальной выносливости у учащихся различного школьного возраста?

18. Каковы сенситивные периоды развития специальной выносливости?

19. Какие способы и тесты существуют для определения уровня развития специальной выносливости?

## Контрольный тест по темам 5–6

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.

[24, с. 40]

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

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;

- 3) общей выносливостью;
  - 4) тренированностью.
- [24, с. 40]

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

- 1) аэробной выносливостью;
  - 2) анаэробной выносливостью;
  - 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
  - 4) специальной выносливостью.
- [24, с. 41]

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

- 1) метод повторно-интервального упражнения;
- 2) метод круговой тренировки;
- 3) игровой метод;
- 3) метод расчленено-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.
- [24, с. 41]

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

- 1) полным (ординарным);
  - 2) суперкомпенсаторным;
  - 3) активным;
  - 4) жестким.
- [24, с. 42]

**8 В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. 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.

[24, с. 42]

**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.

[24, с. 41]

**10 Укажите, какой из методов является методом развития силовой выносливости:**

1) метод максимальных усилий;

2) метод неопредельных 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 (пять), от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их.**

[24, с. 42]

**2 Перечислите основные задачи (три) по развитию выносливости.**

[24, с. 42]

**3 При выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка на организм характеризуется компонентами. Перечислите их (пять).**

[24, с. 42–43]

**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.**

Таблица 36

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

**5 Заполните таблицу 37.**

Таблица 37 – Методы и характерные показатели нагрузки при совершенствовании общей (аэробной) выносливости у учащихся разного возраста

Методы развития общей выносливости	Характеристика метода

**6 Заполните таблицу 38.**

Таблица 38 – Методы и показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости

Методы развития специальной выносливости	Характеристика метода

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

Таблица 39

Специальные виды выносливости	Упражнения, направленные на развитие специальных видов выносливости

**8 Заполните таблицу 40.**

Таблица 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 (шесть).

[24, с. 45]

**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:

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

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

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

1) на развитие силовой выносливости;

2) на развитие скоростной выносливости.

## **Тема 7. Двигательно-координационные способности и методика их совершенствования**

1. Ловкость и двигательные-координационные способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня совершенствования; факторы, определяющие совершенствование, задачи совершенствования.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности совершенствования двигательных-координационных способностей в школьном возрасте.

3. Средства и методы совершенствования двигательных-координационных способностей.

4. Методики совершенствования двигательных-координационных способностей.

### **Тематика рефератов**

1. Типы и виды двигательных-координационных способностей.

2. Факторы, обуславливающие проявление и совершенствование двигательно-координационных способностей.
3. Особенности совершенствования двигательно-координационных способностей у учащихся различного школьного возраста.
4. Координационные способности школьников (критический анализ монографии В. И. Ляха).
5. Средства совершенствования двигательно-координационных способностей.
6. Методы и методические приемы совершенствования двигательно-координационных способностей.
7. Методика совершенствования способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
8. Методика совершенствования способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).
9. Методика совершенствования способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
10. Диагностика двигательно-координационных способностей.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое ловкость?
2. Что такое двигательно-координационные способности?
3. Какие типы и виды двигательно-координационных способностей вы знаете?
4. В чем сущность и значение двигательно-координационных способностей?
5. Какие факторы обуславливают двигательно-координационные способности?
6. Каковы критерии измерения двигательно-координационных способностей?
7. Каковы сенситивные периоды совершенствования двигательно-координационных способностей?
8. Каковы особенности совершенствования двигательно-координационных способностей у учащихся различного школьного возраста?
9. Какие средства используются для совершенствования двигательно-координационных способностей?
10. Какие методы и методические приемы используются для совершенствования двигательно-координационных способностей?

11. В чем сущность методики совершенствования способностей поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие?

12. В чем сущность методики совершенствования способностей выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)?

13. В чем сущность методики совершенствования способностей точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений?

14. Какие способы и тесты существуют для определения уровня двигательно-координационных способностей?

15. Как правильно провести тест школьной программы «Челночный бег 4 x 9 м»?

## Контрольный тест по теме 7.

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 Под двигательно-координационными способностями следует понимать:*

1) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

3) способности быстро, в темпе, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

4) способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

[24, с. 48]

*2 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для совершенствования двигательно-координационных способностей считается возраст:*

1) 5–6 лет;

2) 7–9 лет;

3) 11–12 лет;

4) 13–15 лет.

[24, с. 48]

**3 Упражнения с направленностью на совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:**

1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);

2) в первой половине основной части урока;

3) во второй половине основной части урока;

4) в заключительной части урока.

[24, с. 48–49]

**4 Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Укажите правильный ответ:**

1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;

2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;

3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

[24, с. 49]

**5 Для совершенствования координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:**

1) стандартно-повторный метод;

2) метод переменного непрерывного упражнения;

3) метод круговой тренировки;

4) метод наглядного воздействия.

[24, с. 49]

**6 Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, можно в определенной мере разбить:**

1) на две группы;

2) на три группы;

3) на четыре группы;

4) на пять групп.

**7 Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они:**

- 1) не будут выполняться автоматически;
- 2) будут выполняться автоматически, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, стимулирует дальнейшее совершенствование координационных способностей;
- 3) не будут способствовать возникновению мышечных ощущений;
- 4) не будут способствовать возникновению тонической напряженности.

**8 Основная методическая тенденция при построении системы занятий упражнениями, нацеленными на совершенствование способности поддерживать равновесие, заключается:**

- 1) в постепенном последовательном усложнении заданий и условий их выполнения;
- 2) в постепенном последовательном усложнении заданий и упрощении условий их выполнения;
- 3) в постепенном последовательном упрощении заданий и усложнении условий их выполнения;
- 4) в постепенном последовательном упрощении заданий и условий их выполнения.

**9 Задания на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движения рациональнее применять:**

- 1) по методике круговой тренировки;
- 2) по методике обучения двигательному действию;
- 3) по методике стандартно-повторного упражнения;
- 4) по методике контрастных заданий.

**10 Для снятия тонической напряженности целесообразно использовать:**

- 1) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;
- 2) силовые упражнения, преимущественно динамического характера;
- 3) упражнения на выносливость, ведущие к нарастанию мышечного утомления;
- 4) скоростные упражнения, ведущие к нарастанию мышечного утомления.

Таблица 41 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

## Задания для самостоятельной работы

**1** Перечислите группы (три) координационных способностей.

**2** Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию, поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели. Перечислите наиболее важные из них.

**3** Перечислите факторы (семь), от которых зависит проявление и совершенствование двигательных-координационных способностей.  
[24, с. 49]

**4** Перечислите основные задачи (две) совершенствования координационных способностей.  
[24, с. 49]

**5** Заполните таблицу 42.

Таблица 42 Методы совершенствования двигательных-координационных способностей и их характеристика

Методы совершенствования двигательных-координационных способностей	Характеристика метода

**6** Перечислите основные методические приемы (четыре), применяемые при совершенствовании двигательных-координационных способностей.  
[24, с. 50]

**7** Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня координационных способностей школьников (четыре).  
[24, с. 50]

**8** Напишите десять упражнений с направленностью на совершенствование двигательных-координационных способностей.  
[24, с. 50]

## Тема 8. Гибкость и методика ее развития

1. Гибкость: определение понятия; виды; критерии и методы оценки; факторы, определяющие развитие; задачи развития.
2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития гибкости в школьном возрасте.
3. Средства и методы развития гибкости.
4. Методика развития гибкости.

### Тематика рефератов

1. Виды гибкости.
2. Средства и методы развития гибкости.
3. Факторы, влияющие на проявление и развитие гибкости.
4. Методика развития гибкости.
5. Организационно-методические особенности развития гибкости у учащихся различного школьного возраста.
6. Диагностика гибкости.

### Вопросы для самоконтроля

1. Что такое гибкость?
2. Какие виды гибкости вы знаете?
3. Какие виды упражнений используются для развития гибкости?
4. Какие факторы обуславливают проявление и развитие гибкости?
5. Какие существуют методы развития гибкости?
6. В чем сущность и содержание методики развития гибкости?
7. Какова методика определения активной и пассивной гибкости?
8. Каковы особенности развития гибкости у школьников различных возрастных групп?
9. Каковы сенситивные периоды развития гибкости?
10. Как правильно повести тесты школьной программы «Наклон вперед из положения сидя (стоя)»?
11. Какие способы и тесты для контроля за гибкостью вам известны?

## Контрольный тест по теме 8

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 Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

[24, с. 45]

**2 Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности соответствующих мышц называется:**

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью;
- 4) динамической гибкостью.

**3 Под пассивной гибкостью понимают:**

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

**4 Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:**

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

**5 Стретчинг – это:**

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
  - 3) гибкость, проявляемая в движениях;
  - 4) мышечная напряженность.
- [24, с. 46]

**6 Основным методом развития гибкости является:**

- 1) повторный метод;
  - 2) метод максимальных усилий;
  - 3) метод статических усилий;
  - 4) метод переменного-непрерывного упражнения.
- [24, с. 46]

**7 В качестве средств развития гибкости используют:**

- 1) скоростно-силовые упражнения;
  - 2) упражнения на растягивание;
  - 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
  - 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
- [24, с. 46]

**8 При развитии гибкости – чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:**

- 1) статических упражнений;
  - 2) активных упражнений;
  - 3) пассивных упражнений;
  - 4) статодинамических упражнений.
- [24, с. 46]

**9 Укажите, какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:**

- 1) выносливость;
  - 2) сила;
  - 3) быстрота;
  - 4) координационные способности.
- [24, с. 46]

**10 Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или линейных мерах (в см.) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

[24, с. 47]

Таблица 43 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

### Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите факторы (пять), от которых зависит проявление гибкости.

[24, с. 47]

2 Перечислите основные задачи (три) развития гибкости.

[24, с. 47]

3 Перечислите группы физических упражнений (четыре), которые используют для развития гибкости.

4 Перечислите основные методы (три) развития гибкости.

[24, с. 48]

5 Перечислите аппаратные способы (четыре) измерения уровня развития гибкости.

6 Перечислите основные параметры (пять) тренировки при занятиях стретчингом.

7 Заполните таблицу 44.

Таблица 44 – Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости

Контрольные упражнения для оценки подвижности:			
в плечевых суставах	позвоночного столба	в тазобедренных суставах	в коленных и голеностопных суставах

**8 Впишите в таблицу 45 по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.**

Таблица 45

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

[24, с. 47–48]

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

- 1) на развитие подвижности в плечевых суставах;
- 2) на развитие подвижности в тазобедренных суставах;
- 3) на развитие подвижности позвоночного столба.

## **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.

### **Тематика рефератов**

1. Осанка и методика ее формирования.
2. Методика стимулирования роста мышечной массы и устранения избыточной массы тела.
3. Физическое развитие, телосложение и спорт.
4. Методика определения физического развития, осанки и телосложения.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что называют осанкой и какие виды осанок вы знаете?
2. Какое влияние оказывает физическая подготовка на формирование осанки?

3. Какие организационно-методические условия способствуют формированию осанки?
4. Каковы методики определения физического развития, осанки и телосложения человека?
5. Как вы понимаете тезисы: «В здоровом теле здоровый дух» и «Здоров дух, здорово и тело»?

## **Тема 10. Педагогические тесты как средство диагностики двигательных способностей**

1. Теоретико-методические основы диагностики двигательных способностей.
2. Способы и педагогические тесты, используемые для оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
3. Педагогические тесты, используемые для оценки общей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
4. Правила выполнения двигательных тестов для оценки общей физической подготовленности учащихся Республики Беларусь.

### **Тематика рефератов**

1. Теоретико-методические основы диагностики двигательных способностей.
2. Способы и педагогические тесты, используемые для оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
3. Педагогические тесты, используемые для оценки общей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие двигательные тесты используются для оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ?
2. Когда и как проводятся двигательные тесты для оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ?
3. Когда и как проводятся двигательные тесты для оценки общей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ?

4. Как определяется физическая подготовленность учащихся общеобразовательных школ?

5. Как определяется общая физическая подготовленность учащихся общеобразовательных школ?

### **Контрольный тест по темам 9–10**

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 Для оценки динамики показателей физической подготовленности в конце первой четверти оценивают изменение уровня развития:*

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) скоростных и координационных способностей;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости;
- 4) координационных способностей статической и динамической силы.

*2 Неспецифическим тестом определения выносливости является:*

- 1) бег на третбане;
- 2) бег 6 минут;
- 3) кросс;
- 4) бег на дистанцию.

*3 Для оценки общей физической подготовленности рекомендуется следующая очередность тестирования:*

- 1) 1-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 2-й урок – гибкость и координационные способности; 3-й урок – скоростные способности и выносливость;
- 2) 1-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 2-й урок – скоростные способности и выносливость; 3-й урок – гибкость и координационные способности;
- 3) 1-й урок – скоростные способности и выносливость; 2-й урок – гибкость и координационные способности; 3-й урок – силовые и скоростно-силовые способности;

4) 1-й урок – гибкость и координационные способности; 2-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 3-й урок – скоростные способности и выносливость.

**4 В конце второй четверти оценивают изменение уровня развития:**

- 1) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 2) скоростных и координационных способностей;
- 3) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 4) силовых способностей и гибкости.

**5 Основным методом организации упражнений для формирования правильной осанки у новорожденных является:**

- 1) игровой метод;
- 2) метод повторного упражнения;
- 3) метод сопряженного воздействия;
- 4) метод расчленено-конструктивного упражнения.

**6 Для формирования правильной осанки в школьном возрасте используют следующую последовательность действий:**

1) 1-е действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы; 2-е действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса; 3-е действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях;

2) 1-е действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы; 2-е действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях; 3-е действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса;

3) 1-е действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса; 2-е действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях; 3-е действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы;

4) 1-е действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях; 2-е действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы; 3-е действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса.

*7 Для уменьшения жировой массы тела занятия силовыми физическими упражнениями организуют:*

- 1) в форме «круговой тренировки» по типу интенсивной интервальной нагрузки;
- 2) в форме «круговой тренировки» по типу экстенсивной интервальной нагрузки;
- 3) в форме «круговой тренировки» по типу интенсивной непрерывной нагрузки;
- 4) в форме интенсивной методики.

*8 В практике спорта осуществляют комплексный контроль за состоянием спортсмена, его соревновательной и тренировочной деятельностью. Различают:*

- 1) две разновидности комплексного контроля;
- 2) четыре разновидности комплексного контроля;
- 3) три разновидности комплексного контроля;
- 4) пять разновидностей комплексного контроля.

*9 Факторы, определяющие осанку и ее формирование можно подразделить на:*

- 1) три группы факторов;
- 2) четыре группы факторов;
- 3) пять групп факторов;
- 4) две группы факторов.

*10 В конце третьей четверти оценивают изменение уровня развития:*

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

Таблица 46 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

## Задания для самостоятельной работы

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

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

*3 Перечислите группы физических упражнений для формирования правильной осанки.*

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

- 1) в движении без предметов;
- 2) в движении с предметами;
- 3) с гимнастическими палками;
- 4) со скакалкой;
- 5) с набивными мячами;
- 6) у гимнастической стенки;
- 7) для утренней гимнастики.

*5 Перечислите объекты контроля физического воспитания.*

*6 Перечислите двигательные тесты, которые учителю рекомендуется использовать для оценки общей физической подготовленности учащихся школ.*

## Рекомендуемая литература

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Мн.: Лазурак, 2002. – 312 с.

2. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений : Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).

3. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников : учеб. пособие / А. А. Гужаловский. – Мн. : Народная асвета, 1978.
4. Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у учеников 5–9 классов / А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 9. – С. 4–21.
5. Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у школьников 5–9 классов / А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 6. – С. 3–22.
6. Кряж, В. П. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 степени, возраст – 7–21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999. – 106 с.
7. Лях, В. И. Выносливость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 1. – С. 7–14.
8. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития / 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 / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 6. – С. 2–6.
10. Лях, В. П. Координационные способности школьников : учеб. пособие / В. И. Лях. – Полымя, 1989. – 160 с.
11. Лях, В. И. Координационные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 6–13.
12. Лях, В. И. Координационные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3–10.
13. Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7–14.
14. Лях, В. И. Силовые способности. Основы тестирования и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 1. – С. 6–13.
15. Лях, В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 3. – С. 2–8.
16. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : учеб. пособие / В. И. Лях. – М., 1998.
17. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

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

19. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986. – 352 с.

20. Старченко, В. Н. Подтягивание в висе на перекладине: от А до Я / В. Н. Старченко // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 55–80.

21. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

22. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т. – 392 с.

23. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 1. – 302 с.

24. Теория и методика физического воспитания : 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. – 256 с.

25. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

26. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

27. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

## **4. Методические основы физического воспитания**

### **Тема 1. Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь**

1. Теоретико-методологические и методические проблемы современного физического воспитания детей и учащихся Республики Беларусь.

2. Парадигмальные и концептуальные сдвиги в физическом воспитании в конце второго и в начале третьего тысячелетия.

3. Концептуальные основы физического воспитания подрастающего поколения (анализ концепций).

4. Реализация концептуальных положений в практике физического воспитания детей и учащихся.

#### **Тематика рефератов**

1. Проблемы современного физического воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь.

2. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь: структура и содержание.

3. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов: структура и содержание.

4. Физическое воспитание дошкольников, учащихся и студентов в начале третьего тысячелетия.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие проблемы современного физического воспитания детей и учащихся Республики Беларусь вы знаете?

2. Каковы основные отличительные черты физического воспитания детей и учащихся в начале третьего тысячелетия?

3. Каковы концептуальные основания физического воспитания детей и подрастающей молодежи?

4. Как могут реализовываться на практике положения концепций физического воспитания?

## **Задание для самостоятельной работы**

### *Составьте структурно-логические схемы:*

- 1) Концепции физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов (1991 г.);
- 2) Концепции физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь (1999 г.);
- 3) Концепции учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе (2003 г.)

### **Рекомендуемая литература**

1. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / под ред. В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999. – 35 с.
2. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн. : Минобразования РБ, 1991. – 52 с.
3. Кошман, М. Г. Методологический анализ концепции учебного предмета «Физическая культура» / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 115-120.
4. Кряж, В. Н. Концепция учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе / В. Н. Кряж. – Мн., 2003. – 16 с.

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

1. Физическое воспитание 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.
4. Формы организации занятий физического воспитания в дошкольном учреждении.

## 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:**

- 1) в первой младшей группе;
- 2) во второй младшей группе;
- 3) в средней группе;
- 4) в старшей группе.

**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 Перечислите, что включает двигательно-оздоровительный режим каждой возрастной группы дошкольников.*

*2 Перечислите специально организованные физкультурные мероприятия в детском дошкольном учреждении (девять).*

*3 Перечислите составляющие самостоятельной двигательной активности дошкольников (шесть).*

*4 Перечислите составляющие совместной двигательной деятельности взрослого и детей (три).*

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

## **Рекомендуемая литература**

1. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / под ред. В. Н. Кряж. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999. – 35 с.
2. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн. : Минобразования РБ, 1991. – 52 с.
3. Кошман, М. Г. Планирование учебного материала программы физического воспитания детей дошкольного возраста : практ. рук-во / М. Г. Кошман, С. С. Кветинский., С. В. Пономаренко; под общ. ред. М. Г. Кошмана. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2002. – 104 с.
4. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учеб. пособие / В. Н. Шебеко [и др.]. – Мн., 1998. – 184 с.

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 / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под общ. ред. В. Н. Шебеко. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2006. – 89 с.

### **Тема 3. Общая характеристика физического воспитания школьников**

1. Физическое воспитание школьников: место и значение в системе образования, современные тенденции.
2. Цель и задачи физического воспитания школьников.
3. Основы современного физического воспитания школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий.
4. Теоретико-методические и организационные основы физического воспитания школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

### **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.

### **Тема 5. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников**

1. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов.

2. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» (4–11 классы).

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7–21 год) и программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси».

4. Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества», программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе.

## **Тема 6. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (1–4 классы)**

1. Общая характеристика программы.
2. Содержание программы для начальной школы.
3. Требования к учащимся, оканчивающим начальную школу.

## **Тема 7. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (5–11 классы)**

1. Содержание программы для средней и старшей школы.
2. Базовый компонент программы.
3. Вариативный компонент программы.
4. Требования для учащихся, оканчивающих базовую и среднюю школу.

### **Тематика рефератов**

1. Место и значение физического воспитания школьников в системе образования.
2. Цель и задачи физического воспитания школьников.
3. Основы системы физического воспитания школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий.

4. Особенности физического воспитания учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

5. Цель и задачи физического воспитания школьников.

6. Формы физического воспитания школьников.

7. Структура и содержание Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь и программы молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси».

8. Структура и содержание прикладного физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества».

9. Структура и содержание учебной программы для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов.

10. Структура и содержание учебной программы для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (1–4 классы).

11. Структура и содержание учебной программы для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (5–11 классы).

12. Характеристика учебного материала по физической культуре для учащихся начальных классов.

13. Характеристика учебного материала для учащихся 5–9 классов.

14. Характеристика учебного материала для учащихся 10–11 классов.

15. Сравнительный динамический анализ программных продуктов по физической культуре для учащихся начальных классов.

16. Сравнительный динамический анализ программных продуктов по физической культуре для учащихся средних и старших классов.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Каково место и значение школьников в системе образования?

2. Каковы цель и задачи физического воспитания школьников?

3. Каковы особенности физического воспитания школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий?

4. Каковы особенности физического воспитания учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста?

5. Каковы цель и задачи физического воспитания младших школьников?

6. Каковы формы физического воспитания младших школьников?

7. Какова структура программы по физической культуре для учащихся начальных классов?

8. Каково содержание структурных компонентов программы по физической культуре для учащихся начальных классов?

9. Каково содержание учебного материала по физической культуре в 1–4 классах?

10. Каковы цель и задачи физического воспитания учащихся 5–11 классов?

11. Какие формы физического воспитания учащихся 5–11 классов вы знаете?

12. Какова структура программы по физической культуре для учащихся 5–11 классов?

13. Каково содержание учебного материала по физической культуре для учащихся 5–9 классов?

14. Каково содержание учебного материала по физической культуре для учащихся 10–11 классов?

15. Каковы особенности программного учебного материала по физической культуре в учебных заведениях нового типа (лицеи, гимназии, колледжи)?

### Контрольный тест по темам 3–7

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 В школьном возрасте использование большого разнообразия физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в общих принципах отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:*

1) принцип всестороннего развития личности, принцип прикладности, принцип оздоровительной направленности;

2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

[19, с. 59–60]

**2 Под двигательной активностью понимают:**

- 1) суммарное количество двигательных действий, выполненных человеком в процессе повседневной жизни;
- 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

[19, с. 60]

**3 В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:**

- 1) незначительно увеличивается;
- 2) значительно увеличивается;
- 3) остается без изменения;
- 4) все более уменьшается.

[19, с. 60]

**4 Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):**

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

[19, с. 60]

**5 В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:**

- 1) 3–4 секунды;
- 2) 6–8 секунд;
- 3) 15 секунд;
- 4) 20–25 секунд.

[19, с. 60]

**6 В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:**

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;

- 3) сопряженному методу;
  - 4) методам стандартного упражнения.
- [19, с. 60]

**7 В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:**

- 1) упражнения на выносливость;
  - 2) упражнения на частоту движений;
  - 3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
  - 4) скоростно-силовые упражнения.
- [19, с. 61]

**8 Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:**

- 1) оздоровительных задач;
  - 2) образовательных задач;
  - 3) воспитательных задач;
  - 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.
- [19, с. 61]

**9 В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:**

- 1) активной и пассивной гибкости;
  - 2) максимальной частоты движений;
  - 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
  - 4) простой и сложной двигательной реакции.
- [19, с. 61]

**10 В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

- 1) слабую, среднюю, сильную;
  - 2) основную, подготовительную, специальную;
  - 3) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
  - 4) оздоровительную, физкультурную, спортивную.
- [19, с. 61]

**11** *Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:*

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

[19, с. 61]

**12** *Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры и здоровья в общеобразовательной школе:*

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

[19, с. 63–64]

**13** *В процессе физического воспитания старших школьников преимущественно решаются:*

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

**14** *Физическое воспитание в общеобразовательных школах осуществляется на основе:*

- 1) программы «Физкульт-ура!»;
- 2) единой программы для учащихся 1–11 классов;
- 3) программ по физической культуре для учащихся младших классов, средних и старших классов;
- 4) государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

**15** *Проблемами школьного физического воспитания в Республике Беларусь занимаются (занимались):*

- 1) В. К. Бальсевич;
- 2) А. А. Гужаловский;
- 3) В. Н. Кряж.

Таблица 2 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ ответа															

## Задание для самостоятельной работы

### *Составьте структурно-логические схемы:*

- а) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7–21 год);
- б) программы молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси»;
- в) учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» (2008 г.);
- г) образовательного стандарта учебного предмета «Физическая культура» (4–11 классы).

### Рекомендуемая литература

1. Физическое воспитание в 1–4 классах общеобразовательной школы : пособие для учителя / Е. Н. Ворсин [и др.]; под общ. ред. Е. Н. Ворсина. – Мн. : ПК ИП «Асар», 1995. – 95 с.
2. Кошман, М. Г. Проблемы технологизации физического воспитания школьников / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 81–90.
3. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст – 7–21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999. – 106 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.
5. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха. – М., 1997. – 232 с.
6. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Фис, 1986. – 352 с.
7. Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11 кл. : 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.
8. Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11 кл. : 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.

9. Положение о прикладном физкультурно-спортивном комплексе «Защитник Отечества» : утверждено приказом министра образования, министра спорта и туризма Республики Беларусь от 03.08.98, № 483 / 1135 // Физическая культура и здоровье. – 1999. – № 1. – С. 3–12.

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

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

12. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений. физ. воспитания. и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.

13. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 2. – 256 с.

14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

15. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М., 1997. – 123 с.

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

1. Основные организационные формы физического воспитания в школе.

2. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня.

3. Внеклассные формы физического воспитания школьников.

4. Внешкольные формы занятий по физическому воспитанию на различных ступенях образования, семейные и самостоятельные формы.

## **Тема 9. Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе**

1. Урок физической культуры и здоровья: сущность и содержание понятия; требования, предъявляемые к проведению; классификация.
2. Структура урока физической культуры и здоровья.
3. Способы организации и активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке, нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания.
4. Подготовка учителя к уроку.

## **Тема 10. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке физической культуры и здоровья**

1. Общая характеристика основных методов организации и управления деятельностью учащихся на уроке.
2. Особенности использования методов организации и управления деятельностью учащихся в подготовительной, основной и заключительной частях урока.
3. Особенности использования методов организации и управления деятельностью учащихся в зависимости от возраста учащихся и этапов обучения двигательным действиям.

### **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 11. Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе**

1. Виды и содержание внеклассной работы по физическому воспитанию.
2. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня.
3. Анализ основных форм осуществления внеклассной работы по физическому воспитанию в школе и определение критериев их эффективности.
4. Проектирование системы внеклассной работы по физическому воспитанию (на примере конкретной школы).

### **Тематика рефератов**

1. Формы организации внеклассной работы по физическому воспитанию с детьми начальных классов.
2. Формы организации внеклассной работы по физическому воспитанию с детьми средних и старших классов.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое внеклассная работа по физическому воспитанию в школе?
2. Каковы задачи физической культуры в режиме учебного и продленного дня?
3. Каковы организационно-методические требования к проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня?
4. Каковы организация и методика проведения гимнастики до занятий в школе, физкультминутки, динамической перемены?
5. Каковы задачи внеклассной работы по физическому воспитанию во внеучебное время?
6. Какие формы внеклассной работы по физическому воспитанию вы знаете?
7. Каковы организация и методика проведения физкультурных и спортивных мероприятий: спортивных соревнований, физкультурных праздников, «дней здоровья», туристических слетов?

## **Тема 12. Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся**

1. Внешкольная работа по физическому воспитанию: сущность и содержание, значение и задачи, организационно-методические основы.
2. Характеристика основных форм внешкольной работы по физическому воспитанию.
3. Система ДЮСШ – ведущая форма внешкольной работы по физическому воспитанию учащихся.
4. Характеристика детско-юношеских клубов физической подготовки в системе внешкольной работы по физическому воспитанию школьников.

### **Тематика рефератов**

1. Формы осуществления внешкольной работы по физическому воспитанию школьников.
2. Типы и виды ДЮСШ: структура и характеристики.
3. Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере.
4. Физическое воспитание в летнем спортивном лагере.
5. Спортивно-тренировочный сбор: содержание и характеристика.
6. Физическое воспитание в физкультурно-оздоровительных комплексах и центрах.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Каковы задачи внешкольной работы по физическому воспитанию?
2. Какие формы осуществления внешкольной работы по физическому воспитанию вы знаете?
3. Каковы организация и содержание работы детских внешкольных учреждений: ДЮСШ, спортивных классов, школ-интернатов спортивного профиля?
4. Каковы организация и содержание работы по физическому воспитанию в лагерях различного профиля: оздоровительных, оздоровительно-спортивных?
5. Каковы социально-педагогические аспекты физического воспитания детей в семье?
6. Какова сущность и содержание детско-юношеского клуба физической подготовки?

## 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:**

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

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

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

### **5 Утренняя гимнастика относится:**

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

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

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

**7 Продолжительность частей урока зависит:**

- 1) от изучаемого материала;
- 2) от места проведения урока;
- 3) от задач, решаемых на уроке;
- 4) от 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.

[19, с. 64]

**10 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.

[19, с. 64]

**11 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.
- [19, с. 64]

**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.
- [19, с. 64]

**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.
- [19, с. 65]

**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.
- [19, с. 64]

**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.

[19, с. 65]

**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.

[19, с. 65]

**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.

[19, с. 65]

**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, с. 65]

**19 Укажите, 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.

[19, с. 66]

**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.

[19, с. 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 (шесть).**

**2 Перечислите внеклассные формы физического воспитания школьников 5–11 классов (шесть).**

**3 Раскройте алгоритм подготовки учителя к уроку физической культуры и здоровья (четыре).**

**4 Раскройте алгоритм подготовки учащихся к уроку физической культуры и здоровья (четыре).**

**5 Заполните таблицу 4.**

Таблица 4 – Последовательность решения задач урока (по А. А. Гужаловскому)

Части урока	Задачи частей урока	Содержание и последовательность упражнений

**6 Перечислите методы организации деятельности учащихся на уроке (четыре).**

**7 Заполните таблицу 5.**

Таблица 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	Методические уроки

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

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

*10 Перечислите организационные мероприятия обеспечения урока физической культуры и здоровья (пять).*

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

*12 Перечислите внешкольные формы физического воспитания (пять).*

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

*14 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. : Лазурек, 2002. – 312 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Г. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.

4. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 2. – 256 с.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

6. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

### **Тема 13. Планирование учебного материала по предмету «Физическое воспитание и здоровье» в школе, проектирование годового плана-графика**

1. Планирование учебного материала по физической культуре в школе: сущность и содержание, типы и виды, предъявляемые требования.
2. Технология разработки проекта годового плана-графика.
3. Разработка проекта годового плана-графика (на примере конкретного среднего общеобразовательного учреждения).
4. Инспектиза и экспертиза проекта годового плана-графика.

#### **Тематика рефератов**

1. Сущность и содержание планирования в физическом воспитании.
2. Типы и виды планирования, требования, предъявляемые к планированию.
3. Методика проектирования годового плана-графика.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. В чем заключается сущность и содержание планирования в физическом воспитании?
2. Какие типы и виды планирования вы знаете?
3. Какие документы планирования вам известны?
4. Какие требования предъявляются к планированию?

5. Какова методика разработки проекта годового плана-графика?
6. Что такое инспектиза и экспертиза проекта годового плана-графика и как она проводится?

## **Тема 14. Проектирование четвертного плана-графика**

1. Технология разработки проекта четвертного плана-графика.
2. Разработка проекта четвертного плана-графика (на примере конкретного годового плана-графика).
3. Формулировка и фиксация документально задач физического воспитания на каждый урок в четверти (четверть можно выбрать любую).
4. Инспектиза и экспертиза разработанных проектов четвертных планов-графиков.

### **Тематика рефератов**

1. Методика проектирования четвертного плана-графика.
2. Задачи, решаемые в четвертях учебного года.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Каковы методолого-методические требования, предъявляемые к разработке проекта четвертного плана-графика?
2. Какова методика разработки проекта четвертного плана-графика по физической культуре?
3. Какова последовательность планирования задач в четвертном плане-графике по физической культуре?
4. Как провести инспектизу и экспертизу проекта четвертного плана-графика по физической культуре?

## **Тема 15. Проектирование плана-конспекта урока физической культуры и здоровья**

1. Технология проектирования модели урока физической культуры и здоровья.

2. Инспектиза и экспертиза модели урока физической культуры и здоровья.

3. Технология разработки проекта плана-конспекта урока физической культуры и здоровья (на примере конкретного проекта четвертного плана-графика).

4. Инспектиза и экспертиза проекта плана-конспекта урока физической культуры и здоровья.

### **Тематика реферата**

Методика разработки проекта план-конспекта урока физической культуры и здоровья.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Как проводится планирование учебно-воспитательной работы к уроку физической культуры и здоровья?

2. Какова методика разработки проекта план-конспекта урока физической культуры и здоровья?

3. Как провести инспектизу и экспертизу проекта план-конспекта урока физической культуры и здоровья?

### **Контрольный тест по темам 13–15**

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 К планированию предъявляются следующие требования:*

- 1) целенаправленность и целесообразность;
- 2) целесообразность;
- 3) компетентность;
- 4) комплексность.

**2 Соответствие планируемых задач физического воспитания по годам обучения, в учебных четвертях и на каждом уроке его цели, а планируемых средств, методов и форм обучения – поставленным задачам означает:**

- 1) целесообразность планирования;
- 2) комплексность планирования;
- 3) целенаправленность планирования;
- 4) целесообразность планирования.

**3 Планирование учебных заданий, задач и этапов обучения, основных средств физического воспитания и мест занятий означает:**

- 1) целесообразность планирования;
- 2) комплексность планирования;
- 3) целенаправленность планирования;
- 4) целесообразность планирования.

**4 Выделяют следующие виды планирования учебного материала:**

- 1) перспективное;
- 2) контролирующее;
- 3) оперативное;
- 4) этапное.

**5 Программу по физической культуре относят к документам:**

- 1) перспективного планирования;
- 2) контролирующего планирования;
- 3) оперативного планирования;
- 4) этапного планирования.

**6 Годовой план-график и план-график на четверть относятся к документам:**

- 1) перспективного планирования;
- 2) контролирующего планирования;
- 3) оперативного планирования;
- 4) этапного планирования.

**7 План-конспект урока относится к документам;**

- 1) перспективного планирования;
- 2) контролирующего планирования;
- 3) оперативного планирования;
- 4) этапного планирования.

**8 В годовом плане-графике планируются:**

- 1) задачи обучения;
- 2) учебные задания;
- 3) средства физического воспитания;
- 4) места проведения уроков.

**9 В четвертном плане-графике планируются:**

- 1) задачи обучения;
- 2) учебные задания;
- 3) средства физического воспитания;
- 4) места проведения уроков.

**10 В плане-конспекте урока планируются:**

- 1) задачи обучения;
- 2) учебные задания;
- 3) средства физического воспитания;
- 4) места проведения уроков.

**11 Легкую атлетику целесообразно планировать:**

- 1) на начало первой и конец четвертой четверти;
- 2) на конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- 3) на третью четверть;
- 4) на любую четверть при существовании условий.

**12 Спортивные игры целесообразно планировать:**

- 1) на начало первой и конец четвертой четверти;
- 2) на конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- 3) на третью четверть;
- 4) на любую четверть при существовании условий.

**13 Гимнастику целесообразно планировать:**

- 1) на начало первой и конец четвертой четверти;
- 2) на конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- 3) на третью четверть;
- 4) на любую четверть при существовании условий.

**14 Правильной является следующая последовательность этапов создания годового плана-графика:**

1) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) с учетом существующих сооружений школы выписать возможные места проведения уроков; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы,

выписать в левую колонку плана-графика основные средства физического воспитания; г) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности сооружений, в правой части плана-графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков;

2) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности сооружений, в правой части плана-графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы выписать в левую колонку плана-графика основные средства физического воспитания; г) с учетом существующих сооружений школы выписать возможные места проведения уроков;

3) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана-графика основные средства физического воспитания; в) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности сооружений, в правой части плана-графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков; г) с учетом существующих сооружений школы выписать возможные места проведения уроков;

4) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана-графика основные средства физического воспитания; в) с учетом существующих сооружений школы выписать возможные места проведения уроков; г) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности сооружений, в правой части плана-графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков.

**15 При планировании задач по развитию физических качеств на протяжении года целесообразна следующая последовательность их преимущественного развития:**

1) скоростно-силовые качества, общая выносливость, быстрота, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость;

2) сила, общая выносливость, сила, быстрота, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость;

3) быстрота, общая выносливость, сила, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость;

4) общая выносливость, сила, быстрота, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость.

**16 Правильной является следующая последовательность этапов создания четвертного плана-графика:**

1) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) выписать в левую часть плана-графика задачи обучения; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; г) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти;

2) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; г) выписать в левую часть плана-графика задачи обучения;

3) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; в) выписать в левую часть плана-графика задачи обучения; г) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти;

4) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; в) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти; г) выписать в левую часть плана-графика задачи обучения.

**17 В рамках конкретного урока четверти целесообразно планировать:**

1) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты, ловкости; развитие быстроты – с ловкостью, силы – со скоростно-силовыми способностями или силовой выносливостью;

2) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты, ловкости; развитие быстроты – с силой, силы – со скоростно-силовыми способностями и быстротой;

3) развитие гибкости в сочетании с развитием общей выносливости; развитие быстроты – с силой, силы – со скоростно-силовыми способностями и быстротой;

4) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты; развитие быстроты – с ловкостью, силы – со скоростно-силовыми способностями или силовой выносливостью.

**18 Правильной является следующая последовательность этапов создания плана-конспекта урока физической культуры и здоровья:**

1) а) подготовить бланк конспекта; б) уточнить в годовом плане-графике основные средства физического воспитания и место проведения урока; в) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; г) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно-методические указания;

2) а) подготовить бланк конспекта; б) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; в) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; г) уточнить в годовом плане-графике основные средства физического воспитания и место проведения урока; д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно-методические указания;

3) а) подготовить бланк конспекта; б) уточнить дозировку, зафиксировать организационно-методические указания; в) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; г) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; д) уточнить в годовом плане-графике основные средства физического воспитания и место проведения урока;

4) а) подготовить бланк конспекта; б) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; в) уточнить в годовом плане-графике основные средства физического воспитания и место проведения урока; г) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно-методические указания.

Таблица 6 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ ответа									
№ вопроса	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№ ответа									

## Задание для самостоятельной работы

*В игромоделировании разработать для конкретной параллели классов проекты:*

- а) годового плана-графика;
- б) четвертных планов-графиков;
- в) планов-конспектов уроков физической культуры и здоровья.

## Рекомендуемая литература

1. Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11 кл. : 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.

2. Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11 кл. : 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.

3. Старченко, В. Н. Документы планирования учителя физической культуры / В. Н. Старченко // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 3. – С. 17–35.

4. Старчанка, У. М. Планаванне вучэбнага матэрыялу. Праграмы па фізічнай культуры вучняў агульнаадукацыйнай школы / У. М. Старчанка. – 2-е выд., перапр. і дап. – Мазыр : РВФ «Белы вечер», 1999. – 24 с.

## Тема 16. Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры и здоровья

1. Педагогический контроль в физическом воспитании: сущность и содержание, типы и виды.

2. Место и значение анализа урока физической культуры и здоровья в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся.

3. Усвоение методики анализа урока физической культуры и здоровья в игромоделировании.

4. Инспектива и экспертиза разработанных студентами в игромоделировании моделей технологии анализа урока физической культуры и здоровья.

### **Тематика рефератов**

1. Сущность и содержание педагогического контроля в физическом воспитании учащихся.

2. Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры и здоровья.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какова сущность понятия «педагогический контроль»?

2. Какие существуют типы и виды педагогического контроля в физическом воспитании учащихся?

3. Какова методика проведения педагогического анализа урока физической культуры и здоровья?

4. Как осуществляется педагогический анализ урока физической культуры и здоровья?

5. Как проводится педагогическое наблюдение?

6. Какова методика проведения контрольных испытаний по физической подготовленности учащихся?

7. Какие тесты школьной программы используются для определения уровня физической подготовленности учащихся?

## **Тема 17. Методика (алгоритм) проведения хронометража урока физической культуры и здоровья**

1. Место и значение хронометража урока физической культуры и здоровья в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся.

2. Усвоение методики хронометража урока физической культуры и здоровья в игромоделировании.

3. Инспектиза и експертиза разработанных студентами в игромоделировании моделей методики хронометража урока физической культуры и здоровья.

## **Тема 18. Методика (алгоритм) проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья**

1. Место и значение пульсометрии урока физической культуры и здоровья в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся.

2. Усвоение методики пульсометрии урока физической культуры и здоровья в игромоделировании.

3. Инспектиза и експертиза разработанных студентами в игромоделировании моделей методики пульсометрии урока физической культуры и здоровья.

### **Тематика рефератов**

1. Методика проведения хронометража урока физической культуры и здоровья.

2. Методика проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое моторная и педагогическая плотность урока?

2. Какова методика проведения хронометража урока физической культуры и здоровья?

3. Какова методика проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья?

## **Тема 19. Оценка знаний, сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности по 10-балльной системе оценивания**

1. Интегральная десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся.

2. Усвоение методики оценки знаний в игромоделировании.
3. Усвоение методики оценки сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности в игромоделировании.

## **Тема 20. Оценка физической подготовленности по 10-балльной системе оценивания**

1. Место и значение методики оценки физической подготовленности школьников в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся.
2. Усвоение методики оценки физической подготовленности школьников в игромоделировании.
3. Инспектиза и экспертиза разработанной студентами в игромоделировании модели технологии оценки физической подготовленности школьников.
4. Особенности организации предварительного, текущего, периодического и итогового контроля результатов учебной деятельности учащихся.

### **Тематика рефератов**

1. Сущность и содержание процесса оценивания успеваемости по предмету «Физическая культура и здоровье».
2. Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура и здоровье» в 1–4 и 5–11 классах: отличительные особенности.
3. Организационно-методические особенности оценки успеваемости учащихся специальной медицинской группы по предмету «Физическая культура и здоровье».
4. Методика оценки успеваемости учащихся по десятибалльной системе.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое «оценка» и «отметка»?
2. Каковы критерии и показатели оценки успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье»?
3. Каковы особенности оценки успеваемости учащихся 1–4 и 5–11 классов?

4. Каковы особенности оценки успеваемости учащихся 1–4 и 5–11 классов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и освобожденных от уроков физической культуры и здоровья?

5. В чем сущность и содержание оценки успеваемости по десятибалльной системе?

6. Как осуществляется предварительный, текущий, периодический и итоговый контроль результатов учебной деятельности учащихся?

## Контрольный тест по темам 16–20

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 Текущий контроль имеет своей целью:*

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр);
- 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

### *2 В конце первой четверти оценивают изменение уровня развития:*

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;

### *3 Основными функциями оценки являются:*

- 1) контролирующая;
- 2) преобразующая и оценивающая;
- 3) стимулирующая и диагностическая;
- 4) рекомендательная и воспитательная.

**4 В конце третьей четверти оценивают изменение уровня развития:**

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

**5 Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по предмету «Физическая культура» являются:**

- 1) знания и мотивация;
- 2) культура речи;
- 3) красота движений;
- 4) двигательные умения и навыки и уровень физической подготовленности.

**6 В конце четвертой четверти оценивают изменение уровня развития:**

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

**7 В конце второй четверти оценивают изменение уровня развития:**

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

**8 К оцениванию предъявляются следующие требования:**

- 1) безупречность и красота;
- 2) комплексность и полнота;
- 3) контролируемость;
- 4) объективность.

**9 Для оценки уровня физической подготовленности по каждому качеству:**

- 1) выводится средняя арифметическая отметка и сравнивается со шкалой оценки физической подготовленности;
- 2) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки общей физической подготовленности;
- 3) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки физической подготовленности;
- 4) баллы, набранные по результатам тестов, суммируются и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности.

**10 Моторная плотность урока – это:**

- 1) отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений к времени частей урока;
- 2) отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока;
- 3) отношение времени педагогически неоправданного к педагогически оправданному.
- 4) отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, ко всему времени урока.

**11 Итоговый контроль имеет своей целью:**

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр);
- 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

**12 Для оценки физической подготовленности учитель использует:**

- 1) пять тестов;
- 2) четыре теста;
- 3) семь тестов;
- 4) шесть тестов.

**13 Рекомендуется следующая последовательность тестирования:**

- 1) 1-й урок – гибкость и координационные способности; 2-й урок – скоростные способности и выносливость; 3-й урок – силовые и скоростно-силовые способности;
- 2) 1-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 2-й урок – гибкость и координационные способности; 3-й урок – скоростные способности и выносливость;

3) 1-й урок – скоростные способности и скоростно-силовые способности; 2-й урок – гибкость и координационные способности; 3-й урок – силовые способности и выносливость;

4) 1-й урок – скоростные способности и выносливость; 2-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 3-й урок – гибкость и координационные способности.

**14 Для оценки силовых и скоростно-силовых способностей по 10-балльной системе оценивания учителю предлагается:**

- 1) пять тестов;
- 2) шесть тестов;
- 3) четыре теста;
- 4) три теста.

**15 Хронометрирование – это:**

1) точный учет расхода времени на различные элементы учебно-воспитательной работы педагога и учащихся на уроке физической культуры;

2) определение моторной и общей плотности урока;

3) точный учет и оценка пульсовых данных учащегося;

4) оценка соответствия предъявляемой нагрузки его возрасту полу и физической подготовленности учащихся и поставленным задачам на уроке.

**16 Для оценки общей физической подготовленности:**

1) выводится средняя арифметическая отметка и сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности;

2) баллы, набранные по результатам тестов, суммируются, и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки физической подготовленности;

3) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки физической подготовленности;

4) баллы, набранные по результатам тестов, суммируются, и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности.

**17 Периодический контроль имеет своей целью:**

1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;

2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;

3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр);

4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

**18 Для оценки физической подготовленности по каждому физическому качеству выделяют:**

- 1) три уровня;
- 2) четыре уровня;
- 3) пять уровней;
- 4) шесть уровней.

**19 Общая плотность урока это:**

- 1) отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, к времени частей урока;
- 2) отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока;
- 3) отношение времени педагогически неоправданного к педагогически оправданному;
- 4) отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, ко всему времени урока.

**20 В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделяют:**

- 1) три уровня освоения движения;
- 2) четыре уровня освоения движения;
- 3) пять уровней освоения движения;
- 4) шесть уровней освоения движения.

**21 Достижения учащихся по знаниевому компоненту оцениваются в соответствии с общепринятыми критериями по 10-балльной шкале. Для этого выделяют:**

- 1) три уровня усвоения учебного материала;
- 2) четыре уровня учебного материала;
- 3) пять уровней учебного материала;
- 4) шесть уровней учебного материала.

**22 Пульсометрия – это:**

- 1) точный учет расхода времени на различные элементы учебно-воспитательной работы педагога и учащихся на уроке физической культуры;
- 2) определение моторной и общей плотности урока;
- 3) точный учет и оценка пульсовых данных учащегося;
- 4) оценка соответствия предъявляемой нагрузки возрасту, полу и физической подготовленности учащихся и поставленным задачам на уроке.

### **23 Предварительный контроль имеет своей целью:**

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр);
- 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

### **24 Обязательные нормативы для оценки физической подготовленности не устанавливаются:**

- 1) до 5 класса включительно;
- 2) до 6 класса включительно;
- 3) до 7 класса включительно;
- 4) до 8 класса включительно.

### **25 Наблюдаемые при хронометрировании виды деятельности педагога и учащихся следующие:**

- 1) выполнение физических упражнений;
- 2) вспомогательные действия (перестроения, подготовка мест для занятий, установка снарядов, оборудования и т. п.);
- 3) слушание педагога, наблюдение демонстрации, восприятие и осмысливание воспринимаемого;
- 4) необходимый по методическим соображениям организационный отдых и другие оправданные паузы в работе (ожидание своей очереди при выполнении упражнений и др.).

Таблица 7 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
№ ответа													
№ вопроса	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
№ ответа													

### **Задания для самостоятельной работы**

#### **1 В игромоделировании определить и оценить по 10-балльной шкале оценивания:**

- а) уровень физической подготовленности и общей физической подготовленности виртуального учащегося;
- б) уровень знаний виртуального ученика;

- в) технику выполнения двигательного действия виртуальным учеником;
- г) уровень физической культуры личности виртуального ученика;
- д) успеваемость виртуального учащегося за четверть;
- е) успеваемость виртуального учащегося за год.

**2 В игромоделировании провести хронометраж урока физической культуры и здоровья, обработать протокол хронометрии и определить моторную и педагогическую плотности урока.**

**3 В игромоделировании провести пульсометрию урока физической культуры и здоровья и анализ результатов пульсометрии.**

**4 В игромоделировании провести педагогический анализ урока физической культуры и здоровья.**

## Рекомендуемая литература

1. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : учеб. пособие / В. И. Лях. – М., 1998. – 272 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.
3. Об утверждении десятибалльной шкалы и показателей оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 29.03.2004, № 17 // Сборник нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь. – 2004. – № 8. – 46 с.
4. Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11 кл. : 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 і выхаванне, 2008. – 320 с.
5. Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11-й кл. : 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.
6. Старчанка, У. М. Методыка вызначэння паспяховасці вучняў агульнаадукацыйнай школы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура»:

вучэбны дапаможнік / У. М. Старчанка. – Мазыр : РВФ «Белы вечер», 1999.

7. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.

8. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 2. – 256 с.

9. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 464 с.

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

## **Тема 21. Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов и студенческой молодежи**

1. Физическое воспитание учащихся ПТУ и ССУЗов: значение и задачи, общая характеристика программ по физическому воспитанию, организационно-методические основы.

2. Физическое воспитание студентов ВУЗов: значение, цель и задачи, организационно-методические основы, характеристика программы по физическому воспитанию, особенности методики занятий в различных учебных отделениях, профессионально-педагогическая физическая подготовка студентов в педвузах.

3. Профессионально-прикладная физическая культура: сущность, формы, методические особенности осуществления.

## **Тема 22. Физическое воспитание взрослого населения**

1. Теоретико-методически и организационные основы физического воспитания взрослого населения.

2. Производственная физическая культура.

3. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.

4. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

## Тематика рефератов

1. Формы организации занятий по физическому воспитанию учащихся средних и высших учебных заведений.
2. Структура и одержание программы по физической культуре для учащихся ПТУ и ССУЗов.
3. Структура и содержание программы по физической культуре для студентов вузов.
4. Методика физического воспитания в ССУЗах.
5. Методика физического воспитания в вузах.
6. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
8. Структура и содержание педагогического контроля в физическом воспитании подрастающей молодежи.
9. Проблемы физического воспитания взрослого населения.
10. Физическая культура в структуре здорового образа жизни взрослого человека.
11. Организационно-методические основы производственной физической культуры.
12. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения.

## Вопросы для самоконтроля

1. Каковы цель и задачи физического воспитания учащихся ПТУ и ССУЗов?
2. Каковы структура и содержание программы по физической культуре учащихся ПТУ и ССУЗов?
3. Каковы задачи и социальное значение профессионально-прикладной физической подготовки?
4. Какие формы организации физического воспитания учащихся ПТУ и ССУЗов вы знаете?
5. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов вузов?
6. Каковы структура и содержание программы и учебного материала по физической культуре студентов вузов?
7. Какие формы организации физического воспитания студентов вы знаете?
8. Как осуществляется контроль и оценка успеваемости в физическом воспитании учащихся и студентов?

9. Каковы задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности?
10. Каковы задачи и методика проведения организационных форм по физическому воспитанию взрослого населения?
11. Как осуществляется организация и проведение соревнований с лицами зрелого возраста?
12. Каковы задачи направленного использования физической культуры при старении организма?
13. Как проводится самоконтроль в процессе занятий физической культурой взрослым населением?
14. Каковы роль и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека?
15. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на жизненное и творческое долголетие человека?
16. В чем заключается социокультурное значение физического воспитания для взрослого и стареющего населения?

## Контрольный тест по темам 21–22

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 Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения:*

- 1) подготовительное, основное, медицинское;
  - 2) основное, специальное, спортивное;
  - 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
  - 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.
- [19, с. 85–86]

*2 Укажите основную форму физического воспитания в вузе:*

- 1) факультативные занятия;
- 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
- 3) учебные занятия;
- 4) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

[19, с. 86]

**3 Основной формой физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений является:**

- 1) урок физической культуры;
- 2) учебное занятие по физическому воспитанию;
- 3) учебное занятие по физической культуре;
- 4) физкультурное занятие.

**4 Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:**

- 1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- 2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- 3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармоничного физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

[19, с. 88]

**5 Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:**

- 1) 1–2 занятия;
- 2) 3–4 занятия;
- 3) 5–6 занятий;
- 4) 7–9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

[19, с. 88]

**6 В пожилом старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:**

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

[19, с. 90]

**7 Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: а) дозированная ходьба; б) бег с максимальной скоростью; в) прогулки на лыжах; г) езда на велосипеде; д) силовые упражнения с задержкой дыхания;**

*е) плавание. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:*

- 1) а, б, д;
  - 2) б, д, е;
  - 3) а, в, г, е;
  - 4) а, б, в, г, д, е.
- [19, с. 90]

*8 Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:*

- 1) ЧСС = 220 – возраст (лет);
  - 2) ЧСС = 190 – возраст (лет);
  - 3) ЧСС = исходный пульс в покое + возраст (лет);
  - 4) ЧСС = 90 + возраст (лет).
- [19, с. 90]

*9 Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:*

- 1) линейно восходящей;
  - 2) ступенчато восходящей;
  - 3) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
  - 4) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению.
- [19, с. 90]

*10 В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:*

- 1) на подготовительную часть занятия;
  - 2) на начало основной части занятия;
  - 3) на середину (или вторую половину) основной части занятия;
  - 4) на начало заключительной части занятия.
- [9, с. 90]

Таблица 8 - Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

## Задания для самостоятельной работы

1 Запишите в таблицу 9 название учебных отделений по физическому воспитанию в вузе и укажите целевую направленность занятий в этих отделениях.

Таблица 9

Название учебных отделений по физическому воспитанию	Целевая направленность занятия в отделениях

[19, с. 86–87]

2 Заполните таблицу 10.

Таблица 10 – Формы организации физического воспитания студентов и их характеристика

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

[9, с. 87]

3 Заполните таблицу 11.

Таблица 11 – Формы организации физического воспитания учащихся и их характеристика

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

4 Составьте структурно-логические схемы.

### Рекомендуемая литература

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого : учеб. пособие / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 142 с.
2. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности : учеб. пособие / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989.
3. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений : Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

5. Программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений (переработанная и дополненная) : утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999. – 35 с.

6. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.

7. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 2. – 256 с.

8. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

9. Физическая культура : учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) : утверждена Министерством образования Республики Беларусь 10 октября 2002 г. Регистрационный № ТД-248 тип. / сост. С. В. Макаревич [и др.]. – Мн. : РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

10. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа; под общ. ред. А. Г. Фурманова. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

## Литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978. – 223 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого : учеб. пособие / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 142 с.
3. Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании : учеб. пособие по курсу «Основы НИР» для студ. спец. П. 02.02. 00 – «Физическая культура» / В. А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.
4. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям : учеб. пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 78 с.
5. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика : монография / М. М. Боген; предисл. П. Я. Гальперина; изд. 2-е, доп. – М. : Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 200 с.
6. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Мн. : Лазурак, 2002. – 312 с.
7. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Фис, 1983. – 128 с.
8. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности : учеб. пособие / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989. – 107 с.
9. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений : Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).
10. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников : учеб. пособие / А. А. Гужаловский. – Мн. : Народная асвета, 1978. – 88 с.
11. Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у учеников 5–9 классов / А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 9. – С. 4–21.
12. Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у школьников 5–9 классов / А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 6. – С. 3–22.
13. Гужаловский А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – Мн. : Полымя, 1988. – 95 с.

14. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров; под общ. ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

15. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2003. – № 135, 2/100. – 35 с.

16. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / под ред. В. Н. Кряжа. – Мн.: НИИ ФКиС РБ, 1999. – 35 с.

17. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.: Минобразования РБ, 1991. – 52 с.

18. Кошман, М. Г. Методологический анализ концепции учебного предмета «Физическая культура» / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 115–120.

19. Кряж, В. Н. Концепция учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе / В. Н. Кряж. – Мн., 2003. – 16 с.

20. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания : учеб. пособие / В. Н. Кряж. – Мн., 2001. – 152 с.

21. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст – 7–21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн.: НИИ ФКиС РБ, 1999. – 106 с.

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

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

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

25. Лях, В. П. Координационные способности школьников : учеб. пособие / В. И. Лях. – Полымя. 1989. – 159 с.

26. Лях, В. И. Координационные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – 6–13.

27. Лях, В. И. Координационные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3–10.

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

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

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

31. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : учеб. пособие / В. И. Лях. – М., 1998. – 272 с.

32. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

33. Об утверждении десятибалльной шкалы и показателей оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 29.03.2004, № 17 // Сборник нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь. – 2004. – № 8. – 46 с.

34. Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11 кл. : 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.

35. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986. – 352 с.

36. Положение о прикладном физкультурно-спортивном комплексе «Защитник Отечества» : Утверждено приказом министра образования, министра спорта и туризма Республики Беларусь от 03. 08. 98 № 483 / 1135 // Физическая культура и здоровье. – 1999. – № 1. – С. 3–12.

37. Программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений (переработанная и дополненная) : утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь от 11. 09. 1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999. – 35 с.

38. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : 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. – 184 с.

39. Старченко, В. Н. Подтягивание в висе на перекладине: от А до Я / В. Н. Старченко // Физическая культура и здоровье – 2004. – № 2. – С. 55–80.

40. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

41. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 392.

42. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 1. – 302 с.

43. Теория и методика физического воспитания : 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. – Т. 2. – 256 с.

44. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

45. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

46. Физическая культура : учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) : утверждена Министерством образования Республики Беларусь 10 октября 2002 г. Регистрационный № ТД-248 тип. / сост. С. В. Макаревич, Р. Н. Медников, В. М. Лебедев и др. – Мн. : РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

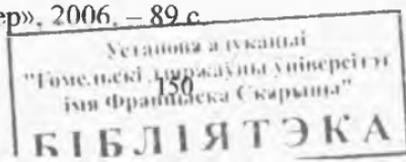
47. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа; под общ. ред. А. Г. Фурманова. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

48. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 144 с.

49. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

50. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учеб. пособие / В. Н. Шебеко [и др.]. – Мн., 1998. – 184 с.

51. 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 / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под общ. ред. В. Н. Шебеко. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2006. – 89 с.



Учебное издание

**Иванов Сергей Анатольевич**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Практикум

Редактор *В. И. Шкредова*  
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 26.03.2014. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 8,8.  
Уч.-изд. л. 9,7. Тираж 25 экз. Заказ 183.

**16614-00**

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скоринь».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.