

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима  
Танка»

Факультет дошкольного образования

Кафедра теории и методики физической культуры

(рег.№ \_\_\_\_\_ )

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.В. Сизова

«    » \_\_\_\_\_ 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

\_\_\_\_\_ М.М.Круталевич

«    » \_\_\_\_\_ 2014 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**для специальности:**

1 -01 01 02 Дошкольное образование

1 -01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура

Составитель:

**В. В. Соловцов**, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

Рассмотрено и утверждено

На заседании Совета БГПУ \_\_\_\_\_ 2014

протокол № \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
<b>2. Теоретический раздел</b> .....	7
<b>3. Практический раздел</b> .....	13
3.1. Задания для самостоятельной работы студентов .....	24
<b>4. Раздел контроля знаний</b> .....	26
4.1. Зачетные требования.....	26
4.2. Экзаменационные вопросы.....	28
4.3. Тестовые задания для текущего контроля .....	32
4.4. Тестовые задания для самоконтроля.....	37
4.5. Курсовая работа.....	43
4.5.1. Тематика курсовых работ.....	43
4.5.2. Методические рекомендации по выполнению курсовой работы.....	46
<b>5. Вспомогательный раздел</b> .....	55
5.1. Учебный план специальности.....	55
5.2. Учебная программа по дисциплине.....	57
5.3. Учебная программа для специальности.....	87
5.4. Литературные источники.....	153
5.5. Терминологический словарь.....	157
5.6. Законодательные и нормативные акты.....	160
5.7. Информационные ресурсы.....	161

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры школьников» составлен на основании положения об учебно-методическом комплексе на уровне высшего образования с учетом требований государственно образовательного стандарта и других законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих направленность, объем и содержание учебных занятий по теории и методике физической культуры в высшей школе.

**Цель учебно-методического комплекса** по учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры школьников» – является объединение учебно-методических ресурсов в единый блок, позволяющий более эффективно осуществлять обучение, управлять и оптимизировать рациональные подходы в учебной деятельности студентов по освоению ими профессиональной компетентности в области физической культуры и особенностей физического воспитания подрастающих поколений.

**Задачи учебно-методического комплекса** по учебной дисциплине:

-получить наиболее полное представление о структуре учебной дисциплины и объеме учебного материала;

-раскрыть требования к содержанию, уровню освоения знаний, образовательным и профессиональным результатам подготовки студента к деятельности в сфере физической культуры и оздоровления населения;

-обеспечить целенаправленное и эффективное освоение студентами учебного материала по дисциплине «Теория и методика физической культуры школьников» и особенностей деятельности в условиях учреждений образования;

-объединить в единое целое различные дидактические подходы, обеспечить преемственность в освоении знаний по разделам дисциплины и взаимосвязь с другими дисциплинами учебного плана;

- создание условий для самостоятельного изучения дисциплины.

**Учебно-методический комплекс состоит из пояснительной записки и четырех разделов:**

-теоретический раздел содержит материалы для теоретического изучения учебной дисциплины в объёме, установленном типовым учебным планом по специальности и обеспечивает уровень освоения материала в области теории и методики физической культуры;

-практический раздел содержит материалы для проведения практических и лабораторных занятий, а также материалы для организации самостоятельной подготовки студентов.

-раздел контроля знаний содержит материалы текущей и итоговой аттестации и включает тестовые задания, зачетные, экзаменационные требования;

-вспомогательный раздел содержит элементы учебно-программной документации, методические рекомендации по подготовке к практическим и лабораторным занятиям, учебные издания.

Изучение дисциплины должно обеспечить получение профессионального образования в сфере физической культуры. Учебно-методическим комплексом предусматривается усвоение студентами научно-теоретических знаний и приобретение практических навыков управления физическим воспитанием подрастающих поколений, а также деятельности в формировании физкультурных ценностей и организации здорового образа жизни.

Для освоения учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры школьников» следует:

-ознакомиться с программными документами учебно-методического комплекса и структурой учебной дисциплины;

-ознакомиться с методическими рекомендациями по подготовке к практическим и лабораторным занятиям;

-ознакомиться с учебно-методическими материалами теоретических, практических и лабораторных занятий, с требованиями текущей и итоговой аттестации.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:**

-основы методологической концептуальной базы теории физической культуры, особенности физического воспитания подрастающего поколения, закономерности формирования двигательных навыков и воспитания физических качеств у школьников различного возраста;

-возрастные особенности физического воспитания в условиях общеобразовательной школы;

-теоретические и методические особенности детско-юношеского спорта, спортивного отбора и ориентации, системы подготовки спортивного резерва;

-характеристики возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием, данные о принципах построения занятий и закономерностях совершенствования движений в упражнениях из различных видов спорта.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен уметь:**

-осуществлять направленный выбор средств, методов, принципов физического воспитания; планировать и разрабатывать учебные и тренировочные программы с учетом психических и физиологических особенностей школьников младших, средних и старших классов;

-осуществлять контроль за физической и функциональной подготовленностью с последующей коррекцией нагрузки;

-организовывать воспитательный и учебный процесс со школьниками с учетом формирования личностных качеств и мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни;

-осуществлять подготовку и проведение уроков по физической культуре и здоровью, занятий по «спорту и здоровью», физкультурно-массовых и спортивных мероприятий со школьниками.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен владеть:**

-навыками организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию в учреждениях образования и других условиях;

-умениями планировать учебный и воспитательный процесс с учетом требований государственного стандарта и в соответствии с содержанием программ по предмету «Физическая культура и здоровье»;

-способностями организовывать и проводить спортивные соревнования, физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия, формировать потребность к здоровому образу жизни;

-умениями организовывать и осуществлять мероприятия по спортивному отбору и ориентации с детьми, подростками и юношами.

На изучение дисциплины всего предусмотрено 250 часов, аудиторных часов - 56 (лекций – 30, практических – 22, лабораторных – 4)

### **Последовательность действий по изучению дисциплины**

В силу значимости курса по учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры школьников», так как он является ведущим для специальности «Дошкольное образование. Физическая культура» изучение осуществляется последовательно на 2-6 курсах. Темы взаимосвязаны и дополняют одна другую. Для эффективного усвоения материала курса студенту необходимо:

-посещать все теоретические и практические занятия;

-вести конспекты лекций и практических занятий;

-регулярно прорабатывать рекомендованную литературу;

-принимать участие во всех формах текущего и итогового контроля.

### **Рекомендации по использованию материалов УМК**

Для общего представления содержания и сущности учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры школьников» студент должен ознакомиться:

- с программными документами учебно-методического комплекса и структурой учебной дисциплины;

-с рабочей программой учебной дисциплины;

- с учебно-методическими материалами теоретических, практических и лабораторных занятий;

- с методическими рекомендациями по подготовке к практическим и лабораторным занятиям;

- с требованиями текущей и итоговой аттестации;

### **Рекомендации по подготовке к сдаче зачёта и экзамена**

Итоговая оценка знаний студентов осуществляется в форме зачетов и экзаменов. Зачет по учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры школьников» предусмотрен в VI семестре, экзамен - в IX, защита курсовой работы - в X семестре.

Требования для получения зачета и сдачи экзамена: регулярное посещение теоретических и практических занятий; систематическое изучение дополнительных материалов по темам практических и лекционных занятий; изучение литературы и подготовка к практическим занятиям; выполнение всех видов текущего контроля; освоение зачетных требований и экзаменационных вопросов.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Раздел 1. Методологические основы теории и методики физической культуры

#### Лекция № 1

**Тема:** Исходные понятия и введение в Теорию и методику физической культуры

#### **Краткое содержание лекционного материала**

Становление физической культуры. Характеристика физической культуры как науки и учебного предмета. Цель, задачи, общие принципы (оздоровительной направленности, профессионально-прикладной, всестороннего и гармонического развития). Основы физической культуры. Научно-методические и прикладные основы. Программно-нормативные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека. Организационные основы. Характерные черты отечественной системы физического воспитания. Основные исходные понятия. Особенности физической культуры школьников. Сущность предмета «Физическая культура и здоровье». Физическая культура как общественное явление. Деятельность государственных учреждений. Деятельность в сфере образования. Деятельность общественных организаций.

#### Лекция № 2

**Тема:** Цель и принципы функционирования физической культуры, её функции и формы

#### **Краткое содержание лекционного материала**

Цель, задачи, социальные принципы. Цель и задачи. Характеристика социальных принципов. Функции физической культуры. Общекультурные (нормативные, эстетические, информативные и др.). Специфические функции (спортивные, образовательные, прикладные, оздоровительные и др.). Функциональные характеристики базовой физической культуры и спорта. Базовая (школьная) физическая культура и пролонгирующие виды. Массовый спорт и спорт высших достижений. Профессионально-прикладные и оздоровительно-прикладные формы. Собственно-прикладная. Военно-прикладная. Реабилитационная. Лечебная. Адаптивная физическая культура. Фоновая физическая культура.

#### Лекция № 3

**Тема:** Средства физического воспитания

#### **Краткое содержание лекционного материала**

Физическое упражнение – основное средство физического воспитания. Содержание физических упражнений. Форма физического упражнения. Взаимосвязь формы и содержания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания и управления физическим развитием. Техника физических упражнений. Пространственные, пространственно-временные, динамические и ритмические характеристики. Основа, определяющее звено и детали техники. Обобщенные качественные

характеристики движений (точность, экономичность, энергичность, плавность, эластичность). Рациональная техника, предупреждение ошибок. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

#### **Лекция № 4**

**Тема:** Методы физического воспитания

##### **Краткое содержание лекционного материала**

Общепедагогические методы, используемые в процессе физического воспитания. Методы использования слова. Методы обеспечения наглядности. Специфика их применения в занятиях с учениками разного школьного возраста. Метод строго регламентированного упражнения в процессе обучения двигательным действиям (избирательный и интегральный подходы). Метод строго-регламентированного упражнения при воспитании двигательных качеств. Стандартно-повторный и переменный методы в режимах непрерывной и интервальной нагрузок. Комбинированные методы. Игровой и соревновательный методы. Основные характерные черты.

## **Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания**

### **Лекция № 5**

**Тема:** Основы методики обучения двигательным действиям

##### **Краткое содержание лекционного материала**

Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков. Процесс формирования двигательных умений и навыков. Отличительные черты двигательного навыка – автоматизированность, слитность, надежность. Перенос двигательных навыков в процессе обучения. Структура процесса обучения. Физическая, координационная и психическая готовность как предпосылка к обучению. Уровни освоения движений. Основные задачи на начальном этапе, углубленного разучивания и этапе совершенствования и закрепления.

### **Лекция № 6**

**Тема:** Методика воспитания силы и силовых способностей

##### **Краткое содержание лекционного материала**

Сила как физическое качество. Определение понятия сила. Режимы проявления. Абсолютная сила и относительная. Виды силовых способностей. Собственно-силовые. Скоростно-силовые. Взрывная сила. Основные методические направления воспитания силы. Общие и частные задачи. Средства воспитания силы. Характеристика основных методических направлений. Нормирование нагрузок силового характера. Упражнения общего и локального воздействия. Силовые упражнения в занятии и системе смежных занятий. Применение тренировочных устройств и тренажеров. Методическая направленность с учетом возрастных особенностей. Метрология силы, метод динамометрии.

## **Лекция № 7**

**Тема:** Быстрота и методика ее воспитания

### **Краткое содержание лекционного материала**

Характеристика быстроты и виды скоростных способностей. Быстрота как двигательное качество человека, способности ее определяющие и сенситивные периоды развития. Латентное время двигательной реакции на световой раздражитель и на звук. Скорость одиночного движения. Частота движений. Методика воспитания скоростных способностей. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Методика увеличения скорости выполнения одиночного движения. Воспитание способности выполнять движения с максимальной частотой. Возрастные периоды наибольшей предрасположенности к воспитанию быстроты у мальчиков и девочек. Методическая направленность контрольных тестирований. Определение латентного времени двигательной реакции на свет и на звук. Определение скорости выполнения одиночного движения. Определение способности к выполнению движений в максимальном темпе. Контрольно-педагогические тестирования с учетом специфики специализации.

## **Лекция № 8**

**Тема:** Гибкость и методика ее развития

### **Краткое содержание лекционного материала**

Гибкость как физическое качество человека. Активная и пассивная гибкость. Общая и специальная. Зависимость гибкости от эластичности опорно-двигательного аппарата. Зависимость степени проявления гибкости от средовых факторов. Возрастные периоды развития и сохранения гибкости. Основы методики воспитания гибкости. Динамические, статистические, комбинированные упражнения. Основные методы применения активных и пассивных упражнений. Воспитание способности к расслаблению и снижению излишнего мышечного возбуждения. Особенности применения тренажеров и специальных устройств. Биомеханическая стимуляция. Комплексный подход применения тренажеров в сочетании с активными и пассивными упражнениями. Особенности контроля за уровнем развития гибкости. Контрольно-педагогические тестирования. Измерение максимальной амплитуды движения в отдельных суставах.

## **Лекция № 9**

**Тема:** Формирование осанки и телосложения

### **Краткое содержание лекционного материала**

Характеристика и значение осанки. Признаки осанки. Факторы, определяющие осанку. Зависимость осанки человека от состояния позвоночного столба. Типы осанки и причины нарушения. Характеристика типов осанки: прямая, наклонная, изогнутая, сутулая, прогнутая. Аномалии осанки. Основные причины нарушения осанки. Формирование

телосложения и регулирование массы тела. Применение тренажеров и нетрадиционных методов при формировании осанки. Инструментальные методы, аппаратный массаж, мануальные приёмы.

### **Лекция № 10**

**Тема:** Формы построения занятий в физическом воспитании

#### **Краткое содержание лекционного материала**

Многообразие урочных и неурочных форм занятий по физической культуре. Структура занятия и основы методики нормирования нагрузки в зависимости от задач. Методы организации занимающихся. Типы и отличительные черты урочных занятий по ОФП, ППФП, спортивно-тренировочных и др. Основные черты занятий неурочного типа. Характеристика и методические особенности. Индивидуальные занятия. Самодетельные групповые занятия. Групповые занятия (мероприятия) с началами официальной организации. Особенности восстанавливающих, развлекательных и развивающих форм занятий. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий. Общие организационные подходы. Особенности проведения физкультурных праздников, спортивно-массовых мероприятий в условиях школы.

### **Лекция № 11**

**Тема:** Функциональные характеристики компонентов физической культуры

#### **Краткое содержание лекционного материала**

Специфическая направленность видов физической культуры. Базовая физическая культура (обеспечение основного физического воспитания и повышенной общефизической подготовки). Профессионально-прикладная ФК (обеспечение специальной физической подготовленности к профессиональной деятельности). Оздоровительно-реабилитационная (содействие лечению заболеваний и восстановлению функций организма, нарушенных вследствие заболеваний или травм). Фоновая ФК в повседневном режиме жизни (оперативная оптимизация текущего функционального состояния). Адаптивная физическая культура (комплексный подход с учетом индивидуальных особенностей).

## **Раздел 3. Возрастные особенности физического воспитания**

### **Лекция № 12**

**Тема:** Организационно-методическая направленность физического воспитания детей школьного возраста

#### **Краткое содержание лекционного материала**

Возрастная структура и этапы школьного возраста. Особенности организма школьников младшего, среднего и старшего возраста. Социально-педагогическая направленность средств физической культуры.

Направленность физической культуры школьников и формы занятий. Цель и задачи. Образовательная направленность, рекреация, спорт. Основные формы (классно-урочные, в режиме учебного дня, внеклассные, внешкольные). Структура и содержание программ. Программы для младших классов, средних классов, старших классов. Календарно-тематическое планирование учебного материала по годам обучения. Основные требования к учащимся и педагогу в процессе занятий физическими упражнениями. Организация места занятий. Соблюдение гигиенических требований. Предупреждение травматизма.

### **Лекция № 13**

**Тема:** Урок по физической культуре – основная форма организации физического воспитания в школе

#### **Краткое содержание лекционного материала**

Общие основы структуры занятий. Взаимосвязь формы и содержания. Типы уроков (освоения нового, закрепления и совершенствования, контрольные уроки, комплексной направленности). Педагогический аспект структуры занятий в зависимости от основной направленности. Задачи, решаемые в подготовительной основной и заключительной части урока.

Определяющие черты урочной формы. Руководящая роль преподавателя, наличие расписания, планирующей документации, постоянство состава занимающихся и др. Образовательная, воспитательная, оздоровительная, направленность. Методика организации работы на уроке. Требования к структуре урока. Особенности динамики нагрузки в уроке и ее соответствие нормальной физиологической кривой. Методика регулирования нагрузки и контроля за качеством. Особенности регулирования нагрузки в уроке по объему и интенсивности (индивидуальный и дифференцированный подход). Хронометрирование и определение общей, моторной плотности урока. Методика измерения ЧСС в процессе урока и построения «пульсовой кривой». Методика проведения педагогических наблюдений и анализа урока. Методические особенности построения школьных уроков в младших средних и старших классах. Многообразие урочных форм занятий. Направленность в соответствии с характером учебной работы. Уроки ОФП, учебно-тренировочные, профессионально-прикладной подготовки. Комплексная направленность урока с детьми и подростками. Комбинированные по содержанию уроки. Уроки избирательной направленности.

### **Лекция № 14**

**Тема:** Возрастные особенности построения многолетней спортивной подготовки

#### **Краткое содержание лекционного материала**

Цель, задачи, методические особенности. Обеспечение повышенных нормированных достижений в развитии физических и связанных с ними

способностей. Программно-нормативное обеспечение тренировочного процесса с детьми, подростками и юношами. Преимущество по отношению к школьному физическому воспитанию. Выявление способных детей и их ориентация к специализированным занятиям в видах спорта. Организационно-методическая структура системы детско-юношеского спорта. Комплексное решение задач многоборной физической подготовки, технико-тактической, психической и интеллектуальной подготовки, в накоплении соревновательного опыта, и формировании потребности к спортивной деятельности. Особенности построения тренировочного процесса с детьми и подростками на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Тренировочный процесс с подростками и юношами на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Характеристика требований по спортивной подготовке.

### **Лекция № 15**

**Тема:** Деятельность внешкольных учреждений, осуществляющих работу по физическому воспитанию с учащимися

#### **Краткое содержание лекционного материала**

Социальное значение и задачи физического воспитания в условиях внешкольных учреждений различной направленности. Особенности решения задач укрепления здоровья, всестороннего и гармонического развития воспитания физических качеств и формирования навыков, необходимых в жизнедеятельности. Деятельность спортивных секций, кружков по видам спорта по месту жительства. Деятельность детско-юношеских спортивных школ в системе образования, профсоюзов и министерства спорта и туризма. Взаимосвязь детско-юношеских спортивных учреждений с системой физического воспитания школьников. Особенности программно-методического обеспечения. Анализ положения о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва. Анализ тренировочных программ для ДЮСШ по видам спорта. Структура и требования единой спортивной классификации.

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Раздел 1. Методологические основы теории и методики физической культуры

#### Практическое занятие № 1

**Тема:** Методические предпосылки и методы исследования в теории и методике физической культуры.

Подготовка к исследованию. Логика построения исследования в теории и методике физической культуры. Системный подход и моделирование. Методы анализа и обобщения, опросные методы. Анализ литературы и практического опыта. Анкетирование, интервью. Разработка анкет и опросных листов. Методы педагогических наблюдений и эксперимента. Организация и методика педагогических наблюдений Педагогический эксперимент. Виды и логика построения (естественный, лабораторный, модельный). Основные условия проведения эксперимента. Методы других смежных наук. Контрольные тестирования. Инструментальные методы других смежных наук в педагогическом процессе и научной деятельности. Математико-статистические методы. Структура оформления научных исследований. Выполнение и оформление курсовых и дипломных работ. Формы представления результатов научного исследования в практику.

#### *Литература:*

1. Берков, В.Ф. Методология науки. Общие вопросы / В.Ф. Берков. –
2. Берков, В.Ф. Философия и методология науки / В.Ф. Берков. – Москва: Новое знание, 2004. – 336с.
3. 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. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
4. Подготовка диссертационной работы к защите: практ. рук. / сост.: Т.Д. Полякова, В.А. Данилович; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 73 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. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.

#### Практическое занятие № 2

**Тема:** Физическое воспитание. Общеметодические и специфические принципы.

Основные стороны и направленность физического воспитания. Управление физическим развитием. Формирование двигательных навыков. Воспитание двигательных качеств. Формирование специальных знаний. Принципы сознательности и активности и наглядности. Формирование осмысленного отношения и интереса. Комплексный подход в реализации

принципа наглядности. Взаимосвязь принципов и реализация их в занятиях с детьми различного возраста. Специфические принципы физического воспитания. Доступности и индивидуализации. Систематичности. Динамичности, постепенного повышения требований. Основные требования к реализации методических принципов в процессе физического воспитания. Взаимосвязь принципов. Единство реализации принципов. Особенности реализации принципов в условиях занятий с учениками младших, средних и старших классов.

***Литература:***

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пединститутов. Б.А. Ашмарин, М.:Просвещение, 1990.- 291с.
2. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Классификация средств физического воспитания

Разновидности классификаций физических упражнений. По преимущественным требованиям к воспитанию физических качеств. По направленности упражнений с учетом требований других специальных дисциплин. Физическая нагрузка как результат выполнения упражнений. Объем и интенсивность. Величина и направленность, максимальная и оптимальная нагрузка. Нагрузка и отдых компоненты тренировочного задания. Понятие тренированности, перенос тренированности. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Воздействие на организм сил природы. Воздействие на организм гигиенических факторов. Влияние сил природы и гигиенических факторов на эффективность физических упражнений.

***Литература:***

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пединститутов. Б.А. Ашмарин, М.:Просвещение, 1990.- 291с.
2. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.
4. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. –С. 37 - 41.

## **Практическое занятие № 4**

### **Тема 1.6. Методы физического воспитания**

Регламентация нагрузки и отдыха, количественные и качественные показатели. Метод строгой регламентации в школьном уроке. Игровой метод. Характерные черты. Особенности воздействия на организм. Как преимущественный в занятиях с детьми. Особенности сюжетной организации в различные возрастные периоды школьников. Соревновательный метод. Основные определяющие черты. Особенности воздействия на организм занимающихся. Специфика формирования соревновательного опыта у младших, средних и старших школьников. Соревновательный результат как комплексный показатель подготовленности.

#### ***Литература:***

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб для ин-в физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пединститутов. Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарин. –
3. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. –М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

## **Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания**

### **Практическое занятие № 5**

Тема: Структура процесса обучения.

Этап начального разучивания. Цель и частные задачи. Основная методическая направленность. Причины и устранение грубых ошибок. Этап углубленного разучивания. Направленность обучения, цель и частные задачи. Основа методики обучения, состав методов, контроль и оценка. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель и частные задачи. Предпосылки к перестройке. Контроль и оценка. Воспитание способности применять навык в любых меняющихся условиях.

#### ***Литература:***

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Институтах. Физ.культуры). – М.: Физ. культ. и спорт, 1978.- 224 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.

4.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Изд-й центр «Академия», 2008. - 480с.

### **Практическое занятие № 6**

**Тема:** Ловкость и координационные способности. Особенности воспитания

Ловкость как совокупность координационных способностей. Сущность и формы проявления. Координационная сложность и точность движений. Основные направления в воспитании ловкости. Борьба с нерациональной мышечной напряженностью. Средства, методы, режим занятий. Развитие координационных способностей. Способностей поддерживать динамические и статические равновесия. Совершенствование способностей соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Возрастные особенности воспитания двигательно-координационных способностей. Критерии оценки и контроля. Методика контрольно-педагогических тестирований. Тесты по определению уровня формирования ДКС. Тесты по оценке уровня комплексного проявления координационных способностей и ловкости.

#### ***Литература:***

1. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.
3. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.:ФИС, 1986. – 159с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

### **Практическое занятие № 7**

**Тема:** Выносливость и методика ее воспитания

Выносливость как физическое качество. Утомление и выносливость. Виды выносливости и ее перенос. Уровень проявления функциональных возможностей человека в зависимости от аэробных и анаэробных возможностей. Общие основы воспитания выносливости. Основные компоненты методов воспитания выносливости. Воспитание общей выносливости. Развитие аэробных возможностей. Характеристика средств и методов. Особенности методики в различные периоды школьного возраста. Особенности воспитания специальной выносливости. Увеличение анаэробных возможностей. Развитие скоростной выносливости. Развитие силовой выносливости. Методические особенности применения упражнений в статическом и динамическом режимах в зависимости от возрастных и

половых особенностей занимающихся. Контроль и оценка уровня развития выносливости. Контрольно-педагогические тестирования по определению уровня развития общей выносливости в различные возрастные периоды. Специфика контрольных тестирований специальной выносливости в зависимости от физической деятельности и возрастных контингентов.

***Литература:***

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб для ин-в физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пединститутов. Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарин. –
3. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.

**Практическое занятие № 8**

**Тема:** Спорт как компонент физической культуры

Социальное значение и многообразие спортивной деятельности. Специфические и общекультурные функции (эталонная, эвристически-прогностическая, зрелищная, эстетическая, спортивная, образовательная, прикладная, оздоровительно-реабилитационная). Массовый спорт и подготовка спортивных резервов. Тенденции развития спортивных достижений. Программно-нормативное обеспечение спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в сфере физической культуры. Сущность и специфика соревнований в зависимости от целевого назначения. Положение о соревнованиях и календарное планирование. Особенности соревновательной деятельности школьников. Характеристика возрастных групп системы соревнований. Календарное планирование физкультурно-спортивных мероприятий.

***Литература:***

1. Ивойлов А. В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Мн.: Выш школа, 1992. – 144 с.
2. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
3. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие Н.Я. Петров, В.А. Соколов, В.М. Колос и др. Под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.
- 3.Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.:ФИС, 1986. 159с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

### **Практическое занятие № 9**

**Тема:** Основы спортивной тренировки детей и юношей

Определяющая черта спортивной тренировки. Специфическая направленность и принципы. Основные задачи и компоненты. Средства тренировочного воздействия. Основные разделы подготовки спортсмена. Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Психическая подготовка. Формирование личностных качеств. Преимущественная направленность решаемых задач в зависимости от возрастных особенностей. Структура тренировочного процесса. Тренировочный урок, микро, мезо и макро-циклы. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной тренировки. Этап спортивного совершенствования. Этап спортивного долголетия.

**Литература:**

1. Ивойлов А. В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Мн.: Выш школа, 1992. – 144 с.
2. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие Н.Я. Петров, В.А. Соколов, В.М. Колос и др. Под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.
3. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.:ФИС, 1986. – 159с.
- 4.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

Литература

5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под общей ред. М. Я. Набатниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
6. Гужаловский А. А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. межвед. сборник, - Минск: Высшая школа. - 1983. - С. 29-32.

## **Раздел 3. Возрастные особенности физического воспитания**

### **Практическое занятие № 10**

**Тема:** Организационные основы деятельности системы физического воспитания в Республике Беларусь

Предпосылки и требования к планированию. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» - правовая и экономическая основа деятельности. Основные предпосылки к планированию (Наличие материальной базы, финансовых ресурсов, кадрового обеспечения, нормативных требований и др.). Соблюдение реальности, объективности, научности, преемственности. Соответствие программным требованиям. Технология разработки годового плана прохождения программного материала. Этапы учебного процесса. Виды годового плана. Составление поурочного рабочего плана на четверть. Основная направленность планирования. Особенности графического планирования. Текстовое поурочное планирование. Составление плана-конспекта урока. Определение задач урока. Определение места и подбор инвентаря. Уточнение методов организации и критериев оценки деятельности учеников. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Физкультурно-массовая и спортивная работа.

### ***Литература:***

1. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. - Мн., 2003
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб для ин-в физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пединститутов. Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарин. – М.:Просвещение, 1990.- 291с.
4. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

### **Практическое занятие № 11**

**Тема:** Особенности контроля в процессе школьного урока по физической культуре

Объекты контроля, основные задачи и методы контроля. Условия контроля (объективность, регулярность, информативность и др.). Методы наблюдения, опроса, тестирования, анализа документов. Основы комплексного контроля за физическим развитием, подготовленностью и уровнем гармонического развития интеллекта. Технология проведения педагогических наблюдений и анализа, хронометрирования и определения динамики ЧСС. Особенности педагогических наблюдений в процессе школьного урока. Особенности хронометрирования и динамики нагрузки в школьном уроке. Проведение анкетирования и методика разработки анкет и опросных листов. Методики построения физиологической кривой урока, определения плотности, анализа деятельности занимающихся и учителя. Выполнение практического задания по определению динамики ЧСС и

построение графика. Определение моторной и общей плотности. Выполнение анализа занятия по физической культуре. Составление анкеты опроса.

**Литература:**

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб.пособие для инст.физич.культуры / Под.ред. Л.П.Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
2. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотаненко А.В. Физическая культура студентов ВУЗов: Учеб. пособ. – Воронеж: Изд. ВГУ, 1991. – 193с.
3. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки.М.: ФИС, 1970 – 1798с.
4. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

**Практическое занятие № 12**

**Тема:** Оздоровительная, рекреационная и физкультурно-массовая работа со школьниками

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип. Содержательные основы занятий с лечебной направленностью, восстановительной направленностью. Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий в режиме повседневного быта. Рекреационная направленность школьных физкультурно-спортивных праздников, туристических походов, других мероприятий с нефорсированными физическими нагрузками. Роль учительского коллектива в организации физкультурно-оздоровительной работы. Методические основы оздоровительной физической культуры. Постепенность наращивания нагрузок. Разнообразие средств, и методов. Систематичность. Дозирование нагрузок и их преимущественная аэробная направленность. Значимость оздоровительной направленности занятий в условиях гиподинамии и наличии стрессовых факторов. Средства социально-оздоровительной направленности. Оздоровительная ходьба. Ходьба на лыжах. Езда на велосипеде. Гимнастические упражнения. Использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. Физкультурно-оздоровительные методики. Аэробика. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Калланетика. Дыхательная гимнастика.

**Литература:**

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М.: Астрель, 2007. – 272 с.
2. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б.Аров. - М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко,

М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

4. Бах, Б. Йога и здоровье / Б.Бах. - М.: АСТ, 2006. – 62 с.5. Валеология : учеб.пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с.

### **Практическое занятие № 13**

**Тема:** Формирование у школьников мотивационно-ценностных установок к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств у детей. Психологические особенности детей, подростков, юношей (коммуникабельность, уровень притязаний, эмоциональность, самообладание и др.). Связь различных видов воспитания нравственных качеств у детей в процессе физического воспитания. Комплексный подход в формировании у детей позитивных отношений в сфере физической культуры и с ориентацией на здоровый образ жизни.

#### ***Литература:***

- 1.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб для ин-в физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.
- 2.Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пединститутов. Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарин. –
- 3.Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
- 4.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.

### **Лабораторное занятие № 1**

**Тема:** Планирование и контроль в физическом воспитании

Сущность и основы планирования. Планирование и его виды. Общие требования и технология планирования (накопление информации, постановка задач и определение конечных результатов, нормирование нагрузок и др.). Оформление документов планирования (текстовое, графическое, сетевое). Отличительные черты общего и частного планирования. Общее планирование (организационная работа, учебно-методическая, учебно-тренировочная, физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа ,врачебный контроль, агитационно-массовая работа, хозяйственная работа). Планирование конкретных мероприятий. Разработка положения проведения соревнований и сценариев массовых мероприятий. Основные требования к планированию и составлению планов. Сущность контроля и учета в физическом воспитании. Основные требования к контролю и учету. Направленность контроля и самоконтроля. Виды, содержание и основы методики.

Виды контроля и самоконтроля (предварительный, этапный текущий, оперативный, итоговый). Методические особенности тестирования (надежность, согласованность, информативность тестов). Единство педагогического, врачебного и самоконтроля. Контроль в процессе занятия по физическому воспитанию. Основные документы контроля и учета. Журнал учета учебной работы. Медицинская карта. Учётная карта. Дневник самоконтроля. Книга учёта достижений.

**Литература:**

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб для ин-в физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пединститутков. Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарин. –
3. Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.

## **Лабораторное занятие № 2**

**Тема:** Спортивный отбор и ориентация

Методические предпосылки системы отбора и ориентации. Основные понятия и критерии (педагогические, психологические, медико-биологические, социальные). Организационная структура (этапы первичного отбора, углубленной проверки, спортивной ориентации, отбора в сборные команды). Виды отбора и ориентации (массовый, видовой, ролевой, соревновательный). Контрольно-педагогические тестирования в процессе отбора. Выбор тестов в зависимости от решаемой задачи. Надежность, согласованность, информативность тестов. Организационно-методические условия тестирования. Деятельность педагогических коллективов в процессе отбора. Деятельность учителей школ. Деятельность тренерских коллективов в ДЮСШ и детско-юношеских клубах. Комплексная направленность деятельности и связь с семьёй.

**Литература:**

1. Ивойлов А. В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Мн.: Выш школа, 1992. – 144 с.
2. Гужаловский А. А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. межвед. сборник, - Минск: Высшейшая школа. - 1983. - С. 29-32.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под общей ред. М. Я. Набатниковой. – Москва: Физ-тура и спорт, 1982. – 280 с.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
5. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.:ФИС, 1986..
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб пособие для ин-в и техн-в физ. Культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 128 с.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы студентов**

Основные виды самостоятельной работы: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников; выполнение письменных и устных заданий; подготовка докладов и сообщений; проведение бесед в школе или других учреждениях; участие в работе научно-практических конференций; участие в НИРС; выполнение заданий на базе школ, ДЮСШ, по месту жительства учащихся.

#### **ОБЩИЕ ОСНОВЫ:**

1. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта.
2. Цель и задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3. Средства физического воспитания. Классификация физических упражнений.
4. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
5. Характеристика нагрузки и способы ее регламентации.
6. Классификация методов обучения.
7. Принципы обучения в физическом воспитании.
8. Методы исследования в теории физического воспитания.
9. Предмет обучения в физическом воспитании.
10. Понятия: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка.
11. Структура обучения двигательным действиям, ее физиологическое обоснование (этапы обучения на примере конкретного двигательного действия).
12. Характеристика физических качеств: сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота.

#### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ:**

1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Цель, задачи, формы организаций.
2. Особенности методики занятий с дошкольниками.
3. Физическое воспитание детей школьного возраста. Цель, задачи, формы организации.
4. Характеристика программ по физической культуре в школе.
5. Решение образовательных задач в процессе физического воспитания школьников.
6. Планирование процесса физического воспитания в школе. Документы планирования.
7. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.

8. Методика проведения уроков физической культуры в 1—4 (5—9, 10—11) классах (задачи, организация, особенности применения средств, 9. Урок, как основная форма физического воспитания в школе, структура и типы уроков.
10. Методический анализ урока физической культуры в школе.
11. Учет успеваемости по физической культуре в школе.
12. Воспитательная работа на уроках физической культуры.
13. Спортивные соревнования и праздники в школе.
14. Работа по физическому воспитанию в местах летнего отдыха детей.
15. Физическое воспитание студенческой молодежи.
16. Физическое воспитание взрослого населения в основной период трудовой деятельности.
17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

#### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

1. Спорт в современном обществе.
2. Функции современного спорта, их краткая характеристика.
3. Соревнование — важнейший признак спорта, классификация соревнований.
4. Типы спорта, их краткая характеристика.
5. Этапы многолетней подготовки спортсмена.
6. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена. Факторы, определяющие ее эффективность.
7. Принципы спортивной тренировки.
8. Разделы спортивной тренировки: техническая, психическая, теоретическая, тактическая, физическая.
9. Средства и методы спортивной тренировки.
10. Общая характеристика «спортивной ориентации» и «спортивного отбора».
11. Основные понятия управления физической культурой и спортом.
12. Функции и организационная структура управления физической культурой и спортом.
13. Основы законодательства Республики Беларусь о физической культуре и спорте.

## 4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### 4.1. Зачетные требования

по дисциплине

**«Теория и методика физической культуры школьников»**  
для студентов 3 курса заочной формы получения образования  
**факультета дошкольного образования**

1. Понятие «физическая культура», ее цель. Функции физической культуры в обществе.
2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» - правовая основа деятельности населения, государственных структур и общественных образований.
3. Теория и методика физической культуры как учебная и научная дисциплина.
4. Сущность основных понятий теории и методики физической культуры.
5. Характеристика принципа оздоровительной направленности.
6. Характеристика принципа всестороннего и гармонического развития личности.
7. Характеристика принципа профессионально-прикладной направленности.
8. Методы исследования в физической культуре.
9. Педагогический эксперимент как метод исследований. Критерии внедрения результатов в практику.
10. Методика контрольно-педагогических тестирований.
11. Педагогические наблюдения как метод исследований.
12. Математико-статистические методы.
13. Характеристика опросных методов исследований.
14. Система физического воспитания в Республике Беларусь, ее основы.
15. Цель и задачи физического воспитания.
16. Особенности физического воспитания школьников в учебный период.
17. Физическое воспитание школьников в период каникул.
18. Физкультурно-массовые мероприятия со школьниками в разные возрастные периоды.
19. Характеристика общепедагогических принципов физического воспитания (наглядности, сознательности и активности).
20. Характеристика специфических методических принципов (динамичности, доступности, систематичности).
21. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
22. Основные методы и средства воспитательной работы со школьниками.
23. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
24. Воспитание патриотизма – приоритетное направление в формировании личности.

25. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
26. Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.
27. Содержание и форма физических упражнений.
28. Классификация физических упражнений.
29. Техника физических упражнений.
30. Характеристика физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические).
31. Оздоровительные силы природы как средство физического воспитания.
32. Характеристика гигиенических факторов, повышающих эффект физических упражнений.
33. Двигательные умения и навыки.
34. Механизм формирования двигательного навыка.
35. Положительный и отрицательный перенос при формировании двигательных навыков.
36. Характеристика процесса обучения движениям.
37. Этап начального разучивания. Цель и задачи.
38. Этап углубленного разучивания. Цель и задачи.
39. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель и задачи.
40. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического воспитания.
41. Нагрузка, ее дозирование. Объем и интенсивность.
42. Отдых, типы интервалов отдыха.
43. Методы физического воспитания.
44. Общепедагогические методы (словесные, наглядного воздействия).
45. Общая характеристика специфических методов.
46. Методы строго регламентированного упражнения в процессе обучения двигательным действиям.
47. Методы строго регламентированного упражнения в процессе воспитания физических качеств.
48. Характеристика игрового метода.
49. Характеристика соревновательного метода.
50. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий.
51. Характеристика физических качеств и способностей.
52. Сила и силовые способности.
53. Средства и методы воспитания силы.
54. Быстрота и скоростные способности.
55. Особенности воспитания быстроты у школьников различного возраста.
56. Ловкость и двигательно-координационные способности.
57. Гибкость и основы методики ее воспитания.
58. Общая и специальная выносливость. Основы методики ее воспитания.

59. Контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств у школьников.
60. Сенситивные периоды в развитии физических качеств детей, подростков, юношей.
61. Характеристика форм физической культуры.
62. Школьная физическая культура как базовая форма.
63. Характеристика осанки и основы методики ее формирования.
64. Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями.
65. Характеристика неурочных форм занятий физическими упражнениями.
66. Основные особенности школьного урока по физической культуре.
67. Методики анализа школьного урока по физической культуре.
68. Определение общей моторной плотности урока.
69. Методика пульсометрии и определение динамики ЧСС в уроке.
70. Планирование в физическом воспитании. Основные документы.
71. Контроль в физическом воспитании.
72. Основные формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня.
73. Спортивно-массовая работа в оздоровительных лагерях.
74. Характеристика программ по физической культуре для учащихся различного школьного возраста.
75. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации у школьников.

#### **4.2. Экзаменационные вопросы**

по дисциплине

**«Теория и методика физической культуры школьников»**  
для студентов 5 курса заочной формы получения образования  
**факультета дошкольного образования**

1. Теория и методика физической культуры как учебная и научная дисциплина.
2. Сущность основных понятий теории и методики физической культуры.
3. Понятие «физическая культура», её цель. Основные формы и функции физической культуры в обществе.
4. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» правовая основа деятельности населения, государственных структур и общественных образований.
5. Методы исследования в теории и методике физической культуры.
6. Структура научного исследования по физической культуре, критерии внедрения исследовательских результатов в практику.
7. Система физического воспитания Республики Беларусь, её структура, функционирование, цель и задачи.

8. Характеристика общепедагогических и специфических методических принципов физического воспитания.
9. Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.
10. Характеристика соревновательной деятельности школьников.
11. Нагрузка и отдых как взаимозависящие компоненты процесса физического воспитания. Построение тренировочного задания.
12. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
13. Двигательные умения. Механизм формирования двигательного навыка.
14. Двигательные действия как предмет обучения, общая структура процесса обучения.
15. Подвижные игры в системе школьного физического воспитания.
16. Научно-методические основы тренировки юных спортсменов.
17. Характеристика видов подготовки в спортивной тренировке.
18. Процесс обучения двигательным действиям. Характеристика этапов.
19. Характеристика общих социальных принципов физической культуры.
20. Методы применения упражнений в физическом воспитании в режиме регламентации нагрузки при воспитании физических качеств.
21. Методы строго регламентированного упражнения в процессе обучения двигательным действиям.
22. Игровой метод в физическом воспитании.
23. Сила как физическое качество человека. Виды силовых способностей. Метрология силы.
24. Характеристика программно-нормативных основ физического воспитания.
25. Характеристика собственно-силовых способностей. Методика их воспитания.
26. Понятие скоростных способностей. Характеристика быстроты, основы методики ее воспитания.
27. Характеристика общей и специальной физической подготовки.
28. Спортивная подготовка детей, подростков, юношей как многолетний процесс и его структура.
29. Определение общей (аэробной) выносливости. Основные подходы к ее воспитанию.
30. Характеристика легкой атлетики как вида спорта.
31. Характеристика видов специальной выносливости и основы методики воспитания.
32. Характеристика и особенности средств и методов воспитания скоростно-силовых способностей.
33. Сущность двигательно-координационных способностей, особенности их воспитания у детей.
34. Роль спортивной тренировки в улучшении физического развития и подготовленности подрастающего поколения.

35. Гибкость и ее виды. Средства и методы воспитания гибкости.
36. Типы осанки и причины ее нарушения, основы методики формирования осанки.
37. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма построения урока.
38. Метод контрольно-педагогических тестирований для определения уровня физического развития и подготовленности.
39. Контроль в физическом воспитании, виды контроля и их характеристика.
40. Внеурочные и самостоятельные формы занятий легкой атлетикой как средство оздоровления школьников.
41. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации у школьников.
42. Характеристика основных видов (форм) физической культуры.
43. Характеристика специальных дисциплин, ориентированных на сферу деятельности физической культуры.
44. Характеристика организационных форм построения занятий в физическом воспитании школьников.
45. Задачи физического воспитания, решаемые в процессе занятий по гимнастике в школе.
46. Основная направленность физического воспитания детей в учреждениях образования.
47. Организационно-методические основы детско-юношеского спорта. Деятельность системы детско-юношеских спортивных школ.
48. Характеристика содержания программы по физической культуре для учащихся начальной школы.
49. Характеристика содержания программы по физической культуре для учащихся среднего школьного возраста.
50. Характеристика учебного материала программы по физической культуре для учащихся старшего школьного возраста.
51. Характеристика общеразвивающих, спортивных и прикладных видов гимнастики.
52. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и выходного дня школьников.
53. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе, ее связь с работой в физкультурно-спортивных центрах детей и молодежи.
54. Построение урока по физической культуре. Классификация занятий урочного типа.
55. Физическое воспитание студентов ВУЗов.
56. Формирование нравственных качеств личности в процессе физического воспитания.
57. Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного и школьного возраста.
58. Диагностика двигательной активности дошкольников, школьников.

- 59.Общая характеристика спорта, его социальное значение.
- 60.Планирование работы по физическому воспитанию в детских дошкольных и школьных учреждениях образования.
- 61.Соревновательный метод. Основы построения процесса спортивной подготовки, характеристика принципов спортивной тренировки.
- 62.Анализ техники и методика обучения плаванию способом кроль на груди.
- 63.Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников.
- 64.Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.
- 65.Контроль и самоконтроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей.
- 66.Характеристика основных видов (сторон) подготовки спортсмена.
- 67.Анализ техники и методика обучения плаванию способом брасс.
- 68.Методика организации и проведения занятий по плаванию. Соблюдение техники безопасности и оказание доврачебной помощи.
- 69.Методические основы физкультурного занятия в условиях учреждений дошкольного образования.
- 70.Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий и методик.
- 71.Особенности физического воспитания часто болеющих детей дошкольного возраста.
- 72.Характеристика адаптивной физической культуры.
- 73.Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 74.Физическая культура в основной период трудовой деятельности.
- 75.Особенности физической культуры в пожилом возрасте.

### 4.3. Тестовые задания для текущего контроля

Необходимо указать понятие соответствующего определения, ответить на вопрос, выполнить требование

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Составляющей результативно-целевого компонента физической культуры является
  - а) физическое образование
  - б) принципы ФВ
  - в) физическая подготовленность
2. «Функциональный компонент ФК, педагогический процесс физического развития, образования и воспитания личностных качеств человека».
  - а) физическая культура
  - б) физическое воспитание
  - в) физическое совершенство
  - г) физическая подготовленность
3. «Вид ФК, направленной на восстановление нарушенных функций организма на основе метода физического упражнения».
  - а) спорт
  - б) базовая ФК
  - в) профессионально-прикладная ФК
  - г) лечебная ФК
  - д) гигиеническая ФК
  - е) рекреативная ФК
4. «Вид ФВ, направленного на формирование и развитие физических способностей человека, способствующих эффективному освоению им своей трудовой или военной деятельности».
  - а) общее ФВ
  - б) спортивная подготовка
  - в) профессионально-прикладное ФВ
  - г) двигательная реабилитация
  - д) двигательная рекреация
  - е) гигиеническое ФВ
5. «Вид ФВ, направленного на формирование и развитие специфических физических и психических способностей человека, которые интегрировано проявляются в виде наивысших спортивных результатов в его соревновательной деятельности».
  - а) общее ФВ
  - б) физическое воспитание
  - в) спортивная подготовка
6. Одним из направлений физического развития является
  - а) воспитание волевых качеств
  - б) формирование гигиенических навыков
  - в) формирование знаний в области ФК
7. Уровень физического образования может оцениваться по
  - а) антропометрическим показателям
  - б) по объёму сформированных умений

## ФИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Составляющей базового компонента физической культуры является
  - а) физическое развитие
  - б) средства физического воспитания
  - в) физическое совершенство
2. «Вид культуры личности и общества, совокупность его материальных и духовных ценностей в области принципов, средств, методических и организационных основ деятельности, её процесс и результат физического совершенствования человека».
  - а) физическая культура
  - б) физическое воспитание
  - в) физическое совершенство
  - г) физическая подготовленность
3. «Вид ФК, направленной на формирование и развитие разнообразных физических способностей человека, как фундаментальных предпосылок к освоению им различных видов двигательной деятельности».
  - а) спорт
  - б) базовая ФК
  - в) профессионально-прикладная ФК
  - г) лечебная ФК
  - д) гигиеническая ФК
  - е) рекреативная ФК
4. «Вид ФВ, направленного на восстановление нарушенных функций организма на основе метода упражнения».
  - а) общее ФВ
  - б) спортивная подготовка
  - в) профессионально-прикладное ФВ
  - г) двигательная реабилитация
  - д) двигательная рекреация
  - е) гигиеническое ФВ
5. «Основное направление ФВ, педагогический процесс прогрессивного изменения морфофункциональных свойств организма человека».
  - а) физическое образование
  - б) воспитание личностных качеств
  - в) физическое развитие

## ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Какой вид классификации упражнений не соответствует упражнению «бег 30м»?
  - а) субмаксимальной интенсивности
  - б) естественные
  - в) скоростно-силовые
2. Укажите пример «движения».
  - а) переворот в сторону
  - б) подтягивания в висе
  - в) наклон вперед
3. «Система движений и поз тела, организованная для решения конкретной двигательной задачи».
  - а) движение
  - б) двигательное действие
  - в) физическое упражнение
4. «Эффект упражнения, проявляемый как результат его последствия на организм и, характеризующийся процессами нормализации и суперкомпенсации в функциональных системах и соответствующим им его состоянием».
  - а) ближайший эффект
  - б) следовой эффект
  - в) кумулятивный эффект
5. «Эффект упражнения, характеризующийся незначительными сдвигами в функциональных системах во время его выполнения, что способствует активизации в них восстановительных процессов».
  - а) развивающий эффект
  - б) поддерживающий эффект
  - в) восстанавливающий эффект

## НАГРУЗКА УПРАЖНЕНИЙ

1. «Упражнения, интенсивность которых определяется мощностью гликолитического механизма энергообеспечения мышечной работы, продолжительностью до 2 минут».
  - а) упражнения максимальной интенсивности
  - б) упражнения субмаксимальной интенсивности
  - в) упражнения большой интенсивности
  - г) упражнения умеренной интенсивности
2. Какой компонент нагрузки является объёмом в упражнении «бег на лыжах 15км»?
  - а) 15км
  - б) ЧСС 140-160 уд/мин
3. «Минимально необходимое время для полного восстановления оперативной работоспособности к очередному подходу упражнения».
  - а) полный интервал отдыха
  - б) неполный интервал отдыха
  - в) удлинённый интервал отдыха
4. Укажите метод соответствующий нагрузке в упражнении «кросс по холмистой местности».
  - а) метод равномерного упражнения
  - б) метод повторного упражнения
  - в) метод переменного упражнения
  - г) метод интервального упражнения
5. «Метод выполнения упражнения, когда прерывистая нагрузка сочетается со стандартной».
  - а) метод равномерного упражнения
  - б) метод повторного упражнения
  - в) метод переменного упражнения
  - г) метод интервального упражнения

## ТЕХНИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

1. «Система биомеханических характеристик движений, позволяющая решить двигательную задачу».
  - а) техника двигательного действия
  - б) стандартная техника
  - в) индивидуализация техники
2. Какая характеристика движений является пространственной?
  - а) скорость движений
  - б) темп движений
  - в) гравитация
  - г) направление движений
  - д) активная сила
  - е) ритм движений
3. «Мера изменений мышечных усилий во времени».
  - а) скорость движений
  - б) темп движений
  - в) гравитация
  - г) направление движений
  - д) активная сила
  - е) ритм движений
4. «Часть техники двигательного действия, без которой его двигательная задача не решается».
  - а) основа техники
  - б) ведущее звено техники
  - в) детали техники
5. Укажите динамическую характеристику движений, которой нет в технике кувырка вперёд в группировке.
  - а) активная сила
  - б) пассивная сила
  - в) инерционная сила

#### 4.4.ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

Укажите понятие соответствующего определения, ответьте на вопрос, выполните требование.

1. Составляющей базового компонента физической культуры является
  - а) физическое развитие
  - б) средства физического воспитания
  - в) физическое совершенство
2. «Вид ФК, направленной на формирование и развитие разнообразных физических способностей человека, как фундаментальных предпосылок к освоению им различных видов двигательной деятельности».
  - г) лечебная ФК
  - а) спорт
  - д) гигиеническая ФК
  - б) базовая ФК
  - е) рекреативная ФК
  - в) профессионально-прикладная ФК
3. «Основное направление ФВ, педагогический процесс прогрессивного изменения морфофункциональных свойств организма человека».
  - а) физическое образование
  - б) воспитание личностных качеств
  - в) физическое развитие
4. Какой вид классификации упражнений не соответствует упражнению «бег 30м»?
  - а) субмаксимальной интенсивности
  - б) естественные
  - в) скоростно-силовые
5. Укажите пример «движения».
  - а) переворот в сторону
  - б) подтягивания в висе
  - в) наклон вперёд
6. «Система движений и поз тела, организованная для решения конкретной двигательной задачи».
  - а) движение
  - б) двигательное действие
  - в) физическое упражнение
7. «Эффект упражнения, характеризующийся незначительными сдвигами в функциональных системах во время его выполнения, что способствует активизации в них восстановительных процессов».
  - а) развивающий эффект
  - б) поддерживающий эффект
  - в) восстанавливающий эффект
8. «Упражнения, интенсивность которых определяется мощностью гликолитического механизма энергообеспечения мышечной работы, продолжительностью до 2 минут».

- а) упражнения максимальной интенсивности
- б) упражнения субмаксимальной интенсивности
- в) упражнения большой интенсивности
- г) упражнения умеренной интенсивности

9. Какой компонент нагрузки является объёмом в упражнении «бег на лыжах 15 км»?

- а) 15 км
- б) ЧСС 140-160 уд/мин

10. «Минимально необходимое время для полного восстановления оперативной работоспособности к очередному подходу упражнения».

- а) полный интервал отдыха
- б) неполный интервал отдыха
- в) удлинённый интервал отдыха

11. Укажите метод соответствующий нагрузке в упражнении «кросс по холмистой местности».

- а) метод равномерного упражнения
- б) метод повторного упражнения
- в) метод переменного упражнения
- г) метод интервального упражнения

12. «Система биомеханических характеристик движений, позволяющая решить двигательную задачу».

- а) техника двигательного действия
- б) стандартная техника
- в) индивидуализация техники

13. Какая характеристика движений является пространственной?

14. «Мера изменений мышечных усилий во времени».

- а) скорость движений
- б) темп движений
- в) гравитация
- г) направление движений
- д) активная сила
- е) ритм движений

15. «Приобретённая способность выполнять двигательное действие в сочетании с другими двигательными действиями при сознательной корректировке техники, когда это необходимо».

- а) двигательный навык
- б) двигательное умение
- в) двигательное умение высшего порядка

16. Характерным признаком владения техникой двигательного действия на уровне навыка является

- а) излишнее мышечное напряжение
- б) слитность и плавность движений
- в) психологическая устойчивость к сбивающим факторам

17. «Система средств, принципов, методов и их методических приёмов обучения».

- а) методика обучения

- б) метод обучения  
в) методический приём обучения
18. Характерной особенностью метода разучивания по частям является то, что он всегда применяется только:
- а) на этапе начального разучивания  
б) на этапе углубленного разучивания  
в) на этапе совершенствования
19. Характерной особенностью методов слова и наглядности при обучении является то, что они всегда применяются:
- а) на первом этапе обучения  
б) на первом и втором этапах обучения  
в) на всех трёх этапах обучения
20. «Способность преодолевать внешнее сопротивление с максимальной возможной скоростью мышечного сокращения в начальный момент движения».
21. Какой вид силовых способностей преимущественно определяет результат в контрольном упражнении «прыжок в длину»?
- а) максимальная сила  
б) взрывная сила  
в) скоростная сила
22. Какому методу развития силовых способностей соответствует интенсивность упражнения «1-2 ПМ»?
23. Какому методу развития силовых способностей соответствует объём упражнения в подходе «6-12 повторений»?
24. Какому методу развития силовых способностей соответствует неполный интервал отдыха?
- а) методу неопредельных усилий до отказа  
б) методу максимальных усилий  
в) методу изометрических усилий  
г) методу динамических усилий
25. «Способность выполнять движение без внешнего сопротивления в минимально возможное время».
26. Какой вид быстроты, преимущественно определяет результат в контрольном упражнении «метание мяча»?
- а) быстрота одиночного движения  
б) частота движений  
в) простая двигательная реакция  
г) двигательная реакция на движущийся объект  
д) двигательная реакция выбора
27. Продолжительность упражнения в подходе при развитии быстроты движений должна быть не более
- а) 40-60с  
б) 15-20с  
в) 6-8с
28. Для развития быстроты может применяться только
- а) метод равномерного упражнения  
б) метод повторного упражнения

- в) метод переменного упражнения                      г) метод интервального упражнения
29. «Способность сохранять субмаксимальную интенсивность скоростного упражнения до 2 минут».
30. Какой вид выносливости преимущественно определяет результат в контрольном упражнении «бег на 200м»?
- а) скоростно-силовая выносливость                      в) стайерская выносливость  
б) средне-дистанционная                                      г) силовая выносливость
- выносливость
31. Физиологическим показателем стайерской выносливости является
- а) алактатный O<sub>2</sub> долг  
б) лактатный O<sub>2</sub> долг  
в) уровень ПАНО
32. Физиологической основой средне-дистанционной выносливости является ёмкость
- а) креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечной работы  
б) гликолитического механизма энергообеспечения мышечной работы  
в) аэробного механизма энергообеспечения мышечной работы
33. Интенсивность упражнения при развитии скоростно-силовой выносливости должна быть в пределах
- а) 100-95%мах                                                      б) 90-80%мах  
в) ЧСС 160-180уд/мин                                              г) 15-25ПМ
34. «Способность точно выполнять движения в пространстве, во времени и в мышечных усилиях».
- а) кинестезическое                                              в) равновесие  
дифференцирование движений                              г) пространственная ориентировка  
б) ритмизация движений                                              д) сложная двигательная реакция
35. «Способность к сохранению устойчивой позы тела на малой или неустойчивой опорной площади».
- а) равновесие  
б) статическое равновесие  
в) динамическое равновесие
36. «Способность выполнять движение с максимально возможной амплитудой с помощью мышечных усилий».
- а) гибкость  
б) активная гибкость  
в) пассивная гибкость
37. В каком школьном возрасте приоритетное внимание учителя занимают задачи по развитию быстроты движений?
- а) в младшем школьном возрасте  
б) в среднем  
в) в старшем

38. Какой группе основных задач ФВ соответствует задача по формированию и закреплению осанки?
- а) воспитательным задачам
  - б) образовательным
  - в) оздоровительным
39. Физические упражнения являются компонентом
- а) структуры урока
  - б) содержания урока
40. «Организационный способ выполнения каждым учащимся своего задания».
- а) фронтальный метод
  - б) групповой метод
  - в) индивидуальный метод
  - г) круговой метод
41. Укажите вариант фронтального метода при выполнении упражнения «бег в колонне по одному».
- а) одновременное выполнение
  - б) поочерёдное выполнение
  - в) посменное выполнение
  - г) поточное выполнение
42. «Отношение времени, целесообразно затраченного на решение задач урока, к его продолжительности».
43. Укажите вид плотности урока, для определения которой необходимо учитывать время, затраченное учащимися на построения и перестроения.
44. Какой вид плотности урока необходимо стремиться приближать к 100%?
- а) двигательная плотность
  - б) общая плотность
  - в) общая и двигательная плотность
45. Что записывается при составлении годового плана-графика в его первой графе?
- а) частные задачи и средства их решения
  - б) темы учебной работы
  - в) разделы учебной программы
46. Какая форма организации внеклассной работы рекомендуется учащимся основной медгруппы?
- а) спортивная секция
  - б) группа ОФП
  - в) урок двигательной реабилитации
47. Высшим руководящим органом коллектива ФК школы является
48. Текущее руководство коллективом ФК школы в течение года осуществляет
- а) учитель ФК
  - б) директор школы
  - в) педсовет школы
  - г) общее собрание членов КФК
  - д) совет КФК

49. Укажите группу классификации видов спорта, которой соответствует бег на 400м.

- а) скоростно-силовые
- г) единоборства
- б) циклические
- д) многоборья
- в) спортигры

50. «Педагогический процесс соразмерного повышения и согласования функциональных возможностей организма, и на их основе развитие разнообразных физических качеств».

- а) общая физическая подготовка
- д) общая тактическая подготовка
- б) специальная физическая подготовка
- е) специальная тактическая подготовка
- в) общая техническая подготовка
- ж) общая психологическая подготовка
- г) специальная техническая подготовка
- з) специальная психологическая подготовка

51. Период макроцикла, соответствующий фазе становления спортивной формы.

- а) подготовительный
- б) соревновательный
- в) переходный

52. «Мезоцикл, характеризующийся постепенным увеличением тренировочных нагрузок».

- а) втягивающий
- б) базовый
- в) шлифовочный

53. «Микроцикл, характеризующийся развивающим эффектом тренировочных упражнений».

- а) ординарный
- б) ударный
- в) соревновательный
- г) восстановительный
- д) подводящий

## **4.5. КУРСОВАЯ РАБОТА**

### **4.5.1. ТЕМАТИКА**

курсовых работ по дисциплине

**«Теория и методика физической культуры школьников»**  
для студентов 5 курса заочной формы получения образования,  
**факультета дошкольного образования**

1. Характеристика организационных, научно-методических и программно-нормативных основ физической культуры.
2. Значение форм и функций физической культуры в социальной структуре общества.
3. Цель, задачи физической культуры и значение социальных принципов.
4. Значимость и место физического воспитания в общепедагогическом процессе младшем, среднем и старшем школьном возрасте.
5. Структура формирования техники физических упражнений у детей подростков и юношей.
6. Особенности адаптации школьников разного возраста к физическим нагрузкам на выносливость.
7. Направленность и структура обучения двигательным действиям в младших, средних и старших классах.
8. Методические принципы физического воспитания и их реализация в условиях школьного урока.
9. Роль и направленность физического воспитания в различные периоды школьного возраста.
10. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания.
11. Классификация физических упражнений и её значение в физическом воспитании
12. Методы в физическом воспитании и их преимущественное применение в занятиях с учениками различного школьного возраста.
13. Теория и методика физической культуры как наука, её взаимосвязь с другими дисциплинами.
14. Значимость методов исследования в теории и методике физической культуры.
15. Возрастные особенности воспитания быстроты и скоростных способностей.
16. Воспитание ловкости и двигательного-координационных способностей.
17. Методика воспитания силы и силовых способностей.
18. Средства и методы воспитания гибкости.
19. Характеристика типов осанки и направленность методики ее формирования в различные возрастные периоды.

20. Профилактика и коррекция функций позвоночника в различные периоды школьного возраста.
21. Роль различных форм занятий по физической культуре в условиях общеобразовательной школы.
22. Особенности планирования и проведения уроков по физической культуре в младших, средних и старших классах.
23. Формы и направленность физкультурно-массовой и оздоровительной работы со школьниками.
24. Значение и роль спорта в системе современных социальных явлений.
25. Особенности отбора и спортивной ориентации в структуре многолетней тренировки.
26. Основы теории контрольно-педагогических тестирований.
27. Спортивно-массовая и спортивная работа с детьми в системе внешкольных учреждений.
28. Взаимосвязь физического воспитания детей в семье со школьным физическим воспитанием.
29. Мотивационная деятельность по приобщению школьников к занятиям физической культурой.
30. Роль физической культуры в процессе гармонического формирования личности.
31. Характеристика спортивной тренировки как многолетнего процесса.
32. Спортивно-соревновательная деятельность школьников различного возраста.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её значимость и особенности методической направленности.
34. Роль личностных качеств учителя (преподавателя, тренера) как фактора воспитания.
35. Взаимосвязь и динамика соотношения общей и специальной физической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.
37. Рациональная двигательная активность и здоровый образ жизни в профилактике инволюционных процессов.
38. Значение физкультурной, оздоровительной и спортивной работы с детьми в условиях летних оздоровительных лагерей.
39. Периодизация спортивной тренировки, структура тренировочного процесса.
40. Характеристика принципов спортивной тренировки.
41. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
42. Роль средств массовой информации в привлечении молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
43. Особенности применения тренажеров и технических средств в физическом воспитании и спортивной тренировке.
44. Системы подготовки спортивных резервов в Республике Беларусь.

45. Особенности начальной спортивной специализированной тренировки (на примере вида спорта).
46. Планирование и контроль в физическом воспитании школьников
47. Система соревновательной деятельности школьников.
48. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
49. Особенности воспитания общей и специальной выносливости.
50. Социальное значение и задачи направленного применения физической культуры в системе трудовой деятельности.
51. Характеристика круговой тренировки как организационно-методической формы физического воспитания.
52. Игровой метод в занятиях по физическому воспитанию.
53. Методы строго-регламентированного упражнения.
54. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании.
55. Метод контрольно-педагогических тестирований в физическом воспитании и спортивной тренировке.
56. Метрологические основы контроля сторон подготовленности спортсмена.
57. Этапный, текущий и оперативный контроль в физическом воспитании.
58. Применение технических средств в обучении навыкам и воспитании физических качеств.
59. Организационная структура системы подготовки юных спортсменов.
60. Научно-методические и программно-методические основы физической культуры.
61. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.
62. Здоровый образ жизни и физическая культура школьников.
63. Влияние занятий гимнастическими упражнениями на организм школьников (на примере конкретного школьного возраста).
64. Влияние подвижных игр на организм школьника (на примере конкретного школьного возраста).
65. Роль и влияние занятий легкоатлетическими упражнениями на организм детей школьного возраста.
66. Влияние занятий плаванием на организм занимающихся.
67. Влияние социально-психологического климата семьи на мотивацию школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями школьников.
68. Развитие двигательных способностей у детей среднего школьного возраста посредством спортивных игр.
69. Формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами физической культуры.
70. Особенности формирования здорового образа жизни старших школьников.

**4.5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПОДГОТОВКЕ И ОФОРМЛЕНИЮ  
КУРСОВЫХ РАБОТ**

для студентов специальностей 1-03 02 01; 1-88 01 01  
физическая культура

Минск 2011

Составители:

Сизова Н.В., к.п.н., заведующий кафедрой ТиМФК;

Кузьмина Л.И., к.п.н., доцент кафедры ТиМФК;

Аринович И.С., доцент кафедры ТиМФК;

Врублевская В.И., старший преподаватель кафедры  
ТиМФК.

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры теории и методики  
физической культуры «\_29\_» ноября 2011, протокол № \_\_05\_\_.

Заведующий кафедрой

Н.В.Сизова

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Курсовая работа является неотъемлемой частью учебного плана подготовки специалиста с высшим образованием и представляет собой вид учебной или научно-исследовательской работы студентов, которая характеризует начальный этап его научной деятельности.

Курсовые работы могут быть:

-теоретическими, выполненными на основе анализа и обобщения литературных источников по определенной теме, и такие работы носят описательно-аналитический характер (реферативный);

-теоретико-эмпирическими, выполненными на основе анализа и обобщения литературы по изучаемому вопросу и проведении собственных исследований;

-экспериментальными, построенными по обоснованной постановке и проведению эксперимента в определенной области.

Независимо от типа, объем курсовой работы должен составлять 30-35 страниц компьютерного текста. Иллюстрации, таблицы, библиографический список и приложения при подсчете объема курсовой не учитываются.

В работе должно быть проанализировано не менее 20-25 литературных источников.

## СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа должна содержать следующие **структурные части**:

-задание;

-титульный лист;

-оглавление;

-введение;

-общую характеристику работы;

-основную часть, разбитую на главы, разделы, подразделы (при необходимости);

-заключение;

-список использованных источников.

При необходимости включают в курсовую работу:

-перечень условных обозначений, практические рекомендации и приложения.

**Титульный лист** курсовой работы оформляется по форме согласно приложению А.

**Оглавление** дается в начале курсовой работы и включает в себя названия ее структурных частей («Введение», названия всех глав, разделов и подразделов, «Заключение», «Список использованных источников», «Приложения») с указанием номеров страниц, на которых размещается начало изложения соответствующих частей курсовой (приложение Б).

Если в курсовой работе используются специфическая терминология, малораспространенные сокращения, аббревиатуры, условные обозначения и тому подобное, их объединяют в **перечень условных обозначений** и сокращений, помещаемый перед введением. В этом перечне специальные термины, сокращения, аббревиатуры, условные обозначения и тому подобное располагают в алфавитном порядке в виде колонки, а справа от них дается их расшифровка.

В структурной части «**Введение**» дается общая оценка состояния научной, производственной, социальной или иной сферы деятельности человека, общества или природы, где находится избранный объект исследования. При необходимости дается исторический экскурс. Во введении должна быть обоснована актуальность выбранной темы.

#### **Актуальность**

Актуальность должна раскрывать важность избранной темы в рамках решения определенной проблемы в настоящее время. Здесь дается краткое описание результатов исследователей, работающих в этом направлении, а также акцентируется внимание на недостаточно изученных аспектах проблемы.

Объем введения до 2 страниц.

Блок «**Общая характеристика работы**» включает: цель и задачи работы; методы исследования, объект и предмет исследования, структуру и объем работы.

#### **Цель и задачи исследования**

Цель работы должна быть сформулирована, исходя из названия работы. Чтобы ее грамотно представить, к теме работы необходимо добавить один из глаголов «выявление», «исследование», «изучение».

Исходя из поставленной цели формулируются задачи. Например: «Охарактеризовать...», «Раскрыть...», «Проанализировать...», «Изучить...». Задачи должны найти свое отражение в содержании курсовой работы и в заключении.

***Цель исследования*** – выявление...

***Задачи исследования:***

1. Изучить ... 2. Проанализировать ... 3. Определить ...

#### ***Объект и предмет исследования***

Объект исследования в изучаемой проблеме должен быть представлен какой-либо материальной или идеальной системой. Например, в области спортивной тренировки, где участником тренировочного процесса является спортсмен, объектом исследования могут быть какие-либо его функциональные системы.

Предмет исследования должен раскрывать проявления объекта, на которые будет направлено основное исследование в рамках избранной проблемы. Например, в области спортивной тренировки предметом исследования может быть структура какой-либо системы спортсмена,

закономерности взаимодействия элементов внутри системы и вне ее, закономерности развития, различные свойства, качества, способности, какие-либо действия и т.д.

Например: **объект исследования** - учебно-воспитательный процесс занятий плаванием младших школьников. **Предмет исследования** – структура и содержание занятий плаванием как средства повышения физической подготовленности младших школьников.

### **Методология и методы исследования**

Приводится перечисление методов, которые использовал автор для написания работы.

#### **Методы исследования:**

- Теоретический анализ литературных источников и обобщение данных по проблеме исследования;
- Педагогическое наблюдение;
- Социологический метод – анкетирование.

### **Структура и объем курсовой работы**

Кратко излагается структура работы и поясняется логика ее построения. Приводится полный объем в страницах, объем, занимаемый иллюстрациями, таблицами, приложениями (с указанием их количества), а также количество использованных литературных источников. *Например:* курсовая работа состоит из введения, общей характеристики из работы, трех глав, заключения, списка литературных источников и приложений. Общий объем составляет 30 страницы. Таблицы и рисунки расположены на 10 страницах. Список литературных источников составляет 3 страницы и насчитывает 20 наименований. Приложения расположены на 6 страницах (5 приложений).

**Основная часть курсовой работы** излагается в главах, в которых приводятся:

- аналитический обзор литературы по теме, развернутое обоснование выбора направления исследований и изложение общей концепции работы;
- описание объектов исследования и используемых при проведении исследования методов, оборудования;
- изложение выполненных в работе теоретических и (или) экспериментальных исследований.

Каждую главу следует завершать краткими выводами, которые подводят итоги этапов исследования и на которых базируется формулировка основных научных результатов и практических рекомендаций исследования в целом, приводимые в разделе "Заключение".

В "**Заключении**" содержатся основные результаты исследования и выводы, сделанные на их основе. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Формируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов, которые должны отражать результаты решения

каждой сформулированной автором задачи.

**"Список использованных источников"** содержит перечень источников информации, на которые в курсовой работе приводятся ссылки. Каждому источнику присваивается номер. Ссылки на литературные источники должны быть представлены в полном объеме.

**"Приложения"** - включается вспомогательный материал.

### **ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Курсовая работа печатается с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм).

Набор текста осуществляется с использованием текстового редактора Word. При этом рекомендуется использовать шрифты типа Times New Roman размером 14 пунктов. Количество знаков в строке должно составлять 60-70, межстрочный интервал должен составлять 18 пунктов, количество текстовых строк на странице - 39-40.

Устанавливаются следующие размеры полей: верхнего и нижнего - 20 мм, левого - 30 мм, правого - 10 мм.

В тексте должны быть включены функции «Выравнивание текста по ширине». Отступ (красная строка) – 1,5 см.

Автоматическую расстановку переносов следует отключить.

Шрифт печати должен быть прямым, светлого начертания, четким, черного цвета, одинаковым по всему тексту. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определениях, терминах, важных особенностях, применяя разное начертание шрифта: курсивное, полужирное, курсивное полужирное.

Текст основной части курсовой работы делят на главы, разделы, подразделы.

**Заголовки** структурных частей "Оглавление", "Перечень условных обозначений", "Введение", "Глава", "Заключение", "Список литературных источников", "Приложения" печатают прописными буквами в середине строк, используя полужирный шрифт с размером на 1-2 пункта больше, чем шрифт в основном тексте. Так же печатают заголовки глав.

Каждую структурную часть курсовой работы следует начинать с нового листа.

Заголовки разделов печатают строчными буквами (кроме первой прописной) с абзацного отступа полужирным шрифтом с размером на 1-2 пункта больше, чем в основном тексте.

Заголовки подразделов печатают с абзацного отступа строчными буквами (кроме первой прописной) полужирным шрифтом с размером шрифта основного текста.

В конце заголовков глав, разделов и подразделов точку не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой (точками). В конце заголовка пункта ставят точку.

Разделы нумеруют в пределах каждой главы. Номер раздела состоит из

номера главы и порядкового номера раздела, разделенных точкой, например: "2.3" (третий раздел второй главы).

Подразделы нумеруют в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из порядковых номеров главы, раздела, подраздела, разделенных точками, например: "1.3.2" (второй подраздел третьего раздела первой главы).

Расстояние между заголовком (за исключением заголовка пункта) и текстом должно составлять 2 межстрочных интервала (приложение В).

**Нумерация страниц** дается арабскими цифрами. Первой страницей курсовой работы является титульный лист, который включают в общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставят, на последующих листах номер проставляют в центре нижней части листа без точки в конце.

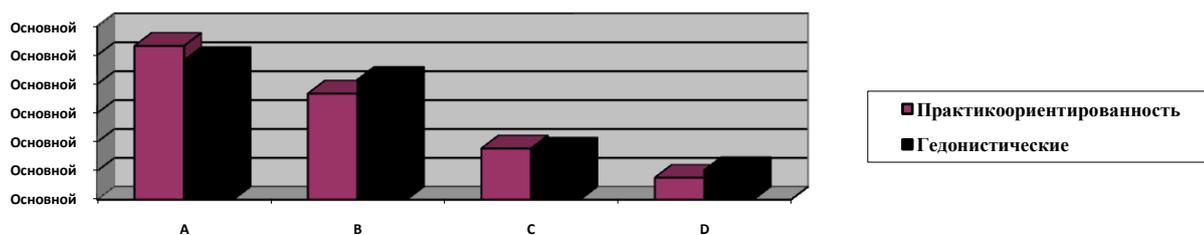
**Иллюстрации** (фотографии, рисунки, чертежи, схемы, диаграммы, графики, карты и другое) и таблицы служат для наглядного представления в курсовой работе характеристик объектов исследования, полученных теоретических и (или) экспериментальных данных и выявленных закономерностей. Не допускается одни и те же результаты представлять в виде иллюстрации и таблицы.

Иллюстрации и таблицы следует располагать в курсовой работе непосредственно на странице с текстом после абзаца, в котором они упоминаются впервые, или отдельно на следующей странице.

Иллюстрации и таблицы обозначают соответственно словами "рисунок" и "таблица" и нумеруют последовательно в пределах каждой главы. На все таблицы и иллюстрации должны быть ссылки в тексте диссертации. Слова "рисунок" "таблица" в подписях к рисунку, таблице и в ссылках на них не сокращают.

Номер иллюстрации (таблицы) должен состоять из номера главы и порядкового номера иллюстрации (таблицы), разделенных точкой. Например: "рисунок 1.2" (второй рисунок первой главы), "таблица 2.5" (пятая таблица второй главы). Если в главах приведено лишь по одной иллюстрации (таблице), то их нумеруют последовательно в пределах курсовой работы в целом, например: "рисунок 1", "таблица 3".

Иллюстрации, как правило, имеют наименование и пояснительные данные (подрисуночный текст), располагаемые по центру страницы. Пояснительные данные помещают под иллюстрацией, а со следующей строки - слово "Рисунок", номер и наименование иллюстрации, отделяя знаком тире номер от наименования. Точку в конце нумерации и наименований иллюстраций не ставят. Не допускается перенос слов в наименовании рисунка. Слово "Рисунок", его номер и наименование иллюстрации печатают полужирным шрифтом, причем слово "Рисунок", его номер - уменьшенным на 1-2 пункта размером шрифта. Например:



(А – учебные занятия...)

**Рисунок 1- Структура предпочтения..., %**

Цифровой материал оформляют в виде таблиц. Каждая таблица должна иметь краткий заголовок, который состоит из слова "Таблица", ее порядкового номера и названия, отделенного от номера знаком тире. Заголовок следует помещать над таблицей слева, без абзацного отступа. Допускается применять в таблице шрифт на 1-2 пункта меньший, чем в тексте курсовой. Например:

Таблица 1 – Включенность конкретных факторов ..., %

Показатели			
Жилищные условия	12,5		

Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на следующий лист. При переносе части таблицы на другой лист ее заголовок указывают один раз над первой частью, слева над другими частями пишут слово "Продолжение". Если в курсовой несколько таблиц, то после слова "Продолжение" указывают номер таблицы, например: "Продолжение таблицы 1.2".

Ссылки на источники в осуществляются путем приведения номера в соответствии со списком использованных литературных источников. Список использованных источников формируются в порядке появления ссылок в тексте либо в алфавитном порядке фамилий первых авторов и (или) заглавий. Номер источника по списку заключается в квадратные скобки. Например: [5].

Сведения об источниках печатают с абзацного отступа.

*Пример оформления литературных источников приведен в приложении Г.*

Раздел "Приложения" оформляют в конце курсовой, располагая их в порядке появления ссылок в тексте. Не допускается включение в приложение материалов, на которые отсутствуют ссылки в тексте курсовой работы.

Каждое приложение следует начинать с нового листа с указанием в правом верхнем углу слова "ПРИЛОЖЕНИЕ", напечатанного прописными буквами. Приложение должно иметь содержательный заголовок, который

размещается с новой строки по центру листа с прописной буквы.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А (за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь), например: "ПРИЛОЖЕНИЕ А", "ПРИЛОЖЕНИЕ Б", "ПРИЛОЖЕНИЕ В".

### **СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВЫХ РАБОТ**

Курсовые работы представляются для рецензирования не менее чем за 2 недели до начала сессии (заочная форма получения образования) или установленной даты защиты курсовых работ (дневная форма получения образования). Состав комиссии и дата защиты курсовых работ назначается распоряжением по кафедре (для заочной формы получения образования защита - не менее чем за одну неделю до окончания сессии).

Для допуска курсовой работы к защите необходимо получить письменную рецензию установленной формы.

# 5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## 5.1. Учебный план специальности



Министерство образования Республики Беларусь

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Специальность: 1-01 01 02 Дошкольное образование.  
Дополнительная специальность:  
1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура

Учреждение образования  
"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

Квалификация специалиста  
Педагог. Преподаватель  
Срок обучения 5 лет

#### I. График учебного процесса

Курс	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
I																									36
II																									34
III																									28
IV																									31
V																									25
<b>Итого</b>																									<b>154</b>

#### II. Сводные данные по бюджету времени (в неделях)

Обозначения:  - теоретическое обучение  - учебная практика  - государственный экзамен  
 - экзаменационная сессия  - производственная практика  - каникулы

#### III. План учебного процесса

№ п/п	Название цикла и дисциплины	Распределение по семестрам			Количество часов							Распределение по курсам и семестрам														
		Экзмены	Зачеты	Курсовых работ	Всего	Аудиторных	По видам				Семестры	Курс														
							Лекции	Лабораторная работа	Практические занятия	Семестры		I курс		II курс		III курс		IV курс		V курс						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
1.	Цикл социально-гуманитарных дисциплин				1618	674/446	244			274/446	156															
	Обязательный компонент																									
1.1	История Беларуси <sup>1</sup>	2			138	72	38			34	2	2														
1.2	Основы истории белорусского государства		4		36	24	16			8																
1.3	Философия	4			138	76	42			34				4,5												
1.4	Экономическая теория	6			138	76	42			34																
1.5	Социология		7		54	36	20			16																
1.6	Психология	7			138	68	38			30																
1.7	Иностранный язык	3	1,2		308	150				150	2	2	4													
1.8	Физическая культура <sup>2</sup>			1-8	516	70/446				70/446	1/3	1/3	1/3	1/3	0/4	0/4	0/4	0/4	0/4	0/4						
	Дисциплины по выбору студента (3)																									
	Права ребенка		8		50	34	18			16															2,5	
	Белорусский язык (профессиональная лексика)		5		52	34	8			26																
	Культурология/Логика/Эстетика		9		50	34	16			18																2,5
2.	Цикл естественнонаучных дисциплин				550	340	174	72	16	78																
	Обязательный компонент																									
2.1	Основы современного естествознания		7		52	34	26			8																2
2.2	Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций. Радиационная безопасность	2			138	68	38			30	2	2														
2.3	Основы информационных технологий		2		102	68	34	34																		
2.4	Основы высшей математики		7		52	34	18	8		8																2
2.5	Основы экологии и энергосбережения		8		52	34	18	16		16																2,5
	Вузовский компонент																									
	Основы информатики		1		52	34	4	30		2																
	Анатомия и физиология детей дошкольного возраста		1		50	34	18			16																
	Дисциплины по выбору студента																									
	Мультимедийные технологии/Статистическая обработка данных		8		52	34	18			16																2,5
Количество часов учебных занятий					9890	4800/446	2356	306	750/446	1388	35,5/3	35/3	34/3	32,5/3	31,5/4	32/4	29,5/4	32/4	24	26						
Количество курсовых работ					3																					
Количество экзаменов					41						3	4	5	5	3	4	5	5	4	3						
Количество зачетов					39/8						6/1	5/1	5/1	5/1	3/1	3/1	4/1	3/1	3	2						
IV. Факультативные дисциплины					V. Учебные практики					VI. Производственные практики					VII. Дисциплинарная работа		VIII. Государственный экзамен									
Название дисциплины					Семестр	Часов	Название практики					Семестр	Неделя	Название практики					Семестр	Неделя	VII. Дисциплинарная работа		VIII. Государственный экзамен			
Коррупция и ее общественная опасность					8	10	Ознакомительная					4	2	Психолого-педагогическая					6	5	Защита дипломной работы в ГЭК		1. По дошкольной педагогике и детской психологии			
Совершенствование спортивного мастерства					1,2	36	Педагогическая					5	3	Методическая					8	5			2. По методикам дошкольного образования			
							По физической культуре					10	6										3. По теории и методике физического воспитания			



## 5.2. Учебная программа по дисциплине

8

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

В. В. Шлыков

2014 г.

Регистрационный № УД 35-02-95-2014/баз.

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности:

1-01 01 02 Дошкольное образование.

1-01 01 02 – 04 Дошкольное образование. Физическая культура

2014 г.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

В.В. Соловцов, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

А.Г. Мовсесов, заведующий кафедрой спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент.

В.Я. Борисов, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой теории и методики физической культуры  
(протокол № 14 от «22» мая 2014 года).

Заведующий кафедрой



Н. В. Сизова

Советом факультета физического воспитания  
(протокол № 9 от «29» мая 2014 года).

Председатель



М. М. Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
управления БГПУ



Е. А. Кравченко

Ответственный за редакцию: В. В. Соловцов  
Ответственный за выпуск: Н. В. Сизова

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры школьников» разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность 1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура.

Изучение дисциплины должно обеспечить получение профессионального образования в сфере физической культуры. Программой предусматривается усвоение студентами научно-теоретических знаний и приобретение практических навыков управления физическим воспитанием подрастающего поколения, а также деятельности в формировании культурных ценностей и организации здорового образа жизни. Основное содержание этой программы предполагает изучение общих методических основ теории физической культуры и системы физического воспитания, в обществе, исходных понятий, цели, задач, принципов, средств, форм и функций. Обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей с учётом возрастных особенностей. Программой предусмотрено изучение основных направлений. Особенности физического воспитания подрастающих поколений в младшем, среднем и старшем школьном возрасте и связь с дошкольным физическим воспитанием. Планирование, контроль и учет в учебном и учебно-тренировочном процессе. Характеристика психических качеств и требований к личности педагога, взаимодействие учителя и ученика, основы управления классом, группой, способы и условия формирования личности в процессе физического воспитания. Психологические основы и мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни и позитивные отношения в сфере физической культуры и жизнедеятельности. Общие требования к методике проведения занятий различных типов. Теорию и методику отдельных форм физической культуры и базового школьного компонента по предмету «Физическая культура и здоровье». Специализированными направлениями являются: спортивная тренировка; профессионально-прикладная подготовка и другие формы физической культуры; основы детско-юношеского спорта; отбор и спортивная ориентация; физическое воспитание в учреждениях образования, в период трудовой деятельности и в пожилом возрасте.

**Целью** является: изучение общих закономерностей формирования физической культуры, методических особенностей построения физического воспитания и системы спортивной подготовки с учетом возраста и особенностей школьных периодов, а также изучение оздоровительных характеристик физических упражнений и различных форм физической культуры.

**Задачи:**

-освоить основы теории и методики физической культуры школьников;

-сформировать представление о сущности процесса физического воспитания в общеобразовательной школе;

-изучить методические основы и возрастные особенности обучения двигательным действием и воспитания физических качеств у школьников младших средних и старших классов;

-создать представление о технологии планирования, контроля и учета процесса физического воспитания в условиях школы;

-освоить умения управлением учебным процессом по физической культуре в учреждениях образования и других организациях;

-изучить физиологические основы двигательной деятельности и характеристики упражнений из различных видов спорта;

-сформировать умение применять в практике полученные знания, вести педагогическую, научно-исследовательскую, воспитательную работу, распространять передовой опыт в сфере физической культуры;

- научить будущих педагогов вести воспитательную работу и формировать нравственные качества в процессе физического воспитания.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:**

-основы методологической концептуальной базы теории физической культуры, особенности физического воспитания подрастающего поколения, закономерности формирования двигательных навыков и воспитания физических качеств у школьников различного возраста;

-возрастные особенности физического воспитания в условиях общеобразовательной школы;

-теоретические и методические особенности детско-юношеского спорта. спортивного отбора и ориентации, системы подготовки спортивного резерва;

-характеристики возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием, данные о принципах построения занятий и закономерностях совершенствования движений в упражнениях из различных видов спорта.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен уметь:**

-осуществлять направленный выбор средств, методов, принципов физического воспитания; планировать и разрабатывать учебные и тренировочные программы с учетом психических и физиологических особенностей школьников младших, средних и старших классов;

-осуществлять контроль за физической и функциональной подготовленностью с последующей коррекцией нагрузки;

-организовывать воспитательный и учебный процесс со школьниками с учетом формирования личностных качеств и мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни;

-осуществлять подготовку и проведение уроков по физической культуре и здоровью, занятий по «спорту и здоровью», физкультурно-массовых и спортивных мероприятий со школьниками.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен владеть:**

-навыками организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию в учреждениях образования и других условиях;

-умениями планировать учебный и воспитательный процесс с учетом требований государственного стандарта и в соответствии с содержанием программ по предмету «Физическая культура и здоровье»;

-способностями организовывать и проводить спортивные соревнования, физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия, формировать потребность к здоровому образу жизни;

-Умениями организовывать и осуществлять мероприятия по спортивному отбору и ориентации с детьми, подростками и юношами.

На изучение дисциплины всего предусмотрено 547 учебных часов, из них аудиторных - 250 (лекций – 130, практических – 60, семинаров - 40, лабораторных – 20)

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Всего (ауд. час.)	Лекции	Практ.	Семинары	Лабораторные
1	2	3	4	5	6	7
<b>1.</b>	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Методологические основы теории и методики физической культуры.	<b>68</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
1.1	Тема 1.1. Исходные понятия и введение в теорию и методику физической культуры.	8	6	2		
1.2	Тема 1.2. Методические предпосылки и методы исследования в теории и методике физической культуры.	12	6	2	2	2
1.3	Тема 1.3. Цель и принципы функционирования физической культуры. Её функции и формы.	12	6	4	2	
1.4	Тема 1.4. Физическое воспитание и специфические принципы.	10	6	2	2	
1.5	Тема 1.5. Средства физического воспитания.	14	6	4	2	2
1.6	Тема 1.6. Методы физического воспитания.	12	6	4	2	
<b>2.</b>	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Общие основы теории и методики Физического воспитания.	<b>110</b>	<b>54</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>12</b>
2.1	Тема 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям.	12	6	4	2	
2.2	Тема 2.2. Методика воспитания силы и силовых способностей.	10	6	2		2
2.3	Тема 2.3. Быстрота и методика ее воспитания.	8	2	2	2	2

2.4.	Тема 2.4. Ловкость и координационные способности. Особенности воспитания.	8	4	2		2
2.5	Тема 2.5. Выносливость и методика её воспитания.	10	4	2	2	2
2.6	Тема 2.6. Гибкость и методика её развития.	8	2	2	2	2
2.7	Тема 2.7. Формирование осанки и телосложения.	8	4	2		2
2.8	Тема 2.8. Формы построения занятий в физическом воспитании.	8	4	2	2	
2.9	Тема 2.9. Планирование и контроль в физическом воспитании.	8	4	2	2	
2.10	Тема 2.10. Функциональные характеристики компонентов физической культуры.	6	4	2		
2.11	Тема 2.11. Спорт – как компонент физической культуры.	6	4	2		
2.12	Тема 2.12. Основы спортивной тренировки и детско-юношеского спорта.	8	4	2	2	
2.13	Тема 2.13. Спортивный отбор и ориентация.	12	6	2	2	
<b>3</b>	<b>РАЗДЕЛ 3. Возрастные особенности физического воспитания.</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>4</b>
3.1	Тема 3.1. Организационно-методическая направленность физического воспитания детей, учащихся и студентов.	10	6	2	2	
3.2	Тема 3.2. Организационные основы деятельности системы	12	6	2	2	2

	физического воспитания школьников в республике Беларусь.					
3.3	Тема 3.3. Урок по физической культуре – основная форма организации физического воспитания в школе.	10	6	2	2	
3.4	Тема 3.4. Особенности контроля в процессе школьного урока и других занятий по физической культуре.	12	6	2	2	2
3.5	Тема 3.5. Оздоровительная, рекреационная и физкультурно-массовая работа со школьниками, учащейся молодежью и студентами.	8	6		2	
3.6	Тема 3.6. Возрастные особенности построения многолетней спортивной подготовки.	10	6	2	2	
3.7	Тема 3.7. Деятельность внешкольных учреждений, осуществляющих работу по физическому воспитанию с учащимися.	6	2	2	2	
3.8	3.8.Формирование у школьников и учащейся молодежи мотивационно-ценностных установок к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.	4	2	2		
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>250</b>	<b>130</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>20</b>

## РАЗДЕЛ 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Тема 1.1. Исходные понятия и введение в теорию и методiku физической культуры

Возникновение и становление физической культуры, типичные черты и тенденции её развития как части культуры общества. Характер формирования как науки и учебного предмета во взаимосвязи с другими дисциплинами. Системно-направленное использование физической культуры, цель, задачи и общие принципы. Научно-прикладные, программно-нормативные, организационные основы, специфические и общекультурные функции физической культуры. Основные компоненты и формы (базовая, спорт, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, адаптивная, фоновая). Основные исходные понятия: «Физическая культура»; ФК как род деятельности; как совокупность предметных и интеллектуальных ценностей; как результат деятельности; «Физическая культура личности»; «Физическое развитие»; «Физическая подготовка»; «Физическая подготовленность»; «Физическое совершенство»; «Физическое воспитание»; «Спорт»; «Физкультурное движение»; Теория и методика физической культуры школьников - одна из специфических, педагогических отраслей физической культуры. Характерные черты отечественной системы физического воспитания.

### Тема 1.2. Методологические предпосылки и методы исследования в теории и методике физической культуры

Логика построения исследований на основе системного подхода с выявлением интегративных системообразующих факторов. Подготовка к исследованию, определение проблемной ситуации, поиск научно-обоснованных путей удовлетворения потребностей людей в физическом воспитании. Определение темы, её актуальности, новизны. Выработка рабочей гипотезы. Объект и предмет исследования. Определение цели и задач. Выбор методов. Ретроспективное изучение литературных источников и практического опыта. Анализ и обобщение. Методы опроса (анкетирование, интервью, беседа). Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент. Виды педагогического эксперимента: (естественный, лабораторный, модельный, сравнительный, констатирующий, перекрестный). Контрольно-педагогические тестирования как метод научных исследований. Основные положения теории тестирования. Надежность, стабильность, информативность тестов.

Методы математического анализа и статистики. Другие методы смежных наук и инструментальные методики. Биорадиотелеметрия,

полидинамометрия, тензометрия и др. Структура оформления научных исследований и формы представления результатов. Условия внедрения в практику.

### **Тема 1.3. Цель и принципы функционирования физической культуры. Её функции и формы**

Социальные принципы физической культуры: принцип разностороннего и гармоничного развития личности, профессиональной прикладности физического воспитания, оздоровительной направленности.

Общекультурные и специфические функции физической культуры. Системно-интегративные функции физической культуры, функции специфические для отдельных сфер жизнедеятельности. Формы физической культуры. Базовая физическая культура, спорт как форма физической культуры, профессионально-прикладная физическая культура, «фоновая» физическая культура, рекреационная и реабилитационная. Задачи адаптивной физической культуры. Физическое воспитание во вспомогательной школе-интернате.

Идейные, нормативные, научные, программные и организационные основы системы физического воспитания, его структура в Республике Беларусь, особенности и направленная деятельность в условиях общеобразовательной школы.

### **Тема 1.4. Физическое воспитание. Общие методические и специфические принципы**

Специфическое содержание физического воспитания. Характеристика задач физического воспитания в структуре педагогического процесса общеобразовательной школы. Формирование жизненно важных или спортивных умений и навыков. Воспитание физических качеств. Приобретение специальных физкультурных знаний. Взаимосвязь физического воспитания с формированием нравственности учащихся. Трудовое воспитание, идеологическое, этическое, эстетическое, политическое, экономическое, правовое, экологическое.

Требование к личности учителя. Условия взаимодействия учителя и ученика.

Общие методические принципы сознательности и активности и наглядности. Формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам. Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование всех органов чувств для достижения полного контакта с действительностью.

Специфические - доступности и индивидуализации, систематичности (соответствия нагрузки и отдыха), постепенного повышения требований.

Взаимосвязь принципов как основное требование к их реализации в условиях занятий с учениками младших, средних и старших классов.

## **Тема 1.5. Средства физического воспитания**

Понятие о средствах физического воспитания. Понятия: «упражнение», «физическое упражнение», «движение», «отдельное движение», «действие», «двигательное действие». Физические упражнения как двигательная активность, организованная в целях решения задач физического воспитания. Понятие о содержании и форме упражнений и их взаимосвязь. Техника физических упражнений как система движений, обеспечивающая рациональное решение конкретной двигательной задачи. Пространственные, пространственно-временные и динамические характеристики физических упражнений. Ритм как комплексная характеристика движений и двигательных действий. Техника упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники. Фазы физического упражнения; критерии оценки эффективности техники исполнения. Физическая нагрузка как результат выполнения физических упражнений.

Нагрузка и отдых – компоненты тренировочного задания. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Следовые процессы, связанные с нагрузкой: расходование энергетического потенциала, его восстановление и фаза суперкомпенсации. Понятие максимальной и оптимальной нагрузки. Факторы, влияющие на величину и направленность нагрузки. Тренированность как результат физической нагрузки. Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы. Построение тренировочных заданий. Классификация физических упражнений. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на эффективность физических упражнений.

## **Тема 1.6. Методы физического воспитания**

Общепедагогические и специфические методы, применяемые в процессе физического воспитания.

Классификация общепедагогических методов. Методы использования слова (значение и методика использования смысловой функции слова и проблема терминологии в физическом воспитании, метод использования эмоциональной функции слова, характеристика методов); методы обеспечения наглядности в физическом воспитании (значение, вид и методики их применения).

Специфические методы физического воспитания: строго-регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности.

Методы строго-регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств.

Нагрузка и отдых – компоненты методов регламентированного упражнения, используемых преимущественно для развития физических качеств. Объем и интенсивность - количественные показатели работы. Качественные разновидности работы: стандартная, переменная, непрерывная, прерываемая интервалами отдыха, координационно-простая, координационно-сложная. Длительность и характер - количественные и качественные показатели отдыха. Нагрузка и отдых – как компоненты тренировочного задания и урока.

Классификация методов упражнения в зависимости от характера и соотношения работы и отдыха: методы стандартного, переменного, непрерывного, интервального упражнения, методы комбинированного упражнения.

Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенности разновидностей круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Общие требования к выбору методов: научная обоснованность; соответствие поставленной задачи обучения; соответствие принципам обучения, специфике учебного материала, индивидуальной и групповой подготовленности учеников, индивидуальным особенностям и возможностям учителя, условиям занятий; разнообразие методов; результативность метода. Преимущественное применение методов в учебном процессе в младших, средних и старших классах в зависимости от особенностей периодов возрастного развития организма школьников.

## **Раздел 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Тема 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям**

Обучение двигательным действиям. Цель и задачи обучения движениям. Объект обучения. Двигательное умение и двигательный навык – естественная основа физического упражнения.

Изучение физического упражнения – процесс формирования двигательного умения и двигательного навыка. Готовность к обучению (физическая, техническая, координационная, психическая).

Уровни освоения движения: ознакомительный, репродуктивный уровень трансформации.

Перенос двигательных навыков в процессе обучения, его значение при обучении, виды и разновидности.

Структура процесса обучения. Этапы обучения их последовательность. Этап начального разучивания. Предпосылки обучения на этапе. Общие задачи

обучения на этапе. Частные задачи в зависимости от сложности техники действия и степени подготовленности учащихся. Создание общего представления о двигательном действии и установки на его освоение. Методы и приемы непосредственного разучивания: разучивание действия в целом, по частям, посредством подводящих упражнений; их особенности, условия и правила использования. Особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия. Средства и методы контроля освоения техники двигательного действия.

Этапы углубленного разучивания, закрепления и совершенствования. Предпосылки обучения на этапах. Общие и частные задачи обучения. Методика обеспечения точности выполнения двигательного действия, повышения его устойчивости к различным «сбивающим» факторам. Средства и методы контроля освоения техники двигательного действия. Особенности обучения двигательным действиям в детском, подростковом и юношеском возрасте.

## **Тема 2.2. Методика воспитания силы и силовых способностей**

Физические качества и способности, развитие и воспитание физических (двигательных) качеств. Определение силы как физического качества. Разновидности силовых способностей.

Разновидности силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые «взрывная» сила). Абсолютная и относительная сила. Факторы, определяющие проявление силы (внешние, внутренние). Метрология силы.

Механизмы проявления силы как предпосылка методики ее воспитания. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силы. Средства воспитания силовых способностей. Методические направления воспитания силы: метод околопредельных усилий, метод динамических усилий, метод повторности усилий «до отказа», метод изометрических усилий. Решаемые задачи, величина отягощения, количество повторений, интервалы отдыха, количество подходов, механизм адаптации. Определение силовых способностей. Многообразие проявления, задачи их воспитания, способы измерения. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития различных силовых способностей.

Характеристика средств с учетом возрастных особенностей и пола. Правила нормирования нагрузок в занятии, серии занятий при решении задачи развития или поддержания силовых качеств.

Преимущественная методическая направленность в развитии силовых способностей в зависимости от особенностей возрастной периодизации развития физических качеств у детей школьного возраста.

Контрольно-педагогические тестирования. Методы кистевой, становой динамометрии.

### **Тема 2.3. Быстрота и методика её воспитания**

Быстрота как двигательное качество, разновидности проявления.

Характеристика скоростных способностей и возрастного периода благоприятного для их развития. Время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений; их характеристики, взаимные связи, связи с техникой исполнения упражнений и с физической работоспособностью.

Скоростные упражнения – основное средство развития быстроты. Методы воспитания быстроты: повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой, соревновательный. Оценка развития быстроты; особенности развития быстроты у детей. Характеристика быстроты и виды скоростных способностей. Средства и методы воспитания быстроты простых двигательных реакций. Средства сокращения времени сложных двигательных реакций. Методика контроля.

Особенности и наиболее благоприятные возрастные периоды воспитания быстроты у школьников младших, средних и старших классов. Регламентация нагрузки и отдыха при воспитании быстроты.

### **Тема 2.4. Ловкость и координационные способности.**

#### **Особенности воспитания**

Ловкость как сложное психофизическое качество, как способность к рациональному решению двигательных задач.

Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки ловкости (координационная сложность и точность движений).

Сущность двигательно-координационных способностей (ДКС), задачи их воспитания. Внутримышечная координация, межмышечная координация и сенсорно-мышечная координация. Критерии координационных способностей.

Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей. Общие и частные задачи воспитания ДКС. Средства, методы, режим занятий, нормирование работы и отдыха. Основные направления развития ДКС. Методика воспитания способностей поддерживать равновесие: постепенное усложнение требований, избирательное воздействие на функции вестибулярного анализатора.

Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению: формирование совершенной техники упражнений, установки на расслабление, использование базовой школы упражнений в расслаблении, мысленное расслабления, использование технических средств, массаж, сауна.

Методика воспитания способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Общая характеристика пространственных параметров. Особенности методики их формирования:

точное воспроизведение движений, воспроизведение отклонений на заданную величину, сочетание контрастных и близких заданий, воздействие на функцию сенсорных систем, выключение анализаторов. Взаимосвязь ДКС. Контрольные тесты. Основные средства и методы воспитания ловкости в условиях школьного урока на различных этапах возрастного развития школьников.

### **Тема 2.5. Выносливость и методика её воспитания**

Выносливость как способность противостоять утомлению. Внешние и внутренние показатели выносливости. Многообразие форм проявления выносливости. Виды выносливости: общая, специальная (скоростная и силовая выносливость).

Задачи, средства, методы воспитания «общей» (аэробной) выносливости в циклических упражнениях глобального характера, выполняемых в зонах большой и умеренной мощности. Сенситивные периоды воспитания «общей» выносливости.

Задачи, средства, методы воспитания специальной скоростной выносливости в циклических упражнениях субмаксимальной и максимальной зонах мощности. «Перенос» выносливости.

Особенности развития силовой выносливости с учетом специфики упражнений статического и динамического режимов мышечных напряжений.

Локальная, региональная, глобальная выносливость. Контрольные тесты. Преимущественная направленность методики воспитания выносливости у школьников различного возраста с учетом периодизации ускоренного развития физических качеств.

### **Тема 2.6. Гибкость и методика её развития**

Гибкость как специфическое проявление подвижности в суставах активная и пассивная, закономерности развития. Зависимость подвижности от морфологических, физиологических, психологических и внешнесредовых факторов. Оптимальная мера подвижности и сопряженность с развитием силы. Средства развития (активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движения). Сущность, критерии и задачи развития гибкости. Оценка подвижности в суставах. Особенности развития подвижности в суставах у детей. Средства и методы развития гибкости, правила нормирования нагрузки для развития гибкости.

Использование упражнений на гибкость в занятии, серии занятий. Современные основы методики воспитания гибкости. Динамические, статические, комбинированные упражнения.

Применение инструментальных методов и мануальных приемов при развитии общей и специальной гибкости. Анатомическая гибкость.

Специфика контроля за уровнем развития гибкости. Характеристика преимущественных методических подходов развития гибкости в зависимости от возраста и пола школьников.

## **Тема 2.7. Формирование осанки и телосложения**

Осанка и положение тела в пространстве. Общая и рабочая позы. Характеристика типов осанки. Рациональная осанка. Антропометрические признаки (расположение частей тела, профиль позвоночника). Опорно-двигательная и защитная функции позвоночника. Взаимосвязь с деятельностью органов и функциями систем.

Значение осанки, факторы, влияющие на её формирование. Профилактика нарушений. Методические особенности формирования и коррекции на основе комплексного подхода (физические упражнения, инструментальные методы). Показание и противопоказания аппаратного массажа. Роль мануального массажа как пассивных упражнений в формировании осанки у детей, подростков, юношей. Возможности и задачи регулирования массы тела. Критерии нормальной массы тела, способы её контроля. Методика увеличения мышечной массы. Методика уменьшения мышечной массы.

Роль локальных упражнений, естественных факторов природы, продолжительной деятельности в циклических видах, общего режима жизни. Формирование осанки и профилактика её нарушений у детей в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

## **Тема 2.8. Формы построения занятий в физическом воспитании**

Основы структуры занятий. Взаимосвязь формы и содержания. Общие критерии урочных форм занятий. Многообразие урочных и неурочных форм занятий по физической культуре. Основы методики нормирования физической нагрузки на занятиях по физической культуре, черты структуры, динамика работоспособности на занятиях (предстартовое состояние, вработываемость, относительно устойчивое состояние, снижение работоспособности). Характеристика нормальной физиологической кривой динамики ЧСС. Основы методики индивидуализации и дифференцированного подхода в учебном процессе по физической культуре. Отличительные черты уроков по ОФП, ППФП, спортивно-тренировочной и методической направленности. Типы уроков по преимущественной направленности

решаемых задач освоения нового, закрепление и совершенствования, контроля, комплексного характера. Основные черты занятия внеурочного типа. Их роль и место в процессе физического воспитания и направленного использования смежных форм физической культуры. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных внеурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых). Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями. Общие основы методики проведения занятий. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий.

### **Тема 2.9. Планирование в физическом воспитании**

Сущность значения и объективные основы планирования. Хронологическая масштабность планирования (оперативное, этапное, перспективное). Требование к планированию (целенаправленность и перспективность, научная обусловленность, реальность, конкретность, наглядность планов и др.). Технология планирования (накопление предварительной информации, постановка задач и определение конечных результатов, последовательность операций при разработке планов, динамика нормирования нагрузок, оформление документов планирования).

Разновидности оформления документов планирования: текстовые, графические, сетевые. Вариативность форм и содержания планирования. Многолетнее планирование.

Особенности планирования учебной, физкультурно-массовой, спортивной работы с учениками в условиях школы.

Методика разработки плана на учебный год, четверть, урок. Требование к составлению планов: реальность, конкретность, вариантность, преемственность и перспективность, простота и наглядность. Правила разработки содержания и оформление учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье». Планирование воспитательной и спортивной работы в школе.

### **Тема 2.10. Контроль в физическом воспитании**

Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Виды педагогического контроля и самоконтроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый. Особенности методических подходов в самоконтроле в зависимости от специфики физкультурной активности. Контрольно-педагогические тестирования. Требования, предъявляемые к тестам и методике тестирования. Надежность, информативность, согласованность тестов. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля. Педагогические, медико-биологические, психологические, социальные критерии контроля.

Оперативный контроль, показатели оперативного контроля на занятии (объективные и субъективные). самоконтроль, показатели и методика, анализ его результатов.

Дневник самоконтроля старшеклассника. Этапный контроль, показатели методика анализа. Тесты, применяемые в школьной практике. Методика тестирования физического развития и подготовленности учеников младших, средних и старших классов. Общая характеристика учёта успеваемости. Текущий и итоговый учёт. Классный журнал как основной документ учёта учебной работы в школе. Основные требования к методике контрольно-педагогических тестирований.

Особенности контроля в спортивной практике и деятельности детско-юношеских спортивных школ. Значение контроля в работе физкультурных организаций. Система органов контроля.

### **Тема 2.11. Функциональные характеристики компонентов физической культуры**

Базовая физическая культура (школьная ФК и пролонгирующие виды), профессионально-прикладная (собственно и военно-прикладная), оздоровительно-реабилитационная, (ЛФК и спортивно-реабилитационная), фоновая (гигиеническая и рекреационная), адаптивная ФК. Особенности физического воспитания в условиях вспомогательной школы (школы-интерната) с детьми, имеющими психофизические особенности в развитии. Спорт как вид, как компонент физической культуры в узком и широком смысле.

Функциональная направленность, решаемые задачи и результативные характеристики различных форм ФК в обществе.

Тенденция формирования объединенных компонентов физической культуры и других отраслей культуры, театрализованные физкультурные праздники. Особенности видов физической культуры в условиях общеобразовательной школы и других учреждений.

### **Тема 2.12. Спорт – как компонент физической культуры**

Понятие «Спорт» в широком и узком смысле. Социальное значение и многообразие видов.

Специфические и общекультурные функции.

Характерные черты массового спорта, системы подготовки ближнего и дальнего резерва спорта высших достижений. Тенденции развития спортивных достижений.

Соревновательная деятельность в общекультурной сфере и в сфере физической культуры. Сущность физкультурно-спортивных соревнований. Их специфика в зависимости от целевого назначения, форм организации,

территориального или ведомственного принципов. Характеристика возрастных групп системы соревнований. Календарное планирование. Положение о соревнованиях основной регламентирующий документ.

Организационно-методические особенности соревновательной деятельности школьников. Создание прочного фундамента общей подготовки. Повышения уровня развития специальных двигательных качеств. Достижение надежности технико-тактического мастерства, психической устойчивости и способности освоения должных тренировочных нагрузок.

Достижение зоны первых больших успехов и результатов, характерных для ближнего резерва сборных команд. Специфика соревновательной деятельности старших школьников.

Изменения в организме в процессе соревновательной деятельности. Предстартовое состояние, вработывание и разминка, устойчивое состояние (кажущееся, истинное). Механизм возникновения «мертвой точки» и «второго дыхания». Состояние утомления. Восстановительные процессы и их специфика. Особенности реакции детского организма на нагрузку. Специфика восстановительных процессов в детском возрасте. Соревновательная деятельность юных спортсменов. Система соревнований по возрастным группам: мальчики и девочки; юноши и девушки; молодежь (юниоры); взрослые спортсмены. Календарные планы соревнований. Положение о соревнованиях.

### **Тема 2.13. Основы спортивной тренировки и детско-юношеского спорта**

Определяющие черты и закономерности спортивной тренировки  
Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация.  
Единство

общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания. Характеристика ее компонентов и условий функционирования. Средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки: направленное формирование личностных качеств; специальная психическая подготовка спортсмена; физическая подготовка; спортивно-техническая и тактическая подготовка.

Структура тренировочного процесса. Тренировочное задание, тренировочный урок, микроциклы, мезоциклы. Годичный цикл (соревновательный переходный и подготовительный периоды). Макроциклы и этапы многолетней тренировки. Виды спорта в школьных программах по физической культуре для учеников младших, средних и старших классов. Влияние соревновательной деятельности на организм. Системно-структурные

основы адаптации. Координационная, компенсаторная адаптация. Слабое звено. Синдром Селье (стадии тревоги и резистентности). Опасность срыва адаптации, стадии истощения, перетренировки. Предстартовое состояние, вработывание и разминка, устойчивое состояние (кажущееся, истинное). Механизм возникновения «мертвой точки» и «второго дыхания». Состояние утомления. Восстановительные процессы и их специфика. Особенности реакции детского организма на нагрузку. Специфика восстановительных процессов в детском возрасте.

#### **Тема 2.14. Спортивный отбор и ориентация**

Комплексный характер системы отбора и ориентации в спорте. Теоретические и методические предпосылки решения проблемы целесообразной спортивной ориентации, приобщаемых к спорту и отбора одарённых занимающихся. Социологические, педагогические, организационно-методические, медико-биологические, психологические аспекты отбора и ориентации. Организационная структура. Этап первичного отбора, этап углубленной проверки, этап спортивной ориентации, этап отбора в сборные команды (для зоны первых больших успехов). Виды отбора и ориентации: массовый, видовой, ролевой, специализированный, соревновательный. Роль системы детско-юношеских спортивных школ в ориентации детей подростков и юношей к занятиям спортом. Роль государственных и общественных ресурсов и возможностей на развитие спортивного движения на всех уровнях.

Контрольно-педагогические тестирования в процессе определения спортивных способностей. Направления дальнейшей разработки методологии, критериев и диагностики спортивной предрасположенности индивида, совершенствования спортивной ориентации и отбора. Комплексная направленность деятельности учителей физической культуры и тренерских коллективов детско-юношеских спортивных школ в ориентации школьников к занятиям физической культуры и спортом.

### **Раздел 3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **Тема 3.1. Организационно-методическая направленность физического воспитания детей, учащихся и студентов.**

Факторы, определяющие значимость и направленность физического воспитания в различные периоды жизни. Возрастная структура населения и

этапы школьного возраста. Значение школьного базового физического воспитания и его место в государственной системе образования Республики Беларусь. Общая цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Основные направления: образовательное, физическая рекреация, спорт. Формы занятий. Государственные образовательные стандарты, структура и содержание программ, характеристика основных требований к учащимся. Специфика физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях. Направленная деятельность преподавательских коллективов.

### **Тема 3.2.** Организационные основы деятельности системы физического воспитания в Республике Беларусь

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» - правовая и экономическая основа деятельности:

- Государственная политика.
- Государственные и местные органы управления.
- Деятельность государственных и негосударственных учреждений.
- Деятельность в сферах образования, физической подготовки допризывников и военнослужащих подготовки спортивного резерва и т.д.
- Деятельность НОК, национальных сборных команд, федераций, клубов, физкультурно-оздоровительных учреждений и иных организаций.
- Право граждан на занятие физической культурой и спортом.
- Республиканское, местное финансирование и другие источники.
- Деятельность учебно-спортивных учреждений.

Законодательство Республики Беларусь о плановой деятельности учреждений образования и других государственных структур. Предпосылки, определяющие эффективность дальнейшего развития отрасли физической культуры (наличие программно-нормативных требований, соответствие кадрового и материально-технического обеспечения, финансовые ресурсы, учёт природных условий и пр.).

### **Тема 3.3.** Урок по физической культуре и здоровью – основная форма организации физического воспитания в школе

Урок – как основная форма построения занятий. Отличительные черты (руководящая роль преподавателя, наличие расписания, документов планирования, постоянство состава занимающихся, систематичность контроля и т.д.). Структура урока. Методы организации работы на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, «круговая тренировка»). Выбор места преподавателя на занятии. Использование команд, распоряжений, указаний. Методика активизации учебной деятельности учащихся. Основы управления

группой, ведущая роль педагога, характеристика психических качеств учителя.

Значение школьного урока и занятий «час спорта и здоровья» в решении задач физического воспитания. Основные типы уроков требования к их организации. Подготовка к проведению урока. Требования к учителю по руководству уроком (организация занимающихся, выбор места, обеспеченность инвентарем, организация страховки и предупреждение травматизма и пр.). Структура урока. Специфика проведения подготовительной, основной и заключительной частей. Характеристика физических упражнений из видов спорта базового компонента школьных программ: гимнастика как вид спорта и её место в физическом воспитании подрастающего поколения; место легкой атлетики в системе физического воспитания; характеристика видов плавания и основы методики обучения; спортивные игры в системе физического воспитания школьников.

Оценка нагрузки и функциональных сдвигов по динамике ЧСС (физиологическая кривая).

Планирование нагрузки и отдыха в недельном микроцикле, мезоциклах. Годовое планирование. Многолетнее планирование. Программно-нормативное обоснование физкультурной и спортивной работы со школьниками.

Дозирование нагрузки (дифференцированный и индивидуальный подходы). Эффективность решения задач и логика домашних заданий.

Наличие разнообразия подходов в проведение урока и формирование интереса у школьников к занятиям физической культурой.

Методические особенности построения школьного урока по физической культуре в младших, средних и старших классах и в других учреждениях образования.

#### **Тема 3.4. Особенности контроля в процессе школьного урока и других занятий по физической культуре**

Объекты, основные задачи и условия контроля (объективность, систематичность регулярность, информативность и т.д.). Основные методы: педагогические наблюдения, опросные методы, контрольные тестирования, контроль состояния здоровья, анализ документации.

Технология педагогического анализа урока, хронометрии и определения плотности, определение реакции организма детей на нагрузку по динамике ЧСС. Методика построения физиологической кривой.

Разработка протокола педагогических наблюдений и определение реакции детского организма на нагрузку по внешним признакам, самочувствию, динамике ЧСС в уроке.

Документы учёта и контроля. Основной документ – журнал учета учебной нагрузки класса. Другие документы (медицинская карточка, дневник

самоконтроля учащегося и пр.). Комплексный подход в оценке успеваемости учащихся по физической культуре. Контроль в процессе спортивной тренировки, занятий со студентами и другими контингентами.

### **Тема 3.5.** Оздоровительная, рекреационная и физкультурно-массовая работа со школьниками, учащейся молодежью и студентами.

Основные направления работы по физическому воспитанию в школе (учебная и внеклассная, агитационно-пропагандистская, спортивно-массовая и пр.). План работы школы по физическому воспитанию.

Роль внеклассной и внешкольной работы. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до уроков, подвижная перемена, физкультминутка, другие мероприятия). Работа в режиме продленного дня (спортивные секции, соревнования и другие мероприятия внутришкольные и внешкольные). Участие в этой работе учительского коллектива. Деятельность детских спортивных учреждений (спортивно-оздоровительных и оздоровительных лагерей). Платные услуги, в том числе физкультурные.

Организация и проведение физкультурных праздников, спортивных вечеров, экскурсий, туристических походов.

Функциональные обязанности учителя физкультуры, его руководящая и направляющая роль.

Физическое воспитание школьников в семье (самостоятельные занятия, выполнение домашних заданий и др.).

Взаимосвязь семейного и школьного физического воспитания. Социальная направленность физического воспитания и его преемственность в системе учреждений образования.

### **Тема 3.6.** Возрастные особенности построения многолетней спортивной подготовки

Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс и ее структура. Основные стороны спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса с детьми и подростками на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Задачи технико-тактической подготовки, соотношение средств ОФП и СФП, преимущественные методические подходы, оздоровительная направленность, формирование мотивов и мотивации к спортивной тренировке. Методика построения тренировочных заданий. Особенности тренировочного процесса с подростками и юношами на этапах углубленной тренировки в избранном виде и спортивного совершенствования. Задачи технической и тактической подготовки, соотношение средств физической подготовки и нормирование нагрузок, соревновательная деятельность и формирование потребности к

занятиям спортом. Особенности психической подготовки и способности к волевым усилиям. Предпосылки к сохранению спортивного долголетия. Механизмы развития тренированности организма подростков и юношей. Создание прочного фундамента общей подготовки. Повышение уровня развития специальных двигательных качеств. Достижение надежности технико-тактического мастерства, психической устойчивости и способности освоения должных тренировочных нагрузок. Достижение зоны первых больших успехов и результатов, характерных для ближнего резерва сборных команд. Специфика соревновательной деятельности старших школьников.

### **Тема 3.7.** Деятельность внешкольных учреждений, проводящих работу по физическому воспитанию с учащимися

Социальное значение и задачи физического воспитания в условиях внешкольных учреждений, осуществляющих спортивно-массовую и спортивную работу с учащимися.

Положение о деятельности детско-юношеских спортивных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ), детско-юношеские клубы и учебно-тренировочные программы по видам спорта. Деятельность спортивных секций по месту жительства, «школ здоровья» и др.

Роль государственных учреждений и общественных организаций в подготовке спортивных резервов. Связь системы подготовки спортивных резервов с физическим воспитанием школьников.

Взаимосвязь общего и специального эффекта спортивной тренировки, выбор специализации, варианты достижения успеха, неспецифический эффект спортивной тренировки – повышение устойчивости к любым раздражителям. Профилактика перетренированности. Комплексная направленность физкультурных занятий с детьми и подростками.

### **Тема 3.8.** Формирование у школьников и учащейся молодежи мотивационно-ценностных установок к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни

Возрастные психологические особенности детей, подростков, юношей и основные направления в формировании личности в процессе занятий физическим воспитанием и спортом (патриотизм, отношение к труду, эстетическое и этическое воспитание, правовое, политическое и др.). Основные методические подходы (нравственное просвещение, организация нравственного опыта, нравственная стимуляция). Стратегия, тактика и техника воспитания. Требования к личности педагога и технология воспитательной деятельности учителя по физической культуре в школе. Комплексный подход в формировании у детей позитивных отношений в сфере физической культуры и жизнедеятельности с ориентацией на здоровый образ

жизни (агитационная работа, проведение пропагандистских мероприятий, показательных выступлений, осуществление связи с тренерским коллективом и семьей и др.) Основная направленность воспитательной работы в младших, средних и старших классах. Планирование воспитательной работы с учениками, ее взаимосвязь и взаимозависимость с воспитательной работой в других учреждениях образования.

### **Тема 3.9. Физическое воспитание в период основной трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте**

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

Физическая культура в режиме трудового дня и в быту. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью. Социально-биологическая характеристика и задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Особенности направленного использования средств физической культуры.

Формы занятий и специфика средств. Изменения двигательных функций, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Уменьшение силы и подвижности нервных процессов.

Гипофункция желез внутренней секреции. Индивидуализация в применении должной дозировки тренировочных нагрузок. Особенности медико-биологического, педагогического контроля и самоконтроля. Профилактика инволюционных процессов и снижения функционального уровня деятельности органов и систем на основе системного подхода к нормированию физических нагрузок, начиная с младшего школьного возраста.

### **Тема 3.10. Особенности физического воспитания дошкольников**

Структура физического воспитания в детских дошкольных учреждениях. Планирование работы по физическому воспитанию с дошкольниками. Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников. Диагностика двигательной активности детей дошкольного возраста. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного и школьного возраста. Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО  
ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ НА 2014/2015 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Организация и руководство физической культурой в Республике Беларусь	Теории и методики физической культуры	Темы по учебным дисциплинам не дублируются.	Программу утвердить  Протокол № 14 от  22.05.2014

## ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Рекомендуемая литература

#### Основная:

1. Закон «Об образовании в Республике Беларусь» от 29. 10. 1991 г. В редакции закона от 19 марта 2002 г. № 95 – 3.: Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2002 г. №37, 2/844.
1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». – Мн., 1993, 2003.
2. Введение в теорию физической культуры: Учеб.пособие для инст.физич.культуры / Под.ред. Л.П.Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотаненко А.В. Физическая культура студентов ВУЗов: Учебное пособие. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 193с.
4. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки.М.: ФИС, 1970 – 179с.
5. Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. Минск: Народная асвета, 1976. – 112 с.
6. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». – Мн., 1993, 2003.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 534с.
8. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн.физ.культуры. Под ред. А.А. Гужаловского. – М.:Физкультура и спорт, 1986. – 349с.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пединститутов. Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарин. – М.:Просвещение, 1990.- 291с.
- 10.Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.:Советский спорт, 2007.- 464с.
- 11.Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие Н.Я. Петров, В.А. Соколов, В.М. Колос и др. Под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.
- 12.Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.:ФИС, 1986. – 159с.

13.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

#### **Дополнительная:**

- 1.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей вузов. Физ.культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1978.- 224 с.
- 2.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 3.Биорадиотелеметрические исследования по физическому воспитанию и спорту. Под ред. А.В. Иванова, Т.М. Шестаковой. Мн., «Витебская школа», 1977. 104с., ил.
- 4.Волков В.М., Филин В.П., Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 176с., ил.
- 5.Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республики Беларусь на 2003-2006гг.- Минск, 2003. -32с.
- 6.Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств школьников. Минск: Народная асвета, 1978. – 88с.
- 7.Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе: метод. Пособие /, А.А.Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. -95с.
- 8.Комплексная программа физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений / В.Н.Кряж [и др.]. – Минск,. 1992/ - 37с.
- 9.Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н.Кряж.-Минск: Вышэйшая школа, 1982. -120с.
- 10.Кряж В.Н. Гуманизация физического воспитания/ В.Н.Кряж, З.С. Кряж-Минск: НИО, 2001. -179с.
- 11.Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В.И. Лях.- Терра-Спорт, 2000.-192с.
- 12.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
- 13.Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. – М. 1998. -496с.
- 14.Овчаров В.С. Физическая культура и здоровье: 5-9 кл.: примерное календарно-тематическое планирование: пособие для учителей общеобразоват.учреждений/ В.С.Овчаров, В.Л.Воронцов, Р.И.Санюкевич. – Минск: НИО: Аверсэв, 2009. – 160 с.
- 15.Основы управления подготовкой юных спортсменов. (Под. ред. М.Я. Набатниковой) – М.:ФИС, 1982. – 208с., ил.
- 16.Оценки и отметки по физической культуре в общеобразовательной школе: метод. Рекоменд./сост. В.С. Овчаров. – Минск, 1991. – 38с.

17. Положение о физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах по спортивным интересам, школах здоровья. – Минск, 1997. – 34с.
18. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ РБ. 25 февраля 1994 // Сборник нормативных документов Мин. Образования РБ. – Минск, 1994. -№3.- 29с.
19. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И.Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 310с.
20. Программа воспитания и обучения в детском саду. – 3-е изд. – Минск: НМ Центр, 2000. -471с.
21. Программа по физической культуре для учащихся V-XI классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) / А.А. Гужаловский [и др.]. – Минск, 1999. -38с.
22. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / А.А.Гужаловский,– Минск, 1999.-89с.
23. Семкин А.Н. Физическая характеристика различных по структуре движений видов спорта (механизмы адаптации). Мн., 1992. -190с.
24. Спортивная метрология: учеб.для ин-тов физ.культ. / Под ред. В.М. Зациорского. – М. Физкультура и спорт, 1982 -256с., ил.
25. Теория и методика физического воспитания: учебная программа / М.П.Ступень, А.А.Гужаловский. - Кряж В.Н. и др. – Минск: БГУИФК 2008. – 24с.
26. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, С.М.Вайцеховский. – М., 1993.
27. Физическое воспитание студентов основного отделения: учеб. Для студентов вузов / под.ред. Н.Я.Петрова, А.В.Медведя. –Минск: БГУИР, 1997. - 711с.
28. Физкультура, здоровье, долголетие: учеб.-метод. Пособие / Т.Н.Шестакова, В.А. Соколов. – Минск, 1976. -28с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельную работу студенты выполняют на основании учебного плана в соответствии с индивидуальными заданиями и рекомендуемыми литературными источниками. Самостоятельная работа выполняется по темам лекционных и практических занятий. Отчет о проделанной работе может быть в виде рефератов, устных ответов или компьютерной презентации. Студенты, обучающиеся по индивидуальным планам, представляют рефераты и проходят собеседование с преподавателем. Темы по самостоятельной работе в обязательном порядке должны изучаться в соответствии с учебниками, представленными в основной информационно-методической части и могут быть дополнены из источников дополнительной литературы.

### **ПЕРЕЧНИ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Диагностику и контроль усвоения студентами материала учебной программы дисциплины «Теория и методика физической культуры школьников» рекомендуется осуществлять путём устного и письменного опроса, подготовки докладов, представления законспектированного материала или компьютерной презентации, представлением комплексов упражнений и тренировочных заданий, анкетированием. Студенты, обучающиеся по индивидуальным графикам, представляют рефераты по темам предварительных заданий и проходят анкетирование.

### 5.3.УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе БГПУ

\_\_\_\_\_ В.В. Шлыков

\_\_\_\_\_ 2014 г.

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_ \р.

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальности:**

1-01 01 02 Дошкольное образование

1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура

Факультет физического воспитания

Кафедра теории и методики физической культуры

Курс \_ 2-5\_

Семестры 4-10

Лекции \_\_30\_\_

Зачет 6 семестр

Практические занятия \_\_22\_\_

Экзамен 10 семестр

Лабораторные занятия \_\_4\_\_

Курсовая

работа 10 семестр

Всего аудиторных часов по  
дисциплине \_\_56\_\_

Всего часов по  
по дисциплине \_\_56\_\_

Форма получения  
высшего образования  
заочная

Составил: В. В. Соловцов, кандидат педагогических наук, доцент

2014 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Теория и методика физической культуры школьников», регистрационный № УД 35-02-95-2014 от 04.06.2014 г.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой теории и методики физической культуры «\_10\_» \_\_06\_\_2014, протокол № \_\_15\_\_.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.В. Сизова

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» «\_24\_» \_\_06\_\_2014, протокол № \_\_10\_\_.

Председатель

\_\_\_\_\_ М.М. Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического  
управления БГПУ

\_\_\_\_\_ Е.А. Кравченко

Ответственный за редакцию: В.В. Соловцов

Ответственный за выпуск: Н.В. Сизова

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры школьников» разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность 1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура.

Изучение дисциплины должно обеспечить получение профессионального образования в сфере физической культуры. Программой предусматривается усвоение студентами научно-теоретических знаний и приобретение практических навыков управления физическим воспитанием подрастающего поколения, а также деятельности в формировании культурных ценностей и организации здорового образа жизни. Основное содержание этой программы предполагает изучение общих методических основ теории физической культуры и системы физического воспитания, в обществе, исходных понятий, цели, задач, принципов, средств, форм и функций. Обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей с учётом возрастных особенностей. Программой предусмотрено изучение основных направлений. Особенности физического воспитания подрастающих поколений в младшем, среднем и старшем школьном возрасте и связь с дошкольным физическим воспитанием. Планирование, контроль и учет в учебном и учебно-тренировочном процессе. Характеристика психических качеств и требований к личности педагога, взаимодействие учителя и ученика, основы управления классом, группой, способы и условия формирования личности в процессе физического воспитания. Психологические основы и мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни и позитивные отношения в сфере физической культуры и жизнедеятельности. Общие требования к методике проведения занятий различных типов. Теорию и методику отдельных форм физической культуры и базового школьного компонента по предмету «Физическая культура и здоровье». Специализированными направлениями являются: спортивная тренировка; профессионально-прикладная подготовка и другие формы физической культуры; основы детско-юношеского спорта; отбор и спортивная ориентация; физическое воспитание в учреждениях образования, в период трудовой деятельности и в пожилом возрасте.

**Целью** является: изучение общих закономерностей формирования физической культуры, методических особенностей построения физического воспитания и системы спортивной подготовки с учетом возраста и особенностей школьных периодов, а также изучение оздоровительных характеристик физических упражнений и различных форм физической культуры.

**Задачи:**

-освоить основы теории и методики физической культуры школьников;

-сформировать представление о сущности процесса физического воспитания в общеобразовательной школе;

-изучить методические основы и возрастные особенности обучения двигательным действием и воспитания физических качеств у школьников младших средних и старших классов;

-создать представление о технологии планирования, контроля и учета процесса физического воспитания в условиях школы;

-освоить умения управлением учебным процессом по физической культуре в учреждениях образования и других организациях;

-изучить физиологические основы двигательной деятельности и характеристики упражнений из различных видов спорта;

-сформировать умение применять в практике полученные знания, вести педагогическую, научно-исследовательскую, воспитательную работу, распространять передовой опыт в сфере физической культуры;

- научить будущих педагогов вести воспитательную работу и формировать нравственные качества в процессе физического воспитания.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:**

-основы методологической концептуальной базы теории физической культуры, особенности физического воспитания подрастающего поколения, закономерности формирования двигательных навыков и воспитания физических качеств у школьников различного возраста;

-возрастные особенности физического воспитания в условиях общеобразовательной школы;

-теоретические и методические особенности детско-юношеского спорта. спортивного отбора и ориентации, системы подготовки спортивного резерва;

-характеристики возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием, данные о принципах построения занятий и закономерностях совершенствования движений в упражнениях из различных видов спорта.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен уметь:**

-осуществлять направленный выбор средств, методов, принципов физического воспитания; планировать и разрабатывать учебные и тренировочные программы с учетом психических и физиологических особенностей школьников младших, средних и старших классов;

-осуществлять контроль за физической и функциональной подготовленностью с последующей коррекцией нагрузки;

-организовывать воспитательный и учебный процесс со школьниками с учетом формирования личностных качеств и мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни;

-осуществлять подготовку и проведение уроков по физической культуре и здоровью, занятий по «спорту и здоровью», физкультурно-массовых и спортивных мероприятий со школьниками.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен владеть:**

-навыками организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию в учреждениях образования и других условиях;

-умениями планировать учебный и воспитательный процесс с учетом требований государственного стандарта и в соответствии с содержанием программ по предмету «Физическая культура и здоровье»;

-способностями организовывать и проводить спортивные соревнования, физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия, формировать потребность к здоровому образу жизни;

-умениями организовывать и осуществлять мероприятия по спортивному отбору и ориентации с детьми, подростками и юношами.

На изучение дисциплины всего предусмотрено аудиторных часов - 56 (лекций – 30, практических – 22, , лабораторных – 4)

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## Раздел 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Тема 1.1. Исходные понятия и введение в теорию и методику физической культуры

Возникновение и становление физической культуры, типичные черты и тенденции её развития как части культуры общества. Характер формирования как науки и учебного предмета во взаимосвязи с другими дисциплинами. Системно-направленное использование физической культуры, цель, задачи и общие принципы. Научно-прикладные, программно-нормативные, организационные основы, специфические и общекультурные функции физической культуры. Основные компоненты и формы (базовая, спорт, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, адаптивная, фоновая).

Основные исходные понятия: «Физическая культура», ФК как род деятельности, как совокупность предметных и интеллектуальных ценностей, как результат деятельности, «Физическая культура личности», «Физическое развитие», «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое совершенство», «Физическое воспитание», «Спорт», «Физкультурное движение».

Теория и методика физической культуры школьников - одна из специфических, педагогических отраслей физической культуры.

Характерные черты отечественной системы физического воспитания.

### Тема 1.2. Методологические предпосылки и методы исследования в теории и методике физической культуры

Логика построения исследований на основе системного подхода с выявлением интегративных системообразующих факторов. Подготовка к исследованию, определение проблемной ситуации, поиск научно-обоснованных путей удовлетворения потребностей людей в физическом воспитании. Определение темы, её актуальности, новизны. Выработка рабочей гипотезы. Объект и предмет исследования. Определение цели и задач. Выбор методов. Ретроспективное изучение литературных источников и практического опыта. Анализ и обобщение.

Методы опроса (анкетирование, интервью, беседа). Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

Виды педагогического эксперимента: (естественный, лабораторный, модельный, сравнительный, констатирующий, перекрестный).

Контрольно-педагогические тестирования как метод научных исследований. Основные положения теории тестирования. Надежность, стабильность, информативность тестов.

Методы математического анализа и статистики. Другие методы смежных наук и инструментальные методики. Биорадиотелеметрия, полидинамометрия, тензометрия и др.

Структура оформления научных исследований и формы представления результатов. Условия внедрения в практику.

### **Тема 1.3.**Цель и принципы функционирования физической культуры. Её функции и формы

Социальные принципы физической культуры: принцип разностороннего и гармоничного развития личности, профессиональной прикладности физического воспитания, оздоровительной направленности.

Общекультурные и специфические функции физической культуры. Системно-интегративные функции физической культуры, функции специфические для отдельных сфер жизнедеятельности. Формы физической культуры. Базовая физическая культура, спорт как форма физической культуры, профессионально-прикладная физическая культура, «фоновая» физическая культура, рекреационная и реабилитационная. Задачи адаптивной физической культуры. Физическое воспитание во вспомогательной школе-интернате.

Идейные, нормативные, научные, программные и организационные основы системы физического воспитания, его структура в Республике Беларусь, особенности и направленная деятельность в условиях общеобразовательной школы.

### **Тема 1.4.**Физическое воспитание. Общеметодические и специфические принципы

Специфическое содержание физического воспитания. Характеристика задач физического воспитания в структуре педагогического процесса общеобразовательной школы. Формирование жизненно важных или спортивных умений и навыков. Воспитание физических качеств. Приобретение специальных физкультурных знаний. Взаимосвязь физического воспитания с формированием нравственности учащихся. Трудовое воспитание, идеологическое, этическое, эстетическое, политическое, экономическое, правовое, экологическое.

Требование к личности учителя. Условия взаимодействия учителя и ученика. Общие методические принципы сознательности и активности, наглядности.

Специфические - доступности и индивидуализации, систематичности (соответствия нагрузки и отдыха), постепенного повышения требований.

Взаимосвязь принципов как основное требование к их реализации в условиях занятий с учениками младших, средних и старших классов.

### **Тема 1.5. Средства физического воспитания**

Понятие о средствах физического воспитания. Понятия: «упражнение», «физическое упражнение», «движение», «отдельное движение», «действие», «двигательное действие». Физические упражнения как двигательная активность, организованная в целях решения задач физического воспитания. Понятие о содержании и форме упражнений и их взаимосвязь. Техника физических упражнений как система движений, обеспечивающая рациональное решение конкретной двигательной задачи. Пространственные, пространственно-временные и динамические характеристики физических упражнений. Ритм как комплексная характеристика движений и двигательных действий. Техника упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники. Фазы физического упражнения; критерии оценки эффективности техники исполнения. Физическая нагрузка как результат выполнения физических упражнений.

Нагрузка и отдых – компоненты тренировочного задания. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Следовые процессы, связанные с нагрузкой: расходование энергетического потенциала, его восстановление и фаза суперкомпенсации. Понятие максимальной и оптимальной нагрузки. Факторы, влияющие на величину и направленность нагрузки. Тренированность как результат физической нагрузки. Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы. Построение тренировочных заданий. Классификация физических упражнений. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на эффективность физических упражнений.

### **Тема 1.6. Методы физического воспитания**

Общепедагогические и специфические методы, применяемые в процессе физического воспитания.

Классификация общепедагогических методов. Методы использования слова (значение и методика использования смысловой функции слова и проблема терминологии в физическом воспитании, метод использования эмоциональной функции слова, характеристика методов); методы обеспечения наглядности в физическом воспитании (значение, вид и методики их применения).

Специфические методы физического воспитания: строго-регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности.

Методы строго-регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств.

Нагрузка и отдых – компоненты методов регламентированного упражнения, используемых преимущественно для развития физических качеств. Объем и интенсивность - количественные показатели работы. Качественные разновидности работы: стандартная, переменная, непрерывная, прерываемая интервалами отдыха, координационно-простая, координационно-сложная. Длительность и характер - количественные и качественные показатели отдыха. Нагрузка и отдых – как компоненты тренировочного задания и урока.

Классификация методов упражнения в зависимости от характера и соотношения работы и отдыха: методы стандартного, переменного, непрерывного, интервального упражнения, методы комбинированного упражнения.

Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенности разновидностей круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Общие требования к выбору методов: научная обоснованность; соответствие поставленной задачи обучения; соответствие принципам обучения, специфике учебного материала, индивидуальной и групповой подготовленности учеников, индивидуальным особенностям и возможностям учителя, условиям занятий; разнообразие методов; результативность метода. Преимущественное применение методов в учебном процессе в младших, средних и старших классах в зависимости от особенностей периодов возрастного развития организма школьников.

## **Раздел 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Тема 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям**

Обучение двигательным действиям. Цель и задачи обучения движениям. Объект обучения. Двигательное умение и двигательный навык – естественная основа физического упражнения.

Изучение физического упражнения – процесс формирования двигательного умения и двигательного навыка. Готовность к обучению (физическая, техническая, координационная, психическая).

Уровни освоения движения: ознакомительный, репродуктивный уровень трансформации.

Перенос двигательных навыков в процессе обучения, его значение при обучении, виды и разновидности.

Структура процесса обучения. Этапы обучения их последовательность. Этап начального разучивания. Предпосылки обучения на этапе. Общие задачи обучения на этапе. Частные задачи в зависимости от сложности техники действия и степени подготовленности учащихся. Создание общего представления о двигательном действии и установки на его освоение. Методы и приемы непосредственного разучивания: разучивание действия в целом, по частям, посредством подводящих упражнений; их особенности, условия и правила использования. Особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия. Средства и методы контроля освоения техники двигательного действия.

Этапы углубленного разучивания, закрепления и совершенствования. Предпосылки обучения на этапах. Общие и частные задачи обучения. Методика обеспечения точности выполнения двигательного действия, повышения его устойчивости к различным «сбивающим» факторам. Средства и методы контроля освоения техники двигательного действия. Особенности обучения двигательным действиям в детском, подростковом и юношеском возрасте.

### **Тема 2.2. Методика воспитания силы и силовых способностей**

Физические качества и способности, развитие и воспитание физических (двигательных) качеств. Определение силы как физического качества. Разновидности силовых способностей.

Разновидности силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые «взрывная» сила). Абсолютная и относительная сила. Факторы, определяющие проявление силы (внешние, внутренние). Метрология силы.

Механизмы проявления силы как предпосылка методики её воспитания. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силы. Средства воспитания силовых способностей. Методические направления воспитания силы: метод околопредельных усилий, метод динамических усилий, метод повторности усилий «до отказа», метод изометрических усилий. Решаемые задачи, величина отягощения, количество повторений, интервалы отдыха, количество подходов, механизм адаптации. Определение силовых способностей. Многообразие проявления, задачи их воспитания, способы измерения. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития различных силовых способностей.

Характеристика средств с учетом возрастных особенностей и пола. Правила нормирования нагрузок в занятии, серии занятий при решении задачи развития или поддержания силовых качеств.

Преимущественная методическая направленность в развитии силовых способностей в зависимости от особенностей возрастной периодизации развития физических качеств у детей школьного возраста.

Контрольно-педагогические тестирования. Методы кистевой, становой динамометрии.

### **Тема 2.3. Быстрота и методика её воспитания**

Быстрота как двигательное качество, разновидности проявления.

Характеристика скоростных способностей и возрастного периода благоприятного для их развития. Время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений; их характеристики, взаимные связи, связи с техникой исполнения упражнений и с физической работоспособностью.

Скоростные упражнения – основное средство развития быстроты. Методы воспитания быстроты: повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой, соревновательный. Оценка развития быстроты; особенности развития быстроты у детей. Характеристика быстроты и виды скоростных способностей. Средства и методы воспитания быстроты простых двигательных реакций. Средства сокращения времени сложных двигательных реакций. Методика контроля.

Особенности и наиболее благоприятные возрастные периоды воспитания быстроты у школьников младших, средних и старших классов. Регламентация нагрузки и отдыха при воспитании быстроты.

### **Тема 2.4. Ловкость и координационные способности.**

#### **Особенности воспитания**

Ловкость как сложное психофизическое качество, как способность к рациональному решению двигательных задач.

Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки ловкости (координационная сложность и точность движений).

Сущность двигательно-координационных способностей (ДКС), задачи их воспитания. Внутримышечная координация, межмышечная координация и сенсорно-мышечная координация. Критерии координационных способностей.

Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей. Общие и частные задачи воспитания ДКС. Средства, методы, режим занятий, нормирование работы и отдыха. Основные направления развития ДКС. Методика воспитания способностей поддерживать равновесие: постепенное усложнение требований, избирательное воздействие на функции вестибулярного анализатора.

Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению: формирование совершенной техники упражнений, установки на расслабление, использование базовой школы упражнений в расслаблении, мысленное расслабления, использование технических средств, массаж, сауна.

Методика воспитания способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Общая характеристика пространственных параметров. Особенности методики их формирования:

точное воспроизведение движений, воспроизведение отклонений на заданную величину, сочетание контрастных и близких заданий, воздействие на функцию сенсорных систем, выключение анализаторов. Взаимосвязь ДКС. Контрольные тесты. Основные средства и методы воспитания ловкости в условиях школьного урока на различных этапах возрастного развития школьников.

## **Тема 2.5. Выносливость и методика её воспитания**

Выносливость как способность противостоять утомлению. Внешние и внутренние показатели выносливости. Многообразие форм проявления выносливости. Виды выносливости: общая, специальная (скоростная и силовая выносливость).

Задачи, средства, методы воспитания «общей» (аэробной) выносливости в циклических упражнениях глобального характера, выполняемых в зонах большой и умеренной мощности. Сенситивные периоды воспитания «общей» выносливости.

Задачи, средства, методы воспитания специальной скоростной выносливости в циклических упражнениях субмаксимальной и максимальной зонах мощности. «Перенос» выносливости.

Особенности развития силовой выносливости с учетом специфики упражнений статического и динамического режимов мышечных напряжений.

Локальная, региональная, глобальная выносливость. Контрольные тесты. Преимущественная направленность методики воспитания

выносливости у школьников различного возраста с учетом периодизации ускоренного развития физических качеств.

## **Тема 2.6. Гибкость и методика её развития**

Гибкость как специфическое проявление подвижности в суставах активная и пассивная, закономерности развития. Зависимость подвижности от морфологических, физиологических, психологических и внешнесредовых факторов. Оптимальная мера подвижности и сопряженность с развитием силы. Средства развития (активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движения). Сущность, критерии и задачи развития гибкости. Оценка подвижности в суставах. Особенности развития подвижности в суставах у детей. Средства и методы развития гибкости, правила нормирования нагрузки для развития гибкости.

Использование упражнений на гибкость в занятии, серии занятий. Современные основы методики воспитания гибкости. Динамические, статические, комбинированные упражнения.

Применение инструментальных методов и мануальных приемов при развитии общей и специальной гибкости. Анатомическая гибкость.

Специфика контроля за уровнем развития гибкости. Характеристика преимущественных методических подходов развития гибкости в зависимости от возраста и пола школьников.

## **Тема 2.7. Формирование осанки и телосложения**

Осанка и положение тела в пространстве. Общая и рабочая позы. Характеристика типов осанки. Рациональная осанка. Антропометрические признаки (расположение частей тела, профиль позвоночника). Опорно-двигательная и защитная функции позвоночника. Взаимосвязь с деятельностью органов и функциями систем.

Значение осанки, факторы, влияющие на её формирование. Профилактика нарушений. Методические особенности формирования и коррекции на основе комплексного подхода (физические упражнения, инструментальные методы). Показание и противопоказания аппаратного массажа. Роль мануального массажа как пассивных упражнений в формировании осанки у детей, подростков, юношей. Возможности и задачи регулирования массы тела. Критерии нормальной массы тела, способы её контроля. Методика увеличения мышечной массы. Методика уменьшения мышечной массы.

Роль локальных упражнений, естественных факторов природы, продолжительной деятельности в циклических видах, общего режима жизни.

Формирование осанки и профилактика её нарушений у детей в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

### **Тема 2.8. Формы построения занятий в физическом воспитании**

Основы структуры занятий. Взаимосвязь формы и содержания. Общие критерии урочных форм занятий.

Многообразие урочных и неурочных форм занятий по физической культуре. Основы методики нормирования физической нагрузки на занятиях по физической культуре, черты структуры, динамика работоспособности на занятиях (предстартовое состояние, вработываемость, относительно устойчивое состояние, снижение работоспособности). Характеристика нормальной физиологической кривой динамики ЧСС. Основы методики индивидуализации и дифференцированного подхода в учебном процессе по физической культуре.

Отличительные черты уроков по ОФП, ППФП, спортивно-тренировочной и методической направленности. Типы уроков по преимущественной направленности решаемых задач освоения нового, закрепление и совершенствования, контроля, комплексного характера.

Основные черты занятия внеурочного типа. Их роль и место в процессе физического воспитания и направленного использования смежных форм физической культуры.

Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых). Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями. Общие основы методики проведения занятий. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий.

### **Тема 2.9. Планирование в физическом воспитании**

Сущность значения и объективные основы планирования. Хронологическая масштабность планирования (оперативное, этапное, перспективное). Требование к планированию (целенаправленность и перспективность, научная обусловленность, реальность, конкретность, наглядность планов и др.). Технология планирования (накопление предварительной информации, постановка задач и определение конечных результатов, последовательность операций при разработке планов, динамика нормирования нагрузок, оформление документов планирования).

Разновидности оформления документов планирования: текстовые, графические, сетевые. Вариативность форм и содержания планирования. Многолетнее планирование.

Особенности планирования учебной, физкультурно-массовой, спортивной работы с учениками в условиях школы.

Методика разработки плана на учебный год, четверть, урок. Требования к составлению планов: реальность, конкретность, вариантность, преемственность и перспективность, простота и наглядность. Правила разработки содержания и оформление учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье». Планирование воспитательной и спортивной работы в школе.

### **Тема 2.10. Контроль в физическом воспитании**

Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Виды педагогического контроля и самоконтроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый. Особенности методических подходов в самоконтроле в зависимости от специфики физкультурной активности. Контрольно-педагогические тестирования. Требования, предъявляемые к тестам и методике тестирования. Надежность, информативность, согласованность тестов. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля. Педагогические, медико-биологические, психологические, социальные критерии контроля.

Оперативный контроль, показатели оперативного контроля на занятии (объективные и субъективные). самоконтроль, показатели и методика, анализ его результатов.

Дневник самоконтроля старшеклассника. Этапный контроль, показатели методика анализа. Тесты, применяемые в школьной практике. Методика тестирования физического развития и подготовленности учеников младших, средних и старших классов. Общая характеристика учёта успеваемости. Текущий и итоговый учёт. Классный журнал как основной документ учёта учебной работы в школе. Основные требования к методике контрольно-педагогических тестирований.

Особенности контроля в спортивной практике и деятельности детско-юношеских спортивных школ.

### **Тема 2.11. Функциональные характеристики компонентов физической культуры**

Базовая физическая культура (школьная ФК и пролонгирующие виды), профессионально-прикладная (собственно и военно-прикладная), оздоровительно-реабилитационная, (ЛФК и спортивно-реабилитационная), фоновая (гигиеническая и рекреационная), адаптивная ФК. Особенности физического воспитания в условиях вспомогательной школы (школы-интерната) с детьми, имеющими психофизические особенности в развитии.

Спорт как вид, как компонент физической культуры в узком и широком смысле.

Функциональная направленность, решаемые задачи и результативные характеристики различных форм ФК в обществе.

Тенденция формирования объединенных компонентов физической культуры и других отраслей культуры, театрализованные физкультурные праздники. Особенности видов физической культуры в условиях общеобразовательной школы и других учреждений.

## **Тема 2.12. Спорт – как компонент физической культуры**

Понятие «Спорт» в широком и узком смысле. Социальное значение и многообразие видов. Специфические и общекультурные функции. Характерные черты массового спорта, системы подготовки ближнего и дальнего резерва спорта высших достижений. Тенденции развития спортивных достижений.

Соревновательная деятельность в общекультурной сфере и в сфере физической культуры. Сущность физкультурно-спортивных соревнований. Их специфика в зависимости от целевого назначения, форм организации, территориального или ведомственного принципов. Характеристика возрастных групп системы соревнований. Календарное планирование. Положение о соревнованиях основной регламентирующий документ.

Организационно-методические особенности соревновательной деятельности школьников. Создание прочного фундамента общей подготовки. Повышения уровня развития специальных двигательных качеств. Достижение надежности технико-тактического мастерства, психической устойчивости и способности освоения должных тренировочных нагрузок.

Достижение зоны первых больших успехов и результатов, характерных для ближнего резерва сборных команд. Специфика соревновательной деятельности старших школьников.

Изменения в организме в процессе соревновательной деятельности. Предстартовое состояние, вработывание и разминка, устойчивое состояние (кажущееся, истинное). Механизм возникновения «мертвой точки» и «второго дыхания». Состояние утомления. Восстановительные процессы и их специфика. Особенности реакции детского организма на нагрузку. Специфика восстановительных процессов в детском возрасте. Соревновательная деятельность юных спортсменов. Система соревнований по возрастным группам: мальчики и девочки; юноши и девушки; молодежь (юниоры); взрослые спортсмены. Календарные планы соревнований. Положение о соревнованиях.

### **Тема 2.13. Основы спортивной тренировки и детско-юношеского спорта**

Определяющие черты и закономерности спортивной тренировки  
Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация.  
Единство

общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания. Характеристика ее компонентов и условий функционирования. Средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки: направленное формирование личностных качеств; специальная психическая подготовка спортсмена; физическая подготовка; спортивно-техническая и тактическая подготовка.

Структура тренировочного процесса. Тренировочное задание, тренировочный урок, микроциклы, мезоциклы. Годичный цикл (соревновательный переходный и подготовительный периоды). Макроциклы и этапы многолетней тренировки. Виды спорта в школьных программах по физической культуре для учеников младших, средних и старших классов. Влияние соревновательной деятельности на организм. Системно-структурные основы адаптации. Координационная, компенсаторная адаптация. Слабое звено. Синдром Селье (стадии тревоги и резистентности). Опасность срыва адаптации, стадии истощения, перетренировки. Предстартовое состояние, вработывание и разминка, устойчивое состояние (кажущееся, истинное). Механизм возникновения «мертвой точки» и «второго дыхания». Состояние утомления. Восстановительные процессы и их специфика. Особенности реакции детского организма на нагрузку. Специфика восстановительных процессов в детском возрасте.

### **Тема 2.14. Спортивный отбор и ориентация**

Комплексный характер системы отбора и ориентации в спорте. Теоретические и методические предпосылки решения проблемы целесообразной спортивной ориентации, приобщения к спорту и отбора одарённых занимающихся. Социологические, педагогические, организационно-методические, медико-биологические, психологические аспекты отбора и ориентации. Организационная структура. Этап первичного отбора, этап углубленной проверки, этап спортивной ориентации, этап отбора в сборные команды (для зоны первых больших успехов). Виды отбора и ориентации: массовый, видовой, ролевой, специализированный,

соревновательный. Роль системы детско-юношеских спортивных школ в ориентации детей подростков и юношей к занятиям спортом. Роль государственных и общественных ресурсов и возможностей на развитие спортивного движения на всех уровнях.

Контрольно-педагогические тестирования в процессе определения спортивных способностей. Направления дальнейшей разработки методологии, критериев и диагностики спортивной предрасположенности индивида, совершенствования спортивной ориентации и отбора. Комплексная направленность деятельности учителей физической культуры и тренерских коллективов детско-юношеских спортивных школ в ориентации школьников к занятиям физической культуры и спортом.

### **Раздел 3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **Тема 3.1. Организационно-методическая направленность физического воспитания детей, учащихся и студентов**

Факторы, определяющие значимость и направленность физического воспитания в различные периоды жизни. Возрастная структура населения и этапы школьного возраста. Значение школьного базового физического воспитания и его место в государственной системе образования Республики Беларусь. Общая цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Основные направления: образовательное, физическая рекреация, оздоровительное, физкультурно-массовое, спортивное. Формы занятий. Государственные образовательные стандарты, структура и содержание программ, характеристика основных требований к учащимся. Специфика физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях. Направленная деятельность преподавательских коллективов.

#### **Тема 3.2. Организационные основы деятельности системы физического воспитания школьников в республике Беларусь**

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» - правовая и экономическая основа деятельности:

- Государственная политика.
- Государственные и местные органы управления.
- Деятельность государственных и негосударственных учреждений.
- Деятельность в сферах образования, физической подготовки допризывников и военнослужащих подготовки спортивного резерва и т.д.

-Деятельность НОК, национальных сборных команд, федераций, клубов, физкультурно-оздоровительных учреждений и иных организаций.

-Право граждан на занятие физической культурой и спортом.

-Республиканское, местное финансирование и другие источники.

-Деятельность учебно-спортивных учреждений,

Законодательство Республики Беларусь о плановой деятельности учреждений образования и других государственных структур. Предпосылки, определяющие эффективность дальнейшего развития отрасли физической культуры (наличие программно-нормативных требований, соответствие кадрового и материально-технического обеспечения, финансовые ресурсы, учёт природных условий и пр.). Основные требования: учёт общих принципов;

### **Тема 3.3. Урок по физической культуре и здоровью - основная форма организации физического воспитания в школе**

Урок – как основная форма построения занятий. Отличительные черты (руководящая роль преподавателя, наличие расписания, документов планирования, постоянство состава занимающихся, систематичность контроля и т.д.). Структура урока. Методы организации работы на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, «круговая тренировка»). Выбор места преподавателя на занятии. Использование команд, распоряжений, указаний. Методика активизации учебной деятельности учащихся. Основы управления группой, ведущая роль педагога, характеристика психических качеств учителя.

Значение школьного урока и занятий «час спорта и здоровья» в решении задач физического воспитания. Основные типы уроков требования к их организации. Подготовка к проведению урока. Требования к учителю по руководству уроком (организация занимающихся, выбор места, обеспеченность инвентарем, организация страховки и предупреждение травматизма и пр.). Структура урока. Специфика проведения подготовительной, основной и заключительной частей. Характеристика физических упражнений из видов спорта базового компонента школьных программ: гимнастика как вид спорта и её место в физическом воспитании подрастающего поколения; место легкой атлетики в системе физического воспитания; характеристика видов плавания и основы методики обучения; спортивные игры в системе физического воспитания школьников.

Оценка нагрузки и функциональных сдвигов по динамике ЧСС (физиологическая кривая).

Планирование нагрузки и отдыха в недельном микроцикле, мезоцикле. Годовое планирование. Многолетнее планирование. Программно-нормативное обоснование физкультурной и спортивной работы со школьниками.

Дозирование нагрузки (дифференцированный и индивидуальный подходы). Эффективность решения задач и логика домашних заданий.

Наличие разнообразия подходов в проведение урока и формирование интереса у школьников к занятиям физической культурой.

Методические особенности построения школьного урока по физической культуре в младших, средних и старших классах и в других учреждениях образования.

### **Тема 3.4. Особенности контроля в процессе школьного урока и других занятий по физической культуре**

Объекты, основные задачи и условия контроля (объективность, систематичность, регулярность, информативность и т.д.). Основные методы: педагогические наблюдения, опросные методы, контрольные тестирования, контроль состояния здоровья, анализ документации.

Технология педагогического анализа урока, методика хронометрии и определения плотности, определение реакции организма детей на нагрузку по динамике ЧСС. Методика построения физиологической кривой.

Разработка протокола педагогических наблюдений и определение реакции детского организма на нагрузку по внешним признакам, самочувствию, динамике ЧСС в уроке.

Документы учёта и контроля. Основной документ – журнал учёта учебной нагрузки класса. Другие документы (медицинская карточка, дневник самоконтроля учащегося и пр.). Комплексный подход в оценке успеваемости учащихся по физической культуре. Контроль в процессе спортивной тренировки, занятий со студентами и другими контингентами.

### **Тема 3.5. Оздоровительная, рекреационная и физкультурно-массовая работа со школьниками, учащейся молодежью и студентами.**

Основные направления работы по физическому воспитанию в школе (учебная и внеклассная, агитационно-пропагандистская, спортивно-массовая и пр.). План работы школы по физическому воспитанию.

Роль внеклассной и внешкольной работы. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до уроков, подвижная перемена, физкультминутка, другие мероприятия). Работа в режиме продленного дня (спортивные секции, соревнования и другие мероприятия внутришкольные и внешкольные). Участие в этой работе учительского коллектива. Деятельность детских спортивных учреждений (спортивно-оздоровительных и оздоровительных лагерей). Платные услуги, в том числе физкультурные.

Организация и проведение физкультурных праздников, спортивных вечеров, экскурсий, туристических походов.

Функциональные обязанности учителя физкультуры, его руководящая и направляющая роль.

Физическое воспитание школьников в семье (самостоятельные занятия, выполнение домашних заданий и др.).

Взаимосвязь семейного и школьного физического воспитания. Социальная направленность физического воспитания и его преемственность в системе учреждений образования. Система соревновательной деятельности в детском, подростковом и юношеском возрасте. Подготовка к соревнованиям и участие школьников. Основные условия для участия в соревнованиях.

### **Тема 3.6. Возрастные особенности построения многолетней спортивной подготовки**

Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс и ее структура. Основные стороны спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса с детьми и подростками на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Задачи технико-тактической подготовки, соотношение средств ОФП и СФП, преимущественные методические подходы, оздоровительная направленность, формирование мотивов и мотивации к спортивной тренировке. Методика построения тренировочных заданий. Особенности тренировочного процесса с подростками и юношами на этапах углубленной тренировки в избранном виде и спортивного совершенствования. Задачи технической и тактической подготовки, соотношение средств физической подготовки и нормирование нагрузок, соревновательная деятельность и формирование потребности к занятиям спортом. Особенности психической подготовки и способности к волевым усилиям. Предпосылки к сохранению спортивного долголетия. Механизмы развития тренированности организма подростков и юношей. Создание прочного фундамента общей подготовки. Повышение уровня развития специальных двигательных качеств. Достижение надежности технико-тактического мастерства, психической устойчивости и способности освоения должных тренировочных нагрузок. Достижение зоны первых больших успехов и результатов, характерных для ближнего резерва сборных команд. Специфика соревновательной деятельности старших школьников.

### **Тема 3.7. Деятельность внешкольных учреждений, осуществляющих работу по физическому воспитанию с учащимися.**

Социальное значение и задачи физического воспитания в условиях внешкольных учреждений, осуществляющих спортивно-массовую и спортивную работу с учащимися.

Положение о деятельности детско-юношеских спортивных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ), детско-юношеские клубы и учебно-тренировочные программы по видам спорта. Деятельность спортивных секций по месту жительства, «школ здоровья» и др.

Роль государственных учреждений и общественных организаций в подготовке спортивных резервов. Связь системы подготовки спортивных резервов с физическим воспитанием школьников.

Взаимосвязь общего и специального эффекта спортивной тренировки, выбор специализации, варианты достижения успеха, неспецифический эффект спортивной тренировки – повышение устойчивости к любым раздражителям. Профилактика перетренированности. Комплексная направленность физкультурных занятий с детьми и подростками.

**Тема 3.8.** Формирование у школьников и учащейся молодежи мотивационно-ценностных установок к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни

Возрастные психологические особенности детей, подростков, юношей и основные направления в формировании личности в процессе занятий физическим воспитанием и спортом (патриотизм, отношение к труду, эстетическое и этическое воспитание, правовое, политическое и др.). Основные методические подходы (нравственное просвещение, организация нравственного опыта, нравственная стимуляция). Стратегия, тактика и техника воспитания. Требования к личности педагога и технология воспитательной деятельности учителя по физической культуре в школе. Комплексный подход в формировании у детей позитивных отношений в сфере физической культуры и жизнедеятельности с ориентацией на здоровый образ жизни (агитационная работа, проведение пропагандистских мероприятий, показательных выступлений, осуществление связи с тренерским коллективом и семьей и др.) Основная направленность воспитательной работы в младших, средних и старших классах. Планирование воспитательной работы с учениками, ее взаимосвязь и взаимозависимость с воспитательной работой в других учреждениях образования.

**Тема 3.9.** Физическое воспитание в период основной трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

Физическая культура в режиме трудового дня и в быту. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью. Социально-биологическая характеристика и задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Особенности направленного использования средств физической культуры.

Формы занятий и специфика средств. Изменения двигательных функций, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Уменьшение силы и подвижности нервных процессов.

Гипофункция желез внутренней секреции. Индивидуализация в применении должной дозировки тренировочных нагрузок. Особенности медико-биологического, педагогического контроля и самоконтроля. Профилактика инволюционных процессов и снижения функционального уровня деятельности органов и систем на основе системного подхода к нормированию физических нагрузок, начиная с младшего школьного возраста.

### **Тема 3.10. Особенности физического воспитания дошкольников**

Структура физического воспитания в детских дошкольных учреждениях. Планирование работы по физическому воспитанию с дошкольниками. Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников. Диагностика двигательной активности детей дошкольного возраста. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного и школьного возраста. Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

заочная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	<i>Количество аудиторных часов</i>				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	литература	Форма контроля занятия
		Лекции	практич. (семин.) занятия	лаборат. занятия	упра самост. работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Раздел 1. Методологические основы теории и методики физической культуры (16 ч.)</b>	8	8					
1.1.	Тема 1.1. Исходные понятия и введение в теорию и методику физической культуры (2 ч.).	2						
1.1.1.	Становление физической культуры. 1. Характеристика физической культуры как науки и учебного предмета. 2. Цель, задачи, общие принципы (оздоровительной направленности, профессионально-прикладной, всестороннего и гармонического развития).	0,5				плакат	[2о,11о]	
1.1.2.	Основы физической культуры. 1. Научно-методические и прикладные основы.	0,5					[2о]	

	2.Программно-нормативные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека. 3.Организационные основы.							
1.1.3.	Характерные черты отечественной системы физического воспитания. 1. Основные исходные понятия. 2. Особенности физической культуры школьников.	1					[60, 5д, 27д]	опрос
	Физическая культура как общественное явление. 3. Деятельность государственных учреждений. 4. Деятельность в сфере образования. 5. Деятельность общественных организаций.					Компьютерная презентация	[60]	опрос
1.2.	Тема 1.2. Методические предпосылки и методы исследования в теории и методике физической культуры(2 ч.).		2					
1.2.1.	1. Подготовка к исследованию 2. Логика построения исследования в теории и методике физической культуры. 3.Системный подход и моделирование.		0,5			компьютерная презентация	[20]	реферат

1.2.2.	<p>Методы анализа и обобщения, опросные методы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ литературы и практического опыта.</li> <li>2. Анкетирование, интервью.</li> <li>3. Разработка анкет и опросных листов.</li> </ol>		0,5				[8о, 1д]	
1.2.3.	<p>Методы педагогических наблюдений и эксперимента.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и методика педагогических наблюдений.</li> <li>2. Педагогический эксперимент. Виды и логика построения (естественный, лабораторный, модельный).</li> <li>3. Основные условия проведения эксперимента</li> </ol>		0,5			Наглядное пособие	[2о, 1д]	опрос
1.2.4.	<p>Методы других смежных наук.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольные тестирования.</li> <li>2. Инструментальные методы других смежных наук в педагогическом процессе и научной деятельности.</li> <li>3. Математико-статистические методы.</li> </ol>		0,5			Наглядное пособие	[11о, 16о, 3д, 24д]	конспект
	<p>Структура оформления научных исследований.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. выполнение и оформление курсовых и дипломных работ.</li> <li>5. Формы представления результатов</li> </ol>						[2о, 1д]	опрос

	научного исследования в практику.							
1.3.	Тема 1.3. Цель и принципы функционирования физической культуры. Её функции и формы (4 ч.).	2						
1.3.1.	Цель, задачи, социальные принципы. 1. Цель и задачи. 2. Характеристика социальных принципов.	0,5					[5о, 11о]	
1.3.2.	Функции физической культуры. 1. Общекультурные (нормативные, эстетические, информативные и др.). 2. Специфические функции (спортивные, образовательные, прикладные, оздоровительные и др.).	0,5				плакат	[11о]	
1.3.3.	Функциональные характеристики базовой физической культуры и спорта. 1. Базовая (школьная) физическая культура и пролонгирующие виды. 2. Массовый спорт и спорт высших достижений.	0,5				плакат	[2о, 9о]	конспект

1.3.4.	Профессионально-прикладные и оздоровительно-прикладные формы. 1. Собственно-прикладная. 2. Военно-прикладная. 3. Реабилитационная. 4. Лечебная. 5. Адаптивная физическая культура. 6. Фоновая физическая культура.	0,5				плакат	[20, 160]	конспект
1.4.	Тема 1.4. Физическое воспитание. Общесметодические и специфические принципы (2 ч.).		2					
1.4.1.	.Основные стороны и направленность физического воспитания. 1. Управление физическим развитием 2. Формирование двигательных навыков. 3. Воспитание двигательных качеств 4. Формирование специальных знаний.		0,5			плакат	[80, 110]	опрос
1.4.2.	Принципы сознательности и активности и наглядности. 1. Формирование осмысленного отношения и интереса. 2. Комплексный подход в реализации принципа наглядности. 3. Взаимосвязь принципов и реализация их в занятиях с детьми различного возраста.		0,5			плакат	[110, 160]	реферат

1.4.3.	<p>Специфические принципы физического воспитания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доступности и индивидуализации.</li> <li>2. Систематичности.</li> <li>3. Динамичности, постепенного повышения требований.</li> </ol>		0,5			плакат	[11о, 16о]	
1.4.4.	<p>Основные требования к реализации методических принципов в процессе физического воспитания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимосвязь принципов.</li> <li>2. Единство реализации принципов.</li> <li>3. Особенности реализации принципов в условиях занятий с учениками младших, средних и старших классов.</li> </ol>		0,5			Наглядное пособие		опрос
1.5.	Тема 1.5. Средства физического воспитания (4 ч)	2	2					
1.5.1.	<p>Физическое упражнение – основное средство физического воспитания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содержание физических упражнений.</li> <li>2. Форма физического упражнения.</li> <li>3. Взаимосвязь формы и содержания.</li> <li>4. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания и управления физическим развитием.</li> </ol>	1				плакат	[8о, 16о]	

1.5.2.	<p>Техника физических упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пространственные, пространственно-временные, динамические и ритмические характеристики.</li> <li>2. Основа, определяющее звено и детали техники.</li> <li>3. Обобщенные качественные характеристики движений (точность, экономичность, энергичность, плавность, эластичность).</li> <li>4. Рациональная техника, предупреждение ошибок.</li> </ol>	1				плакат	[80, 110]	
1.5.3.	<p>Классификация физических упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По преимущественным требованиям к воспитанию физических качеств.</li> <li>2. По направленности упражнений с учетом требований других специальных. дисциплин.</li> </ol>		1			компьютерная презентация	[80, 100]	реферат
1.5.4.	<p>Физическая нагрузка как результат выполнения упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объем и интенсивность.</li> <li>2. Величина и направленность, максимальная и оптимальная нагрузка.</li> <li>3. Нагрузка и отдых компоненты тренировочного задания.</li> </ol>		0,5				[80, 110]	опрос

	4. Понятие тренированности, перенос тренированности.							
1.5.5.	Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. 1. Воздействие на организм сил природы. 2. Воздействие на организм гигиенических факторов 3. Влияние сил природы и гигиенических факторов на эффективность физических упражнений.		0,5			плакат	[16о, 21д]	опрос
1.6.	Тема 1.6. Методы физического воспитания (4 ч)	2	2					
1.6.1.	Общепедагогические методы, используемые в процессе физического воспитания. 1. Методы использования слова. 2. Методы обеспечения наглядности. 3. Специфика их применения в занятиях с учениками разного школьного возраста.		1			плакат	[11о]	опрос
	Метод строго регламентированного упражнения. 4. В процессе обучения двигательным действиям (избирательный и интегральный подходы). 5. При воспитании двигательных	1				плакат	[8о, 11о]	реферат

	<p>качеств</p> <p>6. Стандартно-повторный и переменный методы в режимах непрерывной и интервальной нагрузок.</p> <p>7. Комбинированные методы</p> <p>8. Регламентация нагрузки и отдыха, количественные и качественные показатели.</p> <p>9. Метод строгой регламентации в школьном уроке.</p>							
1.6.3.	<p>Игровой метод.</p> <p>1. Характерные черты.</p> <p>2. Особенности воздействия на организм.</p> <p>3. Как преимущественный в занятиях с детьми.</p> <p>4. Особенности сюжетной организации в различные возрастные периоды школьников.</p>	1				плакат	[10о, 16о]	опрос

1.6.4.	<p>Соревновательный метод.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные определяющие черты.</li> <li>2. Особенности воздействия на организм занимающихся.</li> <li>3. Специфика формирования соревновательного опыта у младших, средних и старших школьников.</li> </ol> <p>Соревновательный результат как комплексный показатель подготовленности.</p>		1			плакат	[80, 160, 16д]	опрос
	<b>Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания (26 ч).</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>4</b>				
2.1.	Тема 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям (4 ч).	2	2					
2.1.1.	<p>Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Процесс формирования двигательных умений и навыков.</li> <li>2. Отличительные черты двигательного навыка – автоматизированность, слитность, надежность.</li> <li>3. Перенос двигательных навыков процессе обучения.</li> </ol>	1				плакат	[80, 2д]	опрос

2.1.2.	<p>Структура процесса обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Готовность к обучению и уровни освоения движений.</li> <li>2. Основные задачи обучения.</li> <li>3. Структура процесса обучения.</li> </ol>	1					[10о, 11д]	
2.1.3.	<p>Этап начального разучивания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель и частные задачи.</li> <li>2. Основная методическая направленность.</li> <li>3. Причины и устранение грубых ошибок.</li> </ol>		1			плакат	[8о, 16д]	опрос
2.1.4.	<p>Этап углубленного разучивания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Направленность обучения, цель и частные задачи.</li> </ol> <p>Основа методики обучения, состав методов, контроль и оценка.</p> <p>Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель и частные задачи.</li> <li>2. Предпосылки к перестройке.</li> <li>3. Контроль и оценка.</li> <li>4. Воспитание способности применять навык в любых меняющихся условиях.</li> </ol>		1			плакат	[8о, 16д]	опрос
2.2.	Тема 2.2. Методика воспитания силы и силовых способностей (2 ч)	2						

2.2.1.	Сила как физическое качество. 1. Определение понятия сила. 2. Режимы проявления. 3. Абсолютная сила и относительная.	0,5					[80, 90, 160]	реферат
2.2.2.	Виды силовых способностей. 1. Собственно-силовые. 2. Скоростно-силовые 3. Взрывная сила.	0,5					[80, 160]	реферат
2.2.3.	Основные методические направления воспитания силы. 1. Общие и частные задачи. 2. Средства воспитания силы. 3. Характеристика основных методических направлений.	0,5				Наглядное пособие	[80]	реферат
2.2.4.	Нормирование нагрузок силового характера. 1. Упражнения общего и локального воздействия. 2. Силовые упражнения в занятии и системе смежных занятий. 3. Применение тренировочных устройств и тренажеров. 4. Методическая направленность с учетом возрастных особенностей. Метрология силы, метод динамометрии.	0,5				Компьютерная презентация	[80, 14д]	реферат

2.3.	Тема 2.3. Быстрота и методика ее воспитания (2 ч).	2						
2.3.1.	<p>Характеристика быстроты и виды скоростных способностей.</p> <p>1.Быстрота как двигательное качество человека, способности ее определяющие и сенситивные периоды развития.</p> <p>2.Латентное время двигательной реакции на световой раздражитель и на звук.</p> <p>3.Скорость одиночного движения.</p> <p>4.Частота движений.</p>	0,5				наглядное пособие	[80, 160]	реферат
2.3.2.	<p>Методика воспитания скоростных способностей.</p> <p>1. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции.</p> <p>2. Методика увеличения скорости выполнения одиночного движения.</p> <p>3. Воспитание способности выполнять движения с максимальной частотой.</p> <p>4. Возрастные периоды наибольшей предрасположенности к воспитанию быстроты у мальчиков и девочек.</p>	0,5				плакат	[80]	опрос
2.3.3.	Методическая направленность контрольных тестирований							

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение латентного времени двигательной реакции на свет и на звук.</li> <li>2. Определение скорости выполнения одиночного движения.</li> <li>3. Определение способности к выполнению движений в максимальном темпе.</li> <li>4. Контрольно-педагогические тестирования с учетом специфики специализации.</li> </ol>	1				Компьютерная презентация	[10o]	реферат
2.4.	Тема 2.4. Ловкость и координационные способности. Особенности воспитания (2 ч).		2					
2.4.1.	<p>Ловкость как совокупность координационных способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сущность и формы проявления.</li> <li>2. Координационная сложность и точность движений.</li> </ol>		0,5				[11o]	реферат
2.4.2.	<p>Основные направления в воспитании ловкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борьба с нерациональной мышечной напряженностью.</li> <li>2. Средства, методы, режим занятий.</li> </ol>		0,5				[8o, 11o]	реферат
2.4.3.	<p>Развитие координационных способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способностей поддерживать динамические и статические</li> </ol>						[8o, 11o]	опрос

	<p>равновесия.</p> <p>2. Совершенствование способностей соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.</p> <p>3. Возрастные особенности воспитания двигательных-координационных способностей.</p>		0,5			плакат		
2.4.4.	<p>Критерии оценки и контроля.</p> <p>1. Методика контрольно-педагогических тестирований.</p> <p>2. Тесты по определению уровня формирования ДКС</p> <p>3. Тесты по оценке уровня комплексного проявления координационных способностей– ловкости.</p>		0,5			наглядное пособие	[1о, 4д]	реферат
2.5.	Тема 2.5. Выносливость и методика ее воспитания (2 ч).		2					
2.5.1.	<p>Выносливость как физическое качество.</p> <p>1. Утомление и выносливость.</p> <p>2. Виды выносливости и ее перенос.</p> <p>3. Уровень проявления функциональных возможностей человека в зависимости от аэробных и анаэробных возможностей</p>		0.5			плакат	[4о, 8о]	реферат

2.5.2.	Общие основы воспитания выносливости. 1. Основные компоненты методов воспитания выносливости.		0,5				[11о]	опрос
2.5.3.	Воспитание общей выносливости. 1. Развитие аэробных возможностей. 2. Характеристика средств и методов. 3. Особенности методики в различные периоды школьного возраста					Компьютерная презентация	[11о, 16о]	реферат
2.5.4.	Особенности воспитания специальной выносливости. 1. Увеличение анаэробных возможностей. 2. Развитие скоростной выносливости. 3. Развитие силовой выносливости. 4. Методические особенности применения упражнений в статическом и динамическом режимах в зависимости от возрастных и половых особенностей занимающихся		0,5			плакат	[8о, 10о]	реферат
2.5.5.	Контроль и оценка уровня развития выносливости. 1. Контрольно-педагогические тестирования по определению						[8о, 4д]	реферат

	<p>уровня развития общей выносливости в различные возрастные периоды.</p> <p>2. Специфика контрольных тестирований специальной выносливости в зависимости от физической деятельности и возрастных контингентов..</p>		0,5					
2.6.	Тема 2.6. Гибкость и методика ее развития (2 ч).	2						
2.6.1.	<p>Гибкость как физическое качество человека.</p> <p>1. Активная и пассивная гибкость.</p> <p>2. Общая и специальная.</p> <p>3. Зависимость гибкости от эластичности опорно-двигательного аппарата</p> <p>4. Зависимость степени проявления гибкости от средовых факторов</p> <p>5. Возрастные периоды развития и сохранения гибкости.</p> <p>6.</p>	0,5				Компьютерная презентация	[80]	реферат
2.6.2.	<p>Основы методики воспитания гибкости.</p> <p>1. Динамические, статистические, комбинированные упражнения.</p> <p>2. Основные методы применения активных и пассивных упражнений</p> <p>3. Воспитание способности к</p>					Компьютерная презентация	[80, 16д]	реферат

	расслаблению и снижению излишнего мышечного возбуждения.	0,5						
2.6.3.	Особенности применения тренажеров и специальных устройств. 1. Биомеханическая стимуляция. 2. Комплексный подход применения тренажеров в сочетании с активными и пассивными упражнениями.	0,5				наглядное пособие	[10о]	Опрос
2.6.4.	Особенности контроля за уровнем развития гибкости 1. Контрольно-педагогические тестирования 2. Измерение максимальной амплитуды движения в отдельных суставах.	0,5				наглядное пособие	[8о, 19д]	
2.7.	Тема 2.7. Формирование осанки и телосложения (2 ч).	2						
2.7.1.	Характеристика и значение осанки. 1. Признаки осанки. 2. Факторы, определяющие осанку. 3. Зависимость осанки человека от состояния позвоночного столба	1				наглядное пособие	[8о, 10д]	
2.7.2.	2.7.2. Типы осанки и причины нарушения							

	<p>1. Характеристика типов осанки: прямая, наклонная, изогнутая, сутулая, прогнутая</p> <p>2. Аномалии осанки Основные причины нарушения осанки.</p> <p>3. Формирование телосложения и регулирование массы тела. Применение тренажеров и нетрадиционных методов</p> <p>4. при формировании осанки. Инструментальные методы, аппаратный массаж, мануальные приёмы.</p>	1						
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

2.8.	Тема 2.8. Формы построения занятий в физическом воспитании (2 ч).	2						
2.8.1.	<p>Многообразие урочных и неурочных форм занятий по физической культуре.</p> <p>1. Структура занятия и основы методики нормирования нагрузки в зависимости от задач.</p> <p>2. Методы организации занимающихся.</p>	1				плакат	[11о, 7д]	конспект

	3. Типы и отличительные черты урочных занятий по ОФП, ППФП, спортивно-тренировочных и др.							
2.8.2.	<p>Основные черты занятий неурочного типа.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика и методические особенности.</li> <li>2. Индивидуальные занятия.</li> <li>3. Самодетельные групповые занятия.</li> <li>4. Групповые занятия (мероприятия) с началами официальной организации.</li> <li>5. Особенности восстанавливающих, развлекательных и развивающих форм занятий. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий.</li> <li>6. Общие организационные подходы.</li> <li>7. Особенности проведения физкультурных праздников, спортивно-массовых мероприятий в условиях школы.</li> </ol>	1					[11o]	

2.9.	Тема 2.9. Планирование и контроль в физическом воспитании (2 ч).			2				
2.9.1.	<p>Сущность и основы планирования.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование и его виды.</li> <li>2. Общие требования и технология планирования (накопление информации, постановка задач и определение конечных результатов, нормирование нагрузок и др.).</li> <li>3. Оформление документов планирования (текстовое, графическое, сетевое).</li> </ol>			0,5			[80, 14д]	опрос
2.9.2.	<p>Отличительные черты общего и частного планирования.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее планирование (организационная работа, учебно-методическая, учебно-тренировочная, физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа ,врачебный контроль, агитационно-массовая работа, хозяйственная работа).</li> <li>2. Планирование конкретных мероприятий. Разработка положения проведения соревнований и сценариев массовых мероприятий</li> <li>3. Основные требования к</li> </ol>			0,5		компьютерная презентация	[80, 16д]	опрос

	планированию и составлению планов.							
2.9.3.	Сущность контроля и учета в физическом воспитании. 1. Основные требования к контролю и учету. 2. Направленность контроля и самоконтроля.			0,5			[10о, 11д]	опрос
2.9.4.	Виды, содержание и основы методики. 1. Виды контроля и самоконтроля (предварительный, этапный текущий, оперативный, итоговый). 2. Методические особенности тестирования (надежность, согласованность, информативность тестов). 3. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля 4. Контроль в процессе занятия по физическому воспитанию.			0,5			[2о, 12о]	опрос
2.9.5.	Основные документы контроля и учета. 1. Журнал учета учебной работы. 2. Медицинская карта. 3. Учётная карта. 4. Дневник самоконтроля. 5. Книга учёта достижений.						[11о]	опрос
2.10.	Тема 2.10. Функциональные характеристики компонентов физической культуры (2ч).	2						

2.10.1.	<p>Специфическая направленность видов физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовая физическая культура (обеспечение основного физического воспитания и повышенной общефизической подготовки).</li> <li>2. Профессионально-прикладная ФК (обеспечение специальной физической подготовленности к профессиональной деятельности).</li> <li>3. Оздоровительно-реабилитационная (содействие лечению заболеваний и восстановлению функций организма, нарушенных вследствие заболеваний или травм).</li> <li>4. Фоновая ФК в повседневном режиме жизни (оперативная оптимизация текущего функционального состояния)</li> <li>5. Адаптивная физическая культура (комплексный подход с учетом индивидуальных особенностей).</li> </ol>	1			плакат	[20, 160]	конспект
2.11.	Тема 2.11. Спорт – как компонент физической культуры (1 ч).		1				

2.11.1.	<p>Социальное значение и многообразие спортивной деятельности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специфические и общекультурные функции (эталонная, эвристически-прогностическая, зрелищная, эстетическая, спортивная, образовательная, прикладная, оздоровительно-реабилитационная)....</li> <li>2. Массовый спорт и подготовка спортивных резервов.</li> <li>3. Тенденции развития спортивных достижений.</li> <li>4. Программно-нормативное обеспечение спортивной тренировки</li> </ol>		0,5			плакат	[2о, 16о]	опрос
2.11.2.	<p>Соревновательная деятельность в сфере физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сущность и специфика соревнований в зависимости от целевого назначения.</li> <li>2. Положение о соревнованиях и календарное планирование.</li> <li>3. Особенности соревновательной деятельности школьников</li> <li>4. Характеристика возрастных групп системы соревнований..</li> <li>5. Календарное планирование физкультурно-спортивных</li> </ol>		0,5			Компьютерная презентация	[12о, 16о, 17д]	опрос

	мероприятий.							
2.12.	Тема 2.12. Основы спортивной тренировки детей и юношей. (1 ч).		1					
2.12.1.	<p>Определяющая черта спортивной тренировки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специфическая направленность и принципы.</li> <li>2. Основные задачи и компоненты.</li> <li>3. Средства тренировочного воздействия.</li> </ol>					плакат	[13о, 16о]	
2.12.2.	<p>Основные разделы подготовки спортсмена.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая подготовка.</li> <li>2. Техничко-тактическая подготовка.</li> <li>3. Психическая подготовка.</li> <li>4. Формирование личностных качеств</li> <li>5. Преимущественная направленность решаемых задач в зависимости от возрастных особенностей.</li> </ol>		0,3			плакат	[8о, 14д]	опрос
2.12.3.	<p>Структура тренировочного процесса.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировочный урок, микро, мезо и макро-циклы.</li> <li>2. Этап предварительной подготовки</li> <li>3. Этап начальной спортивной специализации.</li> </ol>		0,3			плакат	[8о, 13о, 12д]	опрос

	4. Этап углубленной тренировки. 5. Этап спортивного совершенствования 6. Этап спортивного долголетия..							
2.13.	Тема 2.13. Спортивный отбор и ориентация (2 ч).			2				
2.13.1.	Методические предпосылки системы отбора и ориентации. 1. Основные понятия и критерии (педагогические, психологические, медико-биологические, социальные). 2. Организационная структура (этапы первичного отбора, углубленной проверки, спортивной ориентации, отбора в сборные команды). 3. Виды отбора и ориентации (массовый, видовой, ролевой, соревновательный).			1			[8о, 14д]	опрос
2.13.2.	Контрольно-педагогические тестирования в процессе отбора. 1. Выбор тестов в зависимости от решаемой задачи. 2. Надежность, согласованность, информативность тестов. 3. Организационно-методические условия тестирования.			0,5		наглядное пособие	[1о, 2о, 24д]	реферат
2.13.3.	Деятельность педагогических коллективов в процессе отбора.							

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Деятельность учителей школ.</li> <li>2. Деятельность тренерских коллективов в ДЮСШ и детско-юношеских клубах</li> <li>3. Комплексная направленность деятельности и связь с семьёй</li> </ol>			0,5		Компьютерная презентация	[6о, 16д]	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Возрастные особенности физического воспитания (14 ч).</b>	<b>6</b>	<b>8</b>					
3.1.	Тема 3.1. Организационно-методическая направленность физического воспитания детей школьного возраста (2ч).	2					[7о, 6д, 7д, 21д]	
3.1.1.	<p>Возрастная структура и этапы школьного возраста.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности организма школьников младшего, среднего и старшего возраста..</li> </ol> <p>Социально-педагогическая направленность средств физической культуры.</p>	0,5				Компьютерная презентация	[7о, 6д, 7д, 21д]	
3.1.2.	<p>Направленность физической культуры школьников и формы занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель и задачи.</li> <li>2. Образовательная направленность, рекреация, спорт.</li> <li>3. Основные формы (классно-урочные, в режиме учебного дня, внеклассные, внешкольные).</li> </ol>	0.5					[11о, 7д]	

3.1.3.	<p>Структура и содержание программ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программы для младших классов, средних классов, старших классов.</li> <li>2. Календарно-тематическое планирование учебного материала по годам обучения.</li> </ol>	0,5				компьютерная презентация	[11о, 17д, 20 д]	опрос
3.1.4.	<p>Основные требования к учащимся и педагогу в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация места занятий.</li> <li>2. Соблюдение гигиенических требований.</li> <li>3. Предупреждение травматизма.</li> </ol>	0,5					[11о, 16о]	опрос
3.2.	Тема 3.2. Организационные основы деятельности системы физ. воспитания в Республике Беларусь. (2ч).		2					
3.2.1.	<p>Предпосылки и требования к планированию.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» - правовая и экономическая основа деятельности.</li> <li>1. Основные предпосылки к планированию (Наличие материальной базы, финансовых ресурсов, кадрового обеспечения, нормативных требований и др.).</li> <li>2. Соблюдение реальности,</li> </ol>		0,5			Компьютерная презентация	[8о, 11о, 17 д]	

	объективности, научности, преемственности. 3. Соответствие программным требованиям.							
3.2.2.	Технология разработки годового плана прохождения программного материала. 1. Этапы учебного процесса. 2. Виды годового плана.		0,5			плакат	[11о]	
3.2.3.	Составление поурочного рабочего плана на четверть. 1. Основная направленность планирования. 2. Особенности графического планирования. 3. Текстовое поурочное планирование.		0,5			плакат	[11о, 16о]	реферат
3.2.4.	Составление плана-конспекта урока. 1. Определение задач урока. 2. Определение места и подбор инвентаря. 3. Уточнение методов организации и критериев оценки деятельности учеников. 4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. 5. Физкультурно-массовая и спортивная работа.		0,5			плакат	[8о, 11о]	реферат

3.3.	Тема 3.3. Урок по физической культуре – основная форма организации физического воспитания в школе (2 ч).	2						
3.3.1.	Общие основы структуры занятий. 1. Взаимосвязь формы и содержания. 2. Типы уроков (освоения нового, закрепления и совершенствования, контрольные уроки, комплексной направленности). 3. Педагогический аспект структуры занятий в зависимости от основной направленности 4. Задачи, решаемые в подготовительной основной и заключительной части урока.	0,5				плакат	[11о]	
3.3.2.	Определяющие черты урочной формы. 1.Руководящая роль преподавателя, наличие расписания, планирующей документации, постоянство состава занимающихся и др. 1. Образовательная, воспитательная, оздоровительная, направленность. 2. Методика организации работы на уроке. 3. Требования к структуре урока.	0,5				плакат	[10о, 11о, 16о]	опрос

	4. Особенности динамики нагрузки в уроке и ее соответствие нормальной физиологической кривой.							
3.3.3.	<p>Методика регулирования нагрузки и контроля за качеством.</p> <p>1. Особенности регулирования нагрузки в уроке по объему и интенсивности (индивидуальный и дифференцированный подход).</p> <p>2. Хронометрирование и определение общей, моторной плотности урока.</p> <p>3. Методика измерения ЧСС в процессе урока и построения «пульсовой кривой»</p> <p>4. Методика проведения педагогических наблюдений и анализа урока.</p> <p>5. Методические особенности построения школьных уроков в младших, средних и старших классах</p>	0,5				Наглядное пособие	[8о, 11о, 15 д]	реферат
3.3.4.	<p>Многообразие урочных форм занятий.</p> <p>1. Направленность в соответствии с характером учебной работы.</p> <p>2. Уроки ОФП, учебно-тренировочные, профессионально-прикладной</p>	0,5				Компьютерная презентация	[11о, 16о]	опрос

	<p>подготовки.</p> <p>3. Комплексная направленность урока с детьми и подростками.</p> <p>4. Комбинированные по сторонам содержания уроки. .</p>							
3.4.	Тема 3.4. Особенности контроля в процессе школьного урока по физической культуре (1 ч).		2					[8о, 15д]
3.4.1.	<p>Объекты, основные задачи и методы контроля.</p> <p>1. Условия контроля (объективность, регулярность, информативность и др.).</p> <p>2. Методы наблюдения, опроса, тестирования, анализа документов.</p> <p>3. Основы комплексного контроля за физическим развитием, подготовленностью и уровнем гармонического развития интеллекта.</p>		0,5			плакат		[8о, 10о, 16о]
3.4.2.	<p>Технология проведения педагогических наблюдений и анализа, хронометрирования и определения динамики ЧСС.</p> <p>1. Особенности педагогических наблюдений в процессе школьного урока</p> <p>2. Особенности хронометрирования и динамики</p>		1			наглядное пособие		[11о]

	нагрузки в школьном уроке 3. Проведение анкетирования и методика разработки анкет и опросных листов..							
3.4.3.	Методики построения физиологической кривой урока, определения плотности, анализа деятельности занимающихся и учителя. 1. Выполнение практического задания по определению динамики ЧСС и построение графика. 2. Определение моторной и общей плотности. 3. Выполнение анализа занятия по физической культуре. 4. Составление анкеты опроса.		1			плакат	[40, 80]	реферат
3.5.	Тема 3.5. Оздоровительная, рекреационная и физкультурно-массовая работа со школьниками (2 ч).		2					
3.5.1.	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип. 2. Содержательные основы занятий с лечебной направленностью,						[110, 21д]	

	<p>восстановительной направленностью,</p> <p>3. Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий в режиме повседневного быта</p> <p>4. Рекреационная направленность школьных физкультурно-спортивных праздников, туристических походов, других мероприятий с нефорсированными физическими нагрузками.</p> <p>5. Роль учительского коллектива в организации физкультурно-оздоровительной работы.</p>		1			Компьютерная презентация		
3.5.2.	<p>Методические основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>1. Постепенность наращивания нагрузок.</p> <p>2. Разнообразие средств, и методов.</p> <p>3. Систематичность.</p> <p>4. Дозирование нагрузок и их преимущественная аэробная направленность.</p> <p>5. Значимость оздоровительной направленности занятий в условиях гиподинамии и наличии стрессовых факторов.</p>		0,5			Компьютерная презентация	[11о, 16о, бд]	

3.5.3.	<p>Средства социально-оздоровительной направленности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительная ходьба.</li> <li>2. Ходьба на лыжах.</li> <li>3. Езда на велосипеде.</li> <li>4. Гимнастические упражнения.</li> <li>5. Использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.</li> </ol> <p>Физкультурно-оздоровительные методики.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аэробика.</li> <li>2. Ритмическая гимнастика.</li> <li>3. Шейпинг.</li> <li>4. Калланетика.</li> </ol> <p>Дыхательная гимнастика.</p>		0,5				[16о, 28д]	опрос
3.6.	Тема 3.6. Возрастные особенности построения многолетней спортивной подготовки (1 ч).	1						
3.6.1.	<p>Цель, задачи, методические особенности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение повышенных нормированных достижений в развитии физических и связанных с ними способностей.</li> <li>3. Программно-нормативное</li> </ol>					Компьютерная презентация	[11о, 12о, 27д]	

	<p>обеспечение тренировочного процесса с детьми, подростками и юношами.</p> <p>4. Преемственность по отношению к школьному физическому воспитанию.</p> <p>5. Выявление способных детей и их ориентация к специализированным занятиям в видах спорта.</p>	0,5						
3.6.2.	<p>Организационно-методическая структура системы детско-юношеского спорта.</p> <p>1. Комплексное решение задач многоборной физической подготовки, технико-тактической, психической и интеллектуальной подготовки, в накоплении соревновательного опыта, и формировании потребности к спортивной деятельности</p> <p>2. Особенности построения тренировочного процесса с детьми и подростками на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.</p> <p>3. Тренировочный процесс с подростками и юношами на этапах углубленной тренировки</p>	0,5				плакат	[11o]	опрос

	и спортивного совершенствования. 4. Характеристика требований по спортивной подготовке.							
3.7.	Тема 3.7. Деятельность внешкольных учреждений, осуществляющих работу по физическому воспитанию с учащимися. (1 ч).	1						
3.7.1.	Социальное значение и задачи физического воспитания в условиях внешкольных учреждений различной направленности. 1. Особенности решения задач укрепления здоровья, всестороннего и гармонического развития воспитания физических качеств и формирования навыков, необходимых в жизнедеятельности 2. Деятельность спортивных секций, кружков по видам спорта по месту жительства. 3. Деятельность детско-юношеских спортивных школ в системе образования, профсоюзов и министерства спорта и туризма. 4. Взаимосвязь детско-юношеских спортивных учреждений с системой физического воспитания школьников. Особенности программно-	0,5				плакат	[80, 100, 28д]	

	методического обеспечения.							
3.7.2.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ положения о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва.</li> <li>2. Анализ тренировочных программ для ДЮСШ по видам спорта.</li> <li>3. Структура и требования единой</li> </ol>	0,5				плакат	[11о, 16о]	опрос

	спортивной классификации.							
3.8.	Тема 3.8. Формирование у школьников мотивационно-ценностных установок к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. (2 ч).		2					
3.8.1.	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств у детей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологические особенности детей, подростков, юношей (коммуникативность, уровень притязаний, эмоциональность, самообладание и др.)</li> <li>2. Связь различных видов воспитания детей в процессе физического воспитания.</li> <li>3. Комплексный подход в формировании у детей позитивных отношений в сфере физической культуры и с ориентацией на здоровый образ жизни.</li> </ol>		1			Компьютерная презентация	[8о, 11о]	

3.8.2.	<p>Содержание и организационно-методические основы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные методические подходы в воспитательной работе (нравственное просвещение, организация нравственного опыта, нравственная стимуляция)</li> <li>2. Роль школьного коллектива, преподавателей, средств массовой информации и семьи.</li> <li>3. Планирование воспитательной работы, составление плана воспитательной работы школы(ДЮСШ) и плана работы в классе или учебно-тренировочной группе.</li> </ol>		1			Наглядное пособие	[80, 160]	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 56</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>4</b>				

## ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа является частью учебного плана подготовки специалиста с высшим образованием и представляет собой начальный этап научно-исследовательской работы студентов. Выполняется на пятом курсе.

Курсовые работы могут быть теоретическими, теоретико-эмпирическими, экспериментальными.

Независимо от типа, объем курсовой работы должен составлять 30-35 страниц компьютерного текста. Иллюстрации, таблицы, библиографический список и приложения при подсчете объема курсовой не учитываются.

В работе должно быть проанализировано не менее 20-25 литературных источников.

Курсовая работа должна содержать следующие структурные части: задание; титульный лист; оглавление; введение; общую характеристику работы; основную часть, разбитую на главы, разделы, подразделы; заключение; практические рекомендации; список литературных источников, приложения.

Титульный лист курсовой работы оформляется по установленной форме. Оглавление дается в начале курсовой работы и включает в себя названия ее структурных частей с указанием страниц, на которых размещается начало изложения соответствующих частей.

В структурной части «Введение» дается общая оценка состояния научной, производственной, социальной или иной сферы по теме исследования. Во введении должна быть обоснована актуальность выбранной темы, общая характеристика работы, которая включает: цель и задачи работы; методы исследования, объект и предмет исследования, структуру и объем работы. Кратко излагается структура работы и поясняется логика ее построения. Приводится полный объем в страницах, объем, занимаемый иллюстрациями, таблицами, приложениями (с указанием их количества), а также количество использованных литературных источников. *Например:* курсовая работа состоит из введения, общей характеристики из работы, трех глав, заключения, списка литературных источников и приложений. Общий объем составляет 30 страницы. Таблицы и рисунки расположены на 10 страницах. Список литературных источников составляет 3 страницы и насчитывает 20 наименований. Приложения расположены на 6 страницах (5 приложений).

Основная часть курсовой работы излагается в главах, в которых приводятся:

- аналитический обзор литературы по теме, развернутое обоснование выбора направления исследований и изложение общей концепции работы;
- описание объектов исследования и используемых при проведении исследования методов, оборудования;

-изложение выполненных в работе теоретических и (или) экспериментальных исследований.

Каждую главу следует завершать краткими выводами, которые подводят итоги этапов исследования и на которых базируется формулировка основных научных результатов и практических рекомендаций исследования в целом, приводимые в разделе "Заключение".

В "Заключении" содержатся основные результаты исследования и выводы, сделанные на их основе. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Формируются они в виде кратких и пронумерованных тезисов, которые должны отражать результаты решения каждой сформулированной автором задачи.

"Список использованных источников" содержит перечень источников информации, на которые в курсовой работе приводятся ссылки. Каждому источнику присваивается номер. Ссылки на литературные источники должны быть представлены в полном объеме. В приложения включается вспомогательный материал.

Курсовая работа печатается на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Набор текста осуществляется с использованием текстового редактора Word. Рекомендуется использовать шрифты типа Times New Roman размером 14 пунктов. Количество знаков в строке должно составлять 60-70, межстрочный интервал должен составлять 18 пунктов, количество текстовых строк на странице - 39-40.

Устанавливаются следующие размеры полей: верхнего и нижнего - 20 мм, левого - 30 мм, правого - 10 мм. В тексте должны быть включены функции «Выравнивание текста по ширине». Отступ – 1,5 см. Автоматическую расстановку переносов следует отключить.

Шрифт печати должен быть прямым, светлого начертания, четким, черного цвета, одинаковым по всему тексту. Текст основной части курсовой работы делят на главы, разделы, подразделы. Заголовки структурных частей "Оглавление", "Перечень условных обозначений", "Введение", "Глава", "Заключение", "Список литературных источников", "Приложения" печатают прописными буквами в середине строк, используя полужирный шрифт с размером на 1-2 пункта больше, чем шрифт в основном тексте. Так же печатают заголовки глав.

Каждую структурную часть курсовой работы следует начинать с нового листа. Заголовки разделов печатают строчными буквами (кроме первой прописной) с абзацного отступа полужирным шрифтом с размером на 1-2 пункта больше, чем в основном тексте. Заголовки подразделов печатают с абзацного отступа строчными буквами (кроме первой прописной) полужирным шрифтом с размером шрифта основного текста.

В конце заголовков глав, разделов и подразделов точку не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой. В конце заголовка ставят точку.

Разделы нумеруют в пределах каждой главы. Номер раздела состоит из номера главы и порядкового номера раздела, разделенных точкой, например: "2.3" (третий раздел второй главы).

Подразделы нумеруют в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из порядковых номеров главы, раздела, подраздела, разделенных точками, например: "1.3.2" (второй подраздел третьего раздела первой главы). Расстояние между заголовком (за исключением заголовка пункта) и текстом должно составлять 2 межстрочных интервала.

Нумерация страниц дается арабскими цифрами. Первой страницей курсовой работы является титульный лист, который включают в общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставят, на последующих листах номер проставляют в центре нижней части листа без точки в конце.

Иллюстрации и таблицы следует располагать в курсовой работе непосредственно на странице с текстом после абзаца, в котором они упоминаются впервые, или отдельно на следующей странице. Иллюстрации и таблицы обозначают соответственно словами "рисунок" и "таблица" и нумеруют последовательно в пределах каждой главы. На все таблицы и иллюстрации должны быть ссылки в тексте диссертации. Слова "рисунок" "таблица" в подписях к рисунку, таблице и в ссылках на них не сокращают.

Номер иллюстрации (таблицы) должен состоять из номера главы и порядкового номера иллюстрации (таблицы), разделенных точкой. Например: "рисунок 1.2" (второй рисунок первой главы), "таблица 2.5" (пятая таблица второй главы). Если в главах приведено лишь по одной иллюстрации (таблице), то их нумеруют последовательно в пределах курсовой работы в целом, например: "рисунок 1", "таблица 3".

Курсовые работы представляются для рецензирования не менее чем за 2 недели до начала сессии (заочная форма получения образования). Состав комиссии и дата защиты курсовых работ назначается распоряжением по кафедре (для заочной формы получения образования защита - не менее чем за одну неделю до окончания сессии).

Для допуска курсовой работы к защите необходимо получить письменную рецензию установленной формы.

## 5.7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Рекомендуемая литература

#### Основная:

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для инст. физич. культ / Под ред. Л.П. Матвеева – М.: Физк и спорт, 1983. – 128с.
2. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотаненко А.В. Физическая культура студентов ВУЗов: Учебное пособие. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 193с.
1. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М.: ФИС, 1970 – 179с.
2. Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. Минск: Народная асвета, 1976. – 112 с.
3. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». – Мн., 1993, 2003.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 534с.
5. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 349с.
6. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ. культуры пединститутов. Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.- 291с.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007.- 464с.
8. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие Н.Я. Петров, В.А. Соколов, В.М. Колос и др. Под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.
9. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.: ФИС, 1986. – 159с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

#### Дополнительная:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ. культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1978.- 224 с.

- 2.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 3.Биорадиотелеметрические исследования по физическому воспитанию и спорту. Под ред. А.В. Иванова, Т.М. Шестаковой. Мн., «Витебская школа», 1977. 104с., ил.
- 4.Волков В.М., Филин В.П., Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 176с., ил.
- 5.Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республики Беларусь на 2003-2006гг.- Минск, 2003. -32с.
- 6.Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств школьников. Минск: Народная асвета, 1978. – 88с.
- 7.Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе: метод. Пособие /, А.А.Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. -95с.
- 8.Комплексная программа физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений / В.Н.Кряж [и др.]. – Минск., 1992/ -37с.
- 9.Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н.Кряж.-Минск: Вышэйшая школа, 1982. -120с.
- 10.Кряж В.Н. Гуманизация физического воспитания/ В.Н.Кряж, З.С. Кряж-Минск: НИО, 2001. -179с.
- 11.Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В.И. Лях.- Терра-Спорт, 2000.-192с.
- 12.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
- 13.Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. – М. 1998. -496с.
- 14.Овчаров В.С. Физическая культура и здоровье: 5-9 кл.: примерное календарно-тематическое планирование: пособие для учителей общеобразоват.учреждений/ В.С.Овчаров, В.Л.Воронцов, Р.И.Санюкевич. – Минск: НИО: Аверсэв, 2009. – 160 с.
- 15.Основы управления подготовкой юных спортсменов. (Под. ред. М.Я. Набатниковой) – М.:ФИС, 1982. – 208с., ил.
- 16.Оценки и отметки по физической культуре в общеобразовательной школе: метод. Рекоменд./сост. В.С. Овчаров. – Минск, 1991. – 38с.
- 17.Положение о физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах по спортивным интересам, школах здоровья. – Минск, 1997. – 34с.
- 18.Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ РБ. 25 февраля 1994 // Сборник нормативных документов Мин. Образования РБ. – Минск, 1994. -№3.- 29с.
- 19.Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И.Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 310с.
- 20.Программа воспитания и обучения в детском саду. – 3-е изд. – Минск: НМ Центр, 2000. -471с.

21. Программа по физической культуре для учащихся V-XI классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) / А.А. Гужаловский [и др.]. – Минск, 1999. -38с.

22. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / А.А.Гужаловский,– Минск, 1999.-89с.

23. Семкин А.Н. Физическая характеристика различных по структуре движений видов спорта (механизмы адаптации). Мн., 1992. -190с.

24. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ.культ. / Под ред. В.М. Зациорского. – М. Физкультура и спорт, 1982 -256с., ил.

25. Теория и методика физического воспитания: учебная программа / М.П.Ступень, А.А.Гужаловский. - Кряж В.Н. и др. – Минск: БГУИФК 2008. – 24с.

26. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, С.М.Вайцеховский. – М., 1993.

27. Физическое воспитание студентов основного отделения: учеб. Для студентов вузов / под.ред. Н.Я.Петрова, А.В.Медведя. –Минск: БГУИР, 1997. - 711с.

28. Физкультура, здоровье, долголетие: учеб.-метод. Пособие / Т.Н.Шестакова, В.А. Соколов. – Минск, 1976. -28с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельную работу студенты выполняют на основании учебного плана в соответствии с индивидуальными заданиями и рекомендуемыми литературными источниками. Самостоятельная работа выполняется по темам лекционных и практических занятий. Отчет о проделанной работе может быть в виде рефератов, устных ответов или компьютерной презентации. Студенты, обучающиеся по индивидуальным планам, представляют рефераты и проходят собеседование с преподавателем. Темы по самостоятельной работе в обязательном порядке должны изучаться в соответствии с учебниками, представленными в основной информационно-методической части и могут быть дополнены из источников дополнительной литературы.

### **ПЕРЕЧНИ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Диагностику и контроль усвоения студентами материала учебной программы дисциплины «Теория и методика физической культуры школьников» рекомендуется осуществлять путём устного и письменного опроса, подготовки докладов, представления законспектированного материала или компьютерной презентации, представлением комплексов упражнений и тренировочных заданий, анкетированием. Студенты, обучающиеся по индивидуальным графикам, представляют рефераты по темам предварительных заданий и проходят анкетирование.

## 5.5. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

**Адаптация** – совокупность приспособительных реакций, позволяющих организму сохранять постоянство внутренней среды в изменяющихся внешних условиях и воздействиях.

**Гиподинамия** – снижение мышечных усилий.

**Гипокинезия** – снижение двигательной активности.

**Двигательная активность** – совокупность двигательных актов. Одно из необходимых условий поддержания функционального состояния организма человека, естественная биологическая потребность.

**Должность** – государственное правовое установление, образуемое в целях реализации конкретных задач управления.

**Закаливание** – комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных и климатических условий.

**Закон** – Постановление государственной власти, общеобязательное правило.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, в том числе отсутствие болезней и физических дефектов.

**Квалификационная характеристика специалиста** – обобщенная норма качества подготовки по определенной специальности (специализации) с соответствующей квалификацией, включающая сферы, объекты, виды и задачи профессиональной деятельности, а также состав компетенций, необходимых для выполнения функциональных обязанностей в условиях социально регулируемого рынка.

**Компетентность** – выраженная способность применять свои знания и умение.

**Компетенция** – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

**Критический минимум двигательной активности** – граничные параметры рационально организованной двигательной деятельности, отступление от которых в сторону уменьшения ведет к регрессу функциональных возможностей организма.

**Компетентность** – выраженная способность применять свои знания и умение.

**Компетенция** – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

**Оздоровительная физическая культура** – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека.

**Организация** – как процесс создания или совершенствования систем управления, как структурная упорядоченность системы управления, как организационное объединение людей в процессе совместного труда.

**Производственная гимнастика** – специальные комплексы физических упражнений, направленные на сокращение периода вработываемости в начале смены, снижение утомляемости и поддержание работоспособности трудящихся течение рабочего дня.

**Послетрудовая реабилитация** – восстановление работоспособности с учетом характера и степени производственного утомления трудящиеся путем использования физических упражнений, а также сочетания их с гигиеническими и психорегулирующими воздействиями.

**Потребность** – объективная необходимость в определенных условиях существования, двигательной деятельности и развития личности.

**Пропаганда физической культуры** – целенаправленная деятельность по распространению знаний и убеждению населения в необходимости физкультурно-оздоровительных занятий.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** – специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

**Производственная физическая культура** – это управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности и организации труда.

**Работоспособность** – способность организма к мобилизации функциональных возможностей для выполнения работы.

**Рекреация** – восстановление, воссоздание, обновление, отдых, элементы развлечения, игры, занимательности.

**Руководство** – направляющая деятельность руководителя, органа управления.

**Самоконтроль** – наблюдение за состоянием и динамикой собственной физической подготовленности и здоровья.

**Спартакиада** – массовые комплексные мероприятия, проводимые в учебных заведениях, по месту жительства, в трудовых коллективах.

**Спортивное соревнование** – это специфическая форма соперничества, каждый участник которого с помощью определенных приемов в равных для всех условиях стремится достичь наилучшего результата, переиграть и победить остальных участников.

**Система** – упорядоченная совокупность объектов, обладающая интегративными качествами.

**Сфера профессиональной деятельности** – область жизни (общественного производства), в которой находит применение труд специалиста определенной профессии, специальности и квалификации.

**Менеджмент** – процесс управления производством.

**Менеджмент** – наука об управлении, т.е. совокупность принципов, методов, средств и форм руководства предприятием с целью повышения его рентабельности.

**Мотивация** – совокупность мотивов, доводов, устойчивое психическое состояние, побуждающее к определенной деятельности.

**Управленческая деятельность** – система упорядоченных форм, методов, действий, направленных на эффективное функционирование и развитие физической культуры и спорта.

**Физическое воспитание** – педагогический процесс направленного формирования двигательных навыков, воспитания двигательных качеств и связанных с ними знаний.

**Физическая культура** – органическая часть культуры общества и личности, содержание которой составляет рациональное использование двигательной деятельности для всестороннего и гармонического развития.

**Физические упражнения** – специально организуемые на основании закономерностей физического воспитания и сознательно управляемые двигательные действия, направленные на оздоровление, повышение работоспособности, формирование навыков и развитие физических качеств.

**Функции физической культуры** – деятельность, значение, свойства, позволяющие удовлетворять потребности человека в социальной и двигательной активности

## 5.6. ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 Г. и 17 октября 2004 Г.) – Минск: Амафея, 2005. – 48 с.
2. Закон «Об образовании в Республике Беларусь» от 29. 10. 1991 г. В редакции закона от 19 марта 2002 г. № 95 – 3.: Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2002 г. №37, 2/844.
3. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 29 ноября 2003 г. № 251-3 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003., №135, 2/1000).
4. Образовательный стандарт РБ. Разработан учреждением образования «Белорусский государственный университет физической культуры»// Зимницкая Р.Э., Гусарова О.А., Фурманов А.Г. и др.2008 г.
5. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 № 372 «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы».
6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 N 17 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь"
7. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.09.1997 N 1281 "О Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма".

## 5.7. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

<http://www.sporteducation.by/respublikanskaj>

<http://edu.gov.by>

<http://www.mst.by/ru/active-belarus>

<http://bspu.unibel.by/>

<http://www.mst.by/ru/>