

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.

# ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

История физической культуры и спорта является составляющей общей истории и выявляет объективно действующие закономерности в данной области на отдельных этапах истории человеческого общества.

*Цель предмета:* помочь студентам овладеть теоретическими знаниями возникновения, развития и изменения физической культуры и спорта в различные периоды становления человеческого общества (от первобытнообщинного до наших дней) и в различных странах.

Физическая культура — это общественное явление, включающее совокупность созданных человеком материальных и духовных ценностей, необходимых для развития физических сил и способностей человека, укрепления его здоровья средствами физического воспитания, готовности к защите Родины, формирования высоких нравственных качеств. К ним относятся физические упражнения, существующие в быту народа, в военном обучении и т. д. Важнейшим направлением развития физической культуры и спорта является развитие и укрепление гуманистических идей олимпизма.

*Задачи предмета:*

- усвоить теоретические знания по предмету;
- выявить общие закономерности развития физкультуры в различные периоды в разных странах;
- применять на практике полученные умения и навыки.

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, семинарские занятия, контрольные работы, самостоятельная работа студентов, индивидуальные консультации, экзамены.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДРЕВНЕГО МИРА

*Тема 1. Периодизация и элементы физической культуры в первобытном обществе*

Предмет и задачи истории физической культуры и спорта. Периодизация, историография и источники физической культуры, методы их изучения. Элементы физической культуры в первобытном обществе.

*Тема 2. Физическая культура в рабовладельческом обществе*

Содержание спартанской и афинской систем физического воспитания. История, содержание и социальное значение Олимпийских игр в Древней Греции. Физическая культура в Древнем Риме. Физическая культура в странах Древнего Востока (Египет, Ассирия, Индия, Китай и др.).

### Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИЕ ВЕКА

*Тема 1. Особенности физической культуры в средние века*

Содержание рыцарской системы военно-физического воспитания. Отношение церкви к физической культуре в средние века. Физическая культура крестьян и горожан.

*Тема 2. Идеи гуманистов в области физической культуры*

Школа Витторио да Филльре.

Труд И. Меркуриалиса «Об искусстве гимнастики». Идеи французских гуманистов М. Монтеня и Ф. Рабле о физическом воспитании. Ранние социалисты-утописты Т. Мор и Т. Кампанелла о физическом воспитании.

Физическое воспитание в педагогическом учении Яна Амоса Каменского.

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВОЕ ВРЕМЯ

*Тема 1. Физическая культура в первый период Нового времени*

Физическое воспитание в педагогических взглядах Ж. Ж. Руссо, Дж. Локка, И. Песталоцци. Турненское движение в германских государствах и немецкая система гимнастики. Возникновение спортивно-гимнастического движения в Скандинавских странах в XIX в. и содержание шведской системы гимнастики. Возникновение спортивно-гимнастического движения во Франции.

*Тема 2. Физическая культура во второй период Нового времени*

Сокольское движение и сокольская гимнастика в Чехии. Модернизация систем физического воспитания: системы гимнастики Ж. Демена, Ж. Эбера и Н. Бука. Развитие спорта во второй половине XIX в.: создание национальных и международных спортивных союзов и федераций по видам спорта. Возникновение профессионального спорта. Милитаризация физической культуры и спорта в Германии, Италии, Японии.

**Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НАРОДОВ, НАСЕЛЯЮЩИХ ТЕРРИТОРИЮ СССР С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО 1991 Г.**

*Тема 1. Физическая культура древних славян и Киевской Руси*

Физическая культура в рабовладельческих государствах Закавказья, Средней Азии и северного Причерноморья. Физическое воспитание у скифов и сарматов. Военно-физическое воспитание в Киевской Руси. Народная физическая культура в Киевской Руси.

*Тема 2. Физическая культура в Русском централизованном государстве в XV—XVIII вв.*

Физическое воспитание боярских и дворянских детей. Народная физическая культура. Военно-физическая подготовка русского войска.

*Тема 3. Развитие спортивно-гимнастического движения в России во второй половине XIX — начале XX в.*

Становление современного спорта, создание спортивных союзов и лиг. Физическое воспитание в учебных заведениях, учение П. Ф. Лесгафта о физическом образовании. Всероссийские олимпиады и участие спортсменов России в Олимпийских играх.

*Тема 4. Физическая культура в СССР в 1917—1991 гг.*

Деятельность Всевобуча, создание общества «Динамо» и Спортивного Клуба Армии. Постановления директивных органов по вопросам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» и Единой всесоюзной спортивной классификации. Создание добровольных спортивных обществ. Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны. Спартакиады народов СССР и их значение для развития физкультурного движения. Проведение игр XXII Олимпиады в Москве.

**Раздел 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В БЕЛАРУСИ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО 2000 Г.**

*Тема 1. Физическая культура в Беларуси с древнейших времен до 1917 г.*

Физические упражнения в народном быту племен, населявших территорию Беларуси. Физическая культура Беларуси в составе Великого княжества Литовского и Речи Посполитой. Физическая культура и спорт в Беларуси в составе Российской Империи.

*Тема 2. Физическая культура и спорт в Беларуси в 1917—1991 гг.*

Особенности развития физической культуры в Беларуси в 1917—1941 гг. Итоги участия белорусских спортсменов в спартакиадах народов СССР. Участие белорусских спортсменов на Олимпийских играх в 1952—1992 гг.

*Тема 3. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь в 1992—2000 гг.*

Закон РБ «О физической культуре и спорте». Современное состояние физической культуры и спорта в РБ. Образование Национального Олимпийского Комитета Республики Беларусь. Подготовка кадров и система физкультурного образования. Организационные изменения в структуре управления отраслью «физической культуры и спорта». Анализ выступления белорусских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх 1994—2000 гг., а также на чемпионатах мира и Европы.

**Раздел 6. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

*Тема 1. Возникновение современного Олимпийского движения*

Особенности возникновения современного Олимпийского движения. Образование МОК. Роль П. де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения. Олимпийские игры до первой мировой войны (1896—1912 гг.). Особенности развития международного спортивного движения между первой и второй мировыми войнами. Олимпийские игры 1920—1936 гг. Особенности развития международного спортивного движения после второй мировой войны. Олимпийские игры 1948—1968 гг. Особенности развития международного спортивного движения и Олимпийские игры 1972—2000 гг. Зимние Олимпийские

игры 1924—1998 гг. Проблемы международного спортивного и Олимпийского движения.

### Тема 2. ФКиС в зарубежных странах

Физическая культура и спорт в США. Физическая культура и спорт в Швеции. МОК и международные спортивные объединения.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная

1. Вилькин Я. Р., Морозов В. И., Середин А. А. Физическая культура народов нашей страны с древнейших времен до XVIII века: Метод. разраб. Мн., 1989.
2. Закон о физической культуре и спорте Республики Беларусь. Мн., 1993.
3. История физической культуры и спорта: Учеб. для студ. ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. В. В. Столбова. М., 1983.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.
5. МОК и международные спортивные объединения / Сост. А. О. Романов. М., 1979.
6. Олимпийская энциклопедия. М., 1980.
7. Попомарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М., 1970.
8. Столбов В. В. История физической культуры: Учеб. для пед. ин-тов. М., 1989.

### Дополнительная

1. Рыженков В. Н. Физическая культура и спорт в Беларуси: успехи, проблемы и перспективы. Мн., 1988.
2. Середин А. А. Некоторые проблемы составления программы Олимпийских игр. Научное обоснование физического воспитания, спортивные тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту // Материалы I науч. сес. АФВиС РБ по итогам науч.-исслед. и учеб.-метод. работы за 1995 г. Мн., 1995.
3. Середин А. А. Олимпийское движение: некоторые тенденции и противоречия. Проблемы совершенствования научно-исследовательской и методической работы // Материалы науч. сес., посвящ. презентации АФВиС РБ. Мн., 1993.
4. Середин А. А., Барышникова Л. Н. Олимпийское движение в Беларуси. Итоги выступления белорусских спортсменов на Олимпиадах. Олимпийские игры в жизнь. Мн., 1997.
5. Середин А. А., Барышникова Л. Н. Тенденции и некоторые аспекты выбора города для Олимпийских игр. Олимпийские идеалы в жизнь // Материалы конф., посвящ. 45-летию участия белорусских спортсменов в Олимпийских играх и 60-летию АФВиС РБ. Мн., 1997.

# ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Педагогическая валеология» разработана с учетом опыта организации образования в Республике Беларусь по курсу «Здоровый образ жизни» и опыта подготовки педагогов и валеологов в Санкт-Петербургской государственной академии педагогического мастерства, Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена, Московского педагогического университета, Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования и др.

Целесообразность изучения курса специалистами данного профиля продиктована необходимостью обеспечения будущих педагогов знаниями для создания здоровосозидающих условий обучения.

*Задача курса:* обеспечить будущих педагогов специальными знаниями и умениями, необходимыми для сохранения здоровья учащихся; формировать у учащихся мотивации к ведению здорового образа жизни; организовать оздоровительно-профилактическую работу.

Программа поможет в подготовке будущего педагога, специалиста по организации благоприятных для здоровья учащихся условий обучения и оказания помощи населению по формированию здорового образа жизни, сохранению здоровья.

В ней отражены вопросы теоретической подготовки, формирования знаний о здоровом образе жизни, преодолении вредных для здоровья зависимостей, увеличении резервов здоровья и приобретению навыков «обучения здоровью».

Учебно-воспитательная работа проводится в форме лекций, практических, семинарских и самостоятельных занятий.

На лекциях студентам сообщаются основные сведения о сущности и назначении валеологических знаний: о здоровье как главной человеческой ценности; факторах, отрицательно и положительно влияющих на здоровье; средствах и методах оздоровления организма; мотивациях сохранения здоровья; методах формирования здорового образа жизни у учащихся.

Практические занятия проводятся с целью углубления полученных знаний, их использования при составлении поурочных планов-конспектов и учета успеваемости студентов.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение и реферирование литературных источников по педагогике, валеологии, методам формирования и сохранения здорового образа жизни.

Учет успеваемости студентов ведется в форме рефератов, зачета и эк-

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ</b>	<b>3</b>
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
Лекционный курс .....	4
Семинарские занятия .....	7
ЛИТЕРАТУРА .....	8
<b>ИСТОРИЯ ФИЗИЧНОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>9</b>
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	9
ЗМЕСТ ДЫСЦЫПЛІНЫ .....	11
ЛІТАРАТУРА .....	26
<b>ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>28</b>
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	28
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	29
ЛИТЕРАТУРА .....	32
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ</b>	<b>33</b>
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	33
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	34
ЛИТЕРАТУРА .....	37
<b>ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ</b>	<b>39</b>
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	39
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	40
ЛИТЕРАТУРА .....	44
<b>ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ</b>	<b>45</b>
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	45
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	46
ЛИТЕРАТУРА .....	51
<b>СПОРТИВНЫЕ И НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ</b>	<b>53</b>
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	53
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	54
ЛИТЕРАТУРА .....	69
<b>ГЕОГРАФИЯ ТУРИСТСКИХ РЕГИОНОВ И ЦЕНТРОВ</b>	<b>71</b>
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,  
Леонova 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 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. 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.