

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

СБОРНИК
базовых учебных программ
для высших учебных заведений

- по специальностям
- П 02 02 00 — «Физическая культура и спорт»
 - П 04 01 00 — «Педагогика и психология дошкольная»
с дополнительной специальностью
 - П 04 01 02 — «Физическая культура»

Минск 2002

УДК 796(075.8)
ББК 75я73
С232

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Введение в специальность. Составитель В. А. Соколов, доктор педагогических наук, профессор. Рецензенты: И. П. Волков, доктор биологических наук, профессор; В. В. Тимошенко, доктор педагогических наук, профессор

История физической культуры. Составитель В. А. Сакалоў, доктор педагогических наук, профессор; А. А. Шамак, кандидат исторических наук, старший выкладчик кафедры теории, методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы БДПУ; Рецензенты: кафедра физической культуры и спорта Института современных наук; В. М. Кисляк, кандидат педагогических наук, профессор

История физической культуры. Составитель А. А. Середин, старший преподаватель кафедры теории, методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы БГПУ. Рецензенты: Л. К. Дворецкий, кандидат педагогических наук; С. А. Мышенуп, кандидат исторических наук, доцент

Педагогическая валеология. Составитель И. С. Аринович, преподаватель кафедры теории, методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы БГПУ. Рецензенты: А. Г. Фурманов, доктор педагогических наук, профессор; В. М. Киселев, кандидат педагогических наук, профессор

Физиология физических упражнений. Составитель В. В. Тимошенко, доктор педагогических наук, профессор. Рецензенты: А. А. Семкин, доктор биологических наук, профессор; И. И. Мешконис, кандидат медицинских наук, доцент

Гимнастика и методика преподавания. Составитель А. В. Давидович, старший преподаватель кафедры теории, методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы БГПУ. Рецензенты: Е. А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор; В. М. Киселев, кандидат педагогических наук, профессор

Спортивные и народные подвижные игры с методикой преподавания. Составители: С. С. Огородников, кандидат педагогических наук, доцент; А. А. Середин, старший преподаватель кафедры теории, методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы БГПУ; А. И. Метель, старший преподаватель кафедры теории, методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы БГПУ. Рецензенты: И. П. Волков, доктор биологических наук, профессор; А. Г. Фурманов, доктор педагогических наук, профессор

География туристских регионов и центров. Составитель В. В. Леонова, кандидат технических наук, доцент. Рецензенты: Л. А. Чеблакова, кандидат философских наук, доцент; Р. Э. Зимницкая, кандидат педагогических наук

Рекомендованы и утверждены в качестве базовых учебных программ: кафедрой теории, методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы БГПУ (протоколы № 10 от 7.05.01; № 11 от 16.05.01); советом факультета народной культуры и советом факультета дошкольного воспитания (протоколы № 11 от 29.05.01; № 9 от 30.05.01); советом университета (протокол № 8 от 28.06.01)

Ответственные за выпуск: М. М. Крутолевич, В. А. Соколов

УДК 796(075.8)
ББК 75я73

© Коллектив составителей, 2002
© УИЦ БГПУ, 2002

ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе учебного пособия В. Выдрина «Введение в специальность», учебных дисциплин, преподаваемых в академиях физической культуры и на факультетах физического воспитания педагогических вузов, законов о народном образовании, постановлений и решений по вопросам подготовки кадров.

Научной основой дисциплины являются труды ведущих ученых Республики Беларусь и СНГ: А. Гужаловского, А. Фурманова, В. Назарова, Л. Матвеева, В. Филина, В. Платонова и др.

Целями курса являются: подготовка специалиста физической культуры, учителя физической культуры, тренера по виду спорта, методиста и организатора физкультурно-оздоровительной работы в детских садах, школах, вузах, на производстве, в армии и лечебных учреждениях.

Задачи курса:

- овладеть теоретическими знаниями;
- усвоить практические умения и навыки;
- научить методам преподавания теоретических и практических дисциплин;
- знать правила и законы по физической культуре и спорту.

Усвоение знаний проводится в форме лекций, семинарских занятий, выступлений с докладами, сдачи зачетов и экзаменов. Настоящая программа поможет будущим специалистам овладеть знаниями, навыками организационной и управленческой работы, педагогическим мастерством.

Лекционный материал поможет студентам овладеть теорией, раскрывает основные понятия и содержание учебного материала. На семинарских занятиях совершенствуются знания, ведется учет текущей успеваемости студентов.

Самостоятельная работа направлена на изучение и реферирование литературных источников. Успеваемость студентов контролируется в форме письменных работ и экзаменов.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционный курс

Тема 1. Физическая культура как часть культуры общества

Вопросы возникновения, становления и развития физической культуры (в онтогенезе). Социальная значимость физической культуры (социально-экономический экскурс).

Тема 2. Задачи подготовки высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, оздоровительно-физкультурной работе и лечебной физической культуре

Задачи дисциплины. Приобщение к знаниям по физической культуре и спорту.

Тема 3. Права и обязанности студентов

Основные положения законов о народном образовании и физической культуре и спорту. Адаптация первокурсников к студенческой жизни. Материальная база вуза и правила использования. Соблюдение правил и режимов студенческой жизни.

Тема 4. Характер будущей профессии

Знания, умения и навыки необходимые для будущего специалиста по физической культуре и спорту. Организация и методика освоения необходимых знаний, умений и навыков.

Тема 5. Физическая культура и научно-техническая революция

Место и роль физической культуры в развитии адаптационных механизмов физиологических и психологических функций организма человека, преодоление последствий урбанизации современного общества, негативного воздействия окружающей среды.

Тема 6. Физическая культура и повышенная радиация

Методика проведения занятий по физической культуре и спорту в зонах с повышенной радиацией. Формы и средства физической культуры в районах, загрязненных радионуклидами.

Тема 7. Основные социальные функции физической культуры и спорта

Оздоровление и физическое развитие молодежи. Дошкольные, школьные звенья системы физического воспитания. Построение занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях различного типа.

Тема 8. Системы физического воспитания

История возникновения и развития системы физического воспитания (краткий исторический экскурс). Роль и место системы физического воспитания в социально-экономической, культурной жизни общества.

Тема 9. Студенты. Общая характеристика

Задачи обучения и воспитания. Психология. Построение физического воспитания. Основные положения здорового образа жизни молодежи. Контроль за правильным физическим развитием и физической подготовленностью.

Тема 10. Основные виды учебной деятельности студентов

Как правильно слушать и записывать лекции. Работа с литературными источниками по каждой дисциплине. Подготовка к практическим занятиям. Консультации. Самостоятельные занятия. Медицинский контроль и самоконтроль. Зачеты и экзамены.

Тема 11. Организация студенческого труда, быта и отдыха

Быт студентов. Соблюдение санитарно-гигиенических условий. Организация труда, соблюдение режима труда и отдыха. Занятия физкультурой и спортом.

Тема 12. ВГУ. Учебные и трудовые традиции

Структура университета. Ректорат, деканаты, кафедры. Научно-педагогические кадры. Спортивные традиции. Выпускники университета, их роль в научно-педагогической, теоретической и практической деятельности.

Тема 13. НИР студентов. Структура и характеристика СНО

Организация научно-исследовательской работы студентов и преподавателей. Методы исследований в области педагогики (общей и физического воспитания).

Тесты, используемые в педагого-психологических и социально-физкультурных исследованиях.

Тема 14. Квалификационные характеристики специальностей по физической культуре и спорту

1. Учитель физической культуры.
2. Тренер по виду спорта.
3. Методист ЛФК.
4. Организатор оздоровительно-физкультурной работы.

Тема 15. Основные требования к специалисту физической культуры и спорта

Знания основ теории и методики преподавания. Владение спортивно-техническими умениями и навыками.

Тема 16. Понятийный аппарат в области физической культуры и спорта

Физическая культура. Физическое воспитание. Физическое развитие, физическая подготовленность. Физическое совершенство.

Тема 17. Основные понятия теории спорта

Спорт высших достижений. Массовый спорт. Спортивные соревнования.

Тема 18. Документы, регламентирующие спортивную деятельность

Постановления и приказы по проведению спортивных мероприятий. Положение о спартакиадах.

Тема 19. Спорт высших достижений

Федерации по видам спорта. Олимпизм в современных условиях. Формулы спортивных соревнований.

Тема 20. Судейство соревнований по избранному виду спорта и спортивным единоборствам

Освоение основ техники и правил судейства.

Тема 21. НИР в отрасли физической культуры и спорт

Методы научных исследований. Наблюдения. Педагогический эксперимент. Методы физического и психологического тестирования. Социологические исследования.

Тема 22. Современные проблемы теории и методики физической культуры

Дефицит двигательной активности человека. Понятие гиподинамии и гипокинезии. Использование нетрадиционных методов оздоровления человека.

Тема 23. Состояние и развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь

Исторический экскурс. Материально-техническая база для занятий физической культурой и спортом в разных звеньях национальной системы физического воспитания.

Тема 24. Состояние и постановка физического воспитания в дошкольных учреждениях

Воспитание культуры физической у детей дошкольного возраста. Формирование физического развития.

Тема 25. Состояние и постановка физического воспитания в школьном звене национальной системы физического воспитания

Формирование широкого социального мотивации к физкультурной и спортивной деятельности школьников различных возрастов.

Тема 26. Физическое воспитание в высшем учебном заведении

Распределение студентов по состоянию здоровья в учебные группы. Организация самостоятельных занятий студентов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема 27. Оздоровительно-физкультурная работа взрослого населения

Работа по физической культуре и спорту по месту жительства. Врачебный контроль и самоконтроль.

Семинарские занятия

Тема 1. Понятийный аппарат в физической культуре

Физическая культура. Физическая подготовка. Физическое воспитание. Физическая подготовленность и физическое развитие.

Тема 2. Права и обязанности студента

База для занятий студентов физической культурой и спортом. Спортивные залы и спортивный инвентарь. Экипировка на уроках физического воспитания.

Тема 3. Физическая культура как составная часть общей культуры

Онтогенетика становления и развития физической культуры.

Тема 4. Системы физического воспитания всех народов и времен

Краткий исторический экскурс.

Тема 5. Основные социальные функции физической культуры

1. Оздоровительная.
2. Рекреативная.
3. Социально-педагогическая.
4. Воспитательная.

Тема 6. Высшие учебные заведения по подготовке специалистов физической культуры и спорта

АФВиС Республики Беларусь, факультеты физического воспитания педагогических университетов и институтов.

Тема 7. Характеристика основных учебных дисциплин по подготовке специалистов физической культуры и спорта

Общенаучные. Гуманитарные. Специфические. Медико-биологические. Основные.

Тема 8. Формы и методы оздоровительно-физкультурной работы

Учебные занятия по государственным программам. Организация самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 9. Спорт. Характеристика видов спорта

Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта. Спорт высших достижений. Олимпийское движение в Республике Беларусь. Спортивные достижения Республики Беларусь на международной арене.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутейко К. П. Физический аспект теории спорта. Новосибирск, 1984.
2. Бутейко К. П. Спорт — науке. Новосибирск, 1984.
3. Бутейко К. П. Наука — спорту. Новосибирск, 1984.
4. Выдрин В. Введение в специальность. Л., 1986.
5. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Мн., 1993.
6. Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью / Под общ. ред. В. А. Соколова, А. Г. Фурманова. Мн., 1986.
7. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физической культуры. М., 1976.
8. Муравов И. В. Активный отдых и организм человека в условиях современной жизни. Мн., 1986.
9. Программа физического воспитания населения. Мн., 1994.
10. Соколов В. А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи. Мн., 1987.
11. Соколов В. А., Фурманов А. Г., Федорович С. В. Физическая культура и повышенная радиация. Мн., 1996.
12. Фурманов А. Г., Юсип М. Б. Физическая культура трудящихся. Мн., 1998.

ГІСТОРЫЯ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Фізічная культура накіравана на фарміраванне фізічных якасцяў чалавека. Яна мае гісторыю свайго развіцця, з'яўляецца адной з дысцыплін спецыяльнасці. Пры падрыхтоўцы выкладчыка фізічнай культуры разглядаем яе як складовую частку культуры наогул.

У курсе «Гісторыя фізічнай культуры», распрацаваным для студэнтаў Беларускага дзяржаўнага педагогічнага ўніверсітэта імя Максіма Танка па спецыяльнасці «Фізічная культура і спорт» (П 02 02 04) з дадатковай спецыяльнасцю «Методыка лячэбнай фізічнай культуры і турызму», вывучаецца гісторыя функцыянавання фізічнай культуры на розных этапах развіцця чалавецтва ў цэлым і непасрэдна ў Беларусі. Гэта навука забяспечвае будучых спецыялістаў прафесійнымі ведамі, мае вялікае выхаваўчае значэнне, спрыяе фарміраванню навуковага светапогляду, узбагачае гістарычную памяць чалавека.

Студэнты выяўляюць агульныя заканамернасці яе ўзнікнення і развіцця, функцыянавання ў розныя перыяды гісторыі чалавецтва. У змест гісторыі фізічнай культуры ўваходзіць вывучэнне сродкаў, форм і метадаў, ідэй і тэорый звязаных з ёй. Курс дае тэарэтыка-эмпірычнае ўяўленне аб спецыфічнай сферы чалавечай жыццядзейнасці.

Мэта курса — фарміраванне ў студэнтаў навуковых уяўленняў аб фізічнай культуры, яе гістарычным развіцці, месцы ў агульнай гісторыі чалавецтва Беларусі.

Задачы курса:

- сфарміраваць уяўленні аб месцы гісторыі фізічнай культуры ў сістэме прафесійных дысцыплін, яе прадмеце;
- даць навучэнцам сістэматызаваныя веды па гісторыі фізічнай культуры;
- раскрыць значэнне, месца і ролю фізічнай культуры ў жыцці грамадства;
- прыпчапіць любоў да прафесіі выкладчыка фізічнай культуры;
- спрыяць узвышэнню агульнай культуры студэнтаў.

Метадалагічныя асновы курса: сістэмны падыход, гістарызм.

Курс «Гісторыя фізічнай культуры» складаецца з трох раздзелаў: гісторыка-тэарэтычных уводзінаў, агульнай гісторыі фізічнай культуры, гісторыі фізічнай культуры Беларусі.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
Лекционный курс	4
Семинарские занятия	7
ЛИТЕРАТУРА	8
ИСТОРИЯ ФИЗИЧНОЙ КУЛЬТУРЫ	9
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПИСКА	9
ЗМЕСТ ДЫСЦЫПЛІНЫ	11
ЛІТАРАТУРА	26
ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	28
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	28
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	29
ЛИТЕРАТУРА	32
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ	33
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	33
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	34
ЛИТЕРАТУРА	37
ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	39
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	39
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	40
ЛИТЕРАТУРА	44
ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ	45
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	45
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	46
ЛИТЕРАТУРА	51
СПОРТИВНЫЕ И НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ	53
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	53
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	54
ЛИТЕРАТУРА	69
ГЕОГРАФИЯ ТУРИСТСКИХ РЕГИОНОВ И ЦЕНТРОВ	71
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	71
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	72
ЛИТЕРАТУРА	74

Учебное издание

СБОРНИК
базовых учебных программ
для высших учебных заведений

по специальностям

П 02 02 00 — «Физическая культура и спорт»

П 04 01 00 — «Педагогика и психология дошкольная»
с дополнительной специальностью

П 04 01 02 — «Физическая культура»

Составители:

Аринович Ирина Степановна,
Давидович Александр Витальевич,
Леонова Валентина Васильевна,
Метель Александр Иванович,
Огородников Сергей Сергеевич,
Соколов Виктор Алексеевич,
Середин Анатолий Алексеевич,
Тимошенко Владимир Викторович,
Шамак Алесь Анатольевич

Редактор Л. М. Корневская
Макетирование А. А. Покало

Подписано в печать 11.07.02. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага писчая.
Гарнитура *школьная*. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,4. Уч.-изд. л. 4,7.
Тираж 100 экз. Заказ 407.

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».
Лицензия ЛВ № 196 от 04.02.98. 220050, Минск, Советская, 18.

Издатель и полиграфическое исполнение: Учебно-издательский центр БГПУ.
Лицензия ЛП № 486 от 02.04.02. 220007, Минск, Могилевская, 37.