

# РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Тема 1.6. Средства физического воспитания**

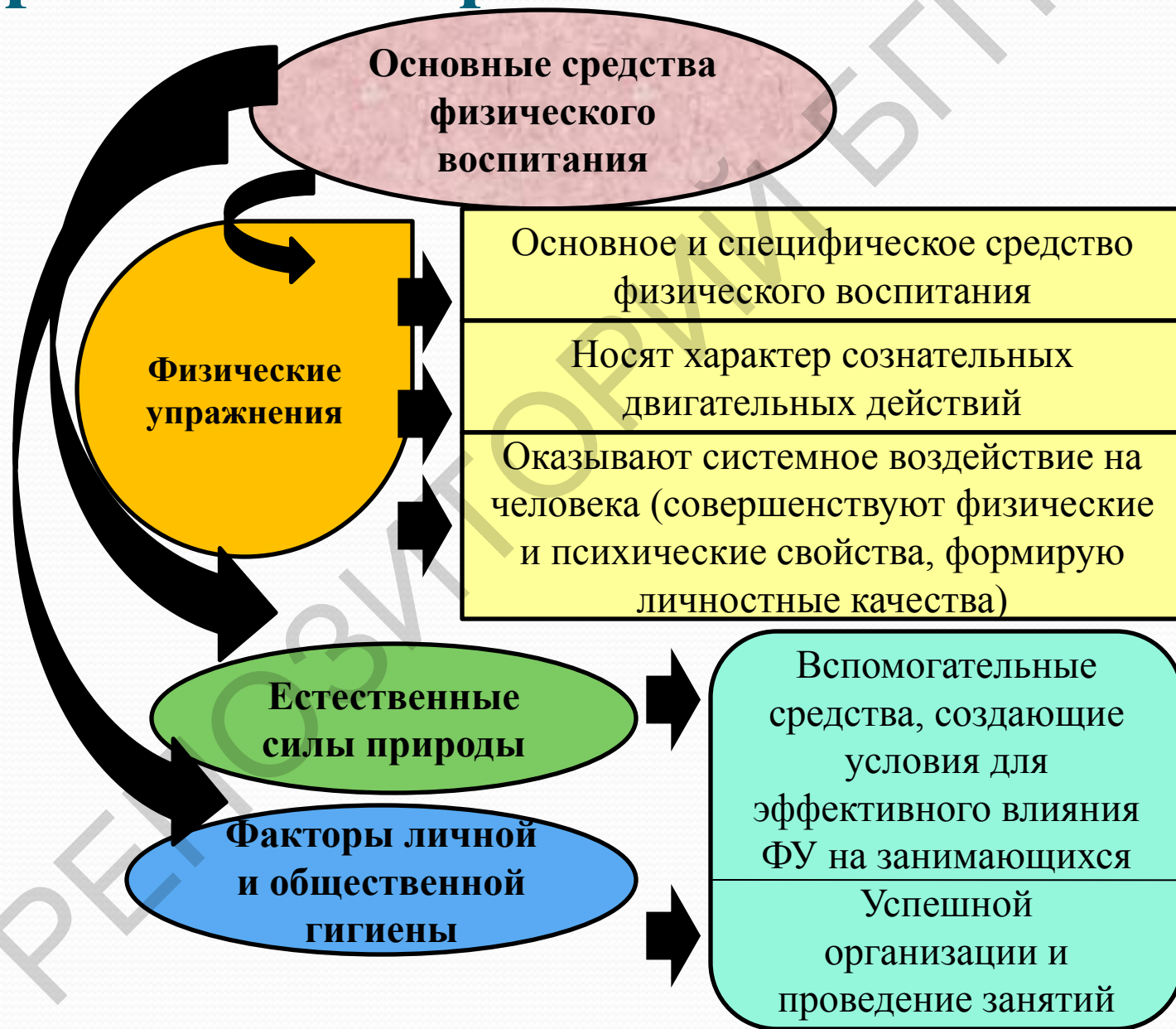
**Семинарское занятие №5 (2 часа)**



# Вопросы для изучения

1. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.
2. Содержание и форма физических упражнений.
3. Классификации физических упражнений.
4. Понятие о технике физических упражнений: основа техники, определяющее звено техники, детали техники.
5. Характеристики техники физических упражнений.
6. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
7. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.

# Содержание материала



# Литература

## Основная

1. Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г.Фурманов, М.М.Круталевич. - Минск: БГПУ, 2014.- 416с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480 с.