

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.

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 ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ КАК ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ

Тема 1. Здоровье как социально-психологическая категория

Определение понятия «здоровье». История исследований здоровья человека. Философия здоровья. Виды или компоненты здоровья: физическое, соматическое, психическое и нравственное.

Тема 2. Здоровье в иерархии потребностей

Иерархия потребностей человека. Ценность жизни и здоровья. Валеологический мониторинг. Валеодиагностика для исследования количественной оценки здоровья. Качество и количество здоровья.

Раздел 2. КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема 1. Образ жизни. Коррекция образа жизни

Уровень жизни. Качество жизни. Стиль жизни. Понятие «образ жизни». Влияние стиля жизни на здоровье. Асоциальный образ жизни. Маргиналы.

Тема 2. Основные составляющие здорового образа жизни

Гигиеническое поведение. Отказ от вредных привычек. Закаливание. Питание здорового человека. Разумное чередование труда и отдыха. Оптимальный двигательный режим. Умение управлять стрессом. Применение в практике оздоровления биологически активных веществ и природных компонентов.

Раздел 3. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ИНДИВИДА И КОЛЛЕКТИВА

Тема 1. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни

Мотивации, возрастная периодизация. Возрастные особенности. Потребности. Навыки и стереотипы. Убеждения. Мотивации: самосохранение, подчинение этнокультурным требованиям, получение удовольствия от самосовершенствования, возможность поднять-

ся по иерархической лестнице, способность к маневрам, карьерные устремления, сексуальная реализация, достижение максимальной комфортности.

Формирование мотиваций и установок к ЗОЖ. Формирование менталитета здоровья. Повышение уровня общей культуры. Социальная активность и цель жизни. Здоровый стиль жизни. Высокое место здоровья в иерархии потребностей. Установка на приоритетное значение здоровья.

Роль искусства, литературы и СМИ в формировании ЗОЖ. Психология здоровья в художественной литературе. Духовный смысл человеческой жизни и красоты. Образ героя, лидера. Каноны красивой фигуры в искусстве. Формула красоты: Венера и Аполлон. Творчество и здоровье. Связь красоты, здоровья и творчества. Реклама и антиреклама. Новое поколение выбирает здоровье.

Тема 2. Валеологическая культура личности

Валеологическое образование дошкольника. Образ и стиль жизни семьи. Образ жизни родителей — образец для подражания. Значение положительных эмоций для развития ребенка. Формирование потребности в дружбе и любви. Роль педагога дошкольного учреждения в формировании ЗОЖ. Герои народных сказок, положительные и отрицательные примеры. Раскрытие творческого потенциала и индивидуальности ребенка. Осознание ребенком необходимости труда. Образовательные программы для дошкольных учреждений «Пралеска» и др.

Валеологическое образование в начальной школе. Мир ребенка. Самопознание, самопонимание. Рост и развитие ребенка. Зависимость роста и развития от питания. Понятие о психическом и эмоциональном здоровье. Как сохранить свое здоровье. Вещества, вредные для организма. Что необходимо знать о человеке. Здоровье ребенка и здоровье семьи. Осознание пола. Рождение ребенка, роль папы и мамы. Первые и последующие годы жизни ребенка. Как становятся мальчиками и девочками. Как мир семьи влияет на здоровье детей и родителей. Дружба. Красота. Ответственность за здоровье. Начало поиска своего уникального «Я» в мире.

Тема 3. Формирование умений и навыков здоровьесберегающей деятельности

Методы контроля и самоконтроля. Оценка физического развития. Наружный осмотр. Антропометрия. Индексы и показатели. Оценка функции сердечно-сосудистой системы. Оценка функций дыха-

ния. Оценка функционального состояния нервной системы. Биохимические методы исследования. Дневник самоконтроля.

Системы и методы оздоровления. Традиционные способы оздоровления. Гигиена. Закаливание. Принципы закаливания. Рациональное питание. Оптимальный двигательный режим. Гимнастика. Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба. Плавание. Баня и сауна. Массаж и самомассаж. Разумное чередование труда и отдыха. Лечебное голодание и посты. Оздоровление с помощью растений.

Индивидуальные и групповые формы оздоровления. Личная программа оздоровления. Самоконтроль. Семейные программы оздоровления. Возрастная градация нагрузок. ФОКи и ФОЦы. Детские и юношеские физкультурные центры. Физическая культура в детских дошкольных учреждениях.

Раздел 4. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Педагогическая валеология — формирование здоровья учащихся. Валеологические основы стратегии и тактики педагогического мастерства учителя. Речевая культура и речевое поведение учителя. Моделирование настроения. Принцип суггестивной взаимосвязи. Теория личностно-ориентированного и дифференцированного обучения. Теория доминанты. Вальдорфская педагогика. Валеологический анализ урока. Методы активизации резервных возможностей человека. Коррекционная педагогика.

Раздел 5. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Тема 1. Организация и планирование учебного процесса

Концепция творческого развития здоровой личности. Рациональное распределение учебной годовой нагрузки. Продолжительность урока. Продолжительность учебного дня и учебной недели. Расписание уроков. Организация отдыха и питания детей на переменах. Организация детей в период каникул. Реорганизация процесса обучения, изменение его содержания за счет пересмотра школьных программ. Создание пакета программ, способствующих индивидуализации обучения и развитию опыта совместной деятельности в учебном процессе. Инди-

видуальное обучение и групповые методы работы. Новые технологии обучения, развивающие личность. Создание условий для непрерывного валеологического образования учащихся. Домашний режим школьника. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися.

Тема 2. Сантарно-гигиенические требования к учебным помещениям

Воздушно-тепловой режим в учебных помещениях. Световой режим в учебных помещениях. Сантарно-гигиенические требования к школьной мебели.

Тема 3. Профилактика школьных заболеваний

Профилактика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Профилактика нарушения осанки. Профилактика плоскостопия. Профилактика нарушения зрения. Профилактика травматизма. Профилактика ревматизма. Профилактика инфекционных заболеваний. Повышение иммунитета у детей.

Тема 4. Валеоготовность учащегося и педагога

Осознание своих истинных потребностей и возможностей. Валеограмотность учащегося и педагога. Самоанализ. Осознанная и действенная готовность к ведению ЗОЖ. Реализация принципов здорового образа жизни. Умение определять влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье и давать рекомендации по их устранению. Умение подбирать вспомогательные средства, повышающие умственную и физическую работоспособность. Умение определять уровень физической подготовленности (уровень здоровья) и подбирать оптимальный двигательный режим. Умение дать конкретные методические рекомендации по самоконтролю за состоянием здоровья. Оказание помощи коллегам по управлению собственным здоровьем. Личный пример и пропаганда здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белов В. И., Михайлович Ф. Ф. Валеология: здоровье, молодость... М., 1999.
2. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М., 1990.
3. Брэгг П. С. Формула совершенства. СПб., 1997.
4. Гарбузов В. И. Древние и новые каноны медицины. СПб., 1995.
5. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. М., 1999.

6. Жизнь без лекарств / Под ред. И. М. Козлова, В. М. Успенского. СПб., 1996.
7. Здоровье без лекарств / Сост. А. И. Тыщенко. Самара, 1997. Т. 1—2.
8. Касаткина А. Е. Из чего сделаны дети? М., 1997.
9. Колбанов В. В. Валеология. СПб., 1998.
10. Лебедева Н. Т. Школа и здоровье учащихся. Мн., 1998.
11. Лищук В., Мосткова Е. Девять ступеней к здоровью. М., 1997.
12. Лободин В. Т. Физические методы оздоровления. СПб., 1997.
13. Макаревич С. А. Как быть здоровым без лекарств. Мн., 1997.
14. Малахов Г. Оздоровление — путь к жизни. Ростов н/Д., 1997.
15. Меньшов С. Н. Детка: природное оздоровление. М., 1997.
16. Петленко В. П. Валеологические семинары. СПб., 1998. Т. 1—5.
17. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии. СПб., 1998.
18. Повышенная радиация и физическая культура / Под ред. В. А. Соколова. Мн., 1996.
19. Попов С. В. Валеология в школе и дома. СПб., 1997.
20. Психология здоровья в художественной литературе. М., 1999.
21. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М., 1999.
22. Татарникова Л. Г. и др. Валеология — основы безопасности жизни ребенка. СПб., 1997.
23. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология. СПб., 1997.
24. Татарникова Л. Г., Поздеева М. В. Валеология подростка. СПб., 1996.
25. Трафимова Г. В. О мальчиках и девочках с головы до пят. Мн., 1999.

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа «Физиология физических упражнений» (ФФУ) разработана с учетом опыта подготовки кадров Белорусской государственной академии физической культуры.

Цель курса: подготовка специалистов данного профиля для обеспечения Республики Беларусь квалифицированными кадрами физической культуры, повышения профессионального уровня преподавателей.

Настоящая программа поможет студентам овладеть знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта.

В задачи курса входят: теоретическая и практическая подготовка специалистов, формирование знаний, умений и навыков подбора упражнений; построение разнообразных форм занятий физической культурой учащихся, студентов, взрослого населения; контроль и оценка влияния различных средств на здоровье и работоспособность людей. Студенты овладевают методами организаторской и педагогической работы.

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

На лекциях студентам сообщаются основные сведения о сущности, назначении и использовании ФФУ в физической культуре и спорте.

На практических занятиях студенты усваивают основные методики контроля. Овладевают необходимыми практическими умениями и навыками выполнения приемов контроля в профилированных видах спорта и в видах спорта с оздоровительной направленностью.

На методических занятиях повторяется теоретический материал, приобретаются навыки подбора, показа и объяснения упражнений.

На семинарских занятиях оцениваются знания, полученные на лекциях и методических занятиях, ведется контроль текущей успеваемости студентов.

Учет успеваемости студентов по дисциплине проходит в форме зачета и экзамена.

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,
Леопова 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.