

Министерство образования Республики Беларусь  
Учебно-методическое объединение по образованию  
в области физической культуры

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый заместитель

|министра

Республики Беларусь

Регистрационный № Т.Д. тип.



N.089/млн

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО-ВОСПИТАНИЯ**

Типовая учебная программа по учебной  
дисциплине

для специальностей:

1-88 01 01

1-88 01 02

1-88 01 03

1-88 02 01

1-89 02 01

«Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(по направлениям)»;

«Физическая реабилитация и эрготерапия (по  
направлениям)»;

«Спортивно-педагогическая деятельность (по  
направлениям)»;

«Спортивно-туристская деятельность (по  
направлениям)»

**СОГЛАСОВАНО**

Первый заместитель Министра спорта  
и туризма Республики Беларусь  
А.С.Гагиев



**СОГЛАСОВАНО**

Председатель учебно-методиче  
ского объединения по образованию  
области физической культуры

Л.П.Кодяч



**СОГЛАСОВАНО**

Начальник управления высшего  
образования Министерства образования  
Республики Беларусь

С.И.Романюк

**СОГЛАСОВАНО**

Проректор по научно-методической  
работе Государственного учреждения  
образования «Республиканский институт  
высшей школы»

И . В . Т и т о в и ч

Эксперт-нормоконтролер

0-7 ■ БУ)1-0—PiS")

А.О.С.-Л'5

Информация об изменениях размещается на сайте  
Минск 2015

<http://www.nihe.bsu.by>

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**М.П.Ступень**, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**В.Н.Кряж**, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, профессор;

**П.М.Прилуцкий**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Е.М.Якуш**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Н.П.Максименко**, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**А. В. Помозов**, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

кафедра спортивной инженерии Белорусского национального технического университета (протокол от 17.03.2014 № 8);

**В. А. Коледа**, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ:**

кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 17.04.2014 № 14);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 03.06.2014 № 8);

научно-методическим советом по группе специальностей 88 01 «Физическая культура» учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол от 19.05.2014 № 6);

научно-методическим советом по группе специальностей 88 02 «Спорт» учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол от 19.05.2014 № 8);

научно-методическим советом по группе специальностей 89 02 «Туризм» учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры

культуры(протоколот07.05.2014№6)

УТВЕРЖДАЮ

Регистр БГПУ

П.Д. Куларок

2013

Регистрационный №

Учреждение образования "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Специальность 1-88 02 01

Спортно-педагогическая деятельность (по направлению)

Направление специальности 1-88 02 01-04

Спортно-педагогическая деятельность (спортивная рекреация)

2013

Квалификация специалиста  
Менеджер-режиссер  
спортивно-массовых мероприятий,  
Преподаватель физической культуры

Срок обучения 4 года

График обязательного времени

Table with columns for semesters (1-4) and months (September to August), showing weekly and monthly time allocations for various activities.

Обозначения: [ ] — теоретическое обучение, [ ] — учебная практика, [ ] — производственная практика, [ ] — итоговая аттестация, [ ] — каникулы

III. План обязательного времени

Main table showing the distribution of mandatory time across semesters (I-IV) and courses (1-8), including theoretical learning, practice, and assessment hours.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» разработана для студентов учреждений

высшего образования, обучающихся по специальностям:  
01

1-88 01

«Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)», в соответствии с образовательными стандартами высшего образования: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013 и типовыми учебными планами вышеуказанных специальностей.

**Цель изучения учебной дисциплины:**

- формирование академических, социально-личностных, профессиональных компетенций и обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

**Задачи изучения учебной дисциплины:**

- освоить методологические основы теории и методики физического воспитания;
- изучить общие основы теории и методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей;
- освоить общие основы планирования, организации и контроля физического воспитания;
- сформировать систему знаний о возрастных особенностях физического воспитания;
- изучить основы физического воспитания в системе образования;
- сформировать систему знаний и умений управления образовательным процессом по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования, обеспечив готовность студентов к производственной педагогической практике.

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения учебной дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Изучение учебной дисциплины направлено на формирование системного представления о предметной области профессиональной деятельности. Освоение содержания программного материала готовит студентов к междисциплинарному подходу и поиску самостоятельных и творческих решений в профессиональной деятельности, способствует формированию гуманистического мировоззрения.

Преподавание учебной дисциплины направлено на систематизацию знаний студентов, приобретаемых в ходе изучения учебных дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханика», «Педагогика» и др.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика

физического воспитания» формируются следующие компетенции:

**академические:**

- 1) уметь применять базовые научно -теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

**социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- 4) владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;
- 5) быть способным к критике и самокритике;
- 6) уметь работать в команде;
- 7) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 8) пользоваться государственными языками Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 9) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 10) использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 11) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 12) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

**профессиональные:**

- 1) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 2) планировать, организовывать, контролировать и корректировать физическое воспитание;

- 3) проводить и контролировать занятия по физическому воспитанию с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся;
- 4) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 5) осуществлять направленное развитие двигательных способностей;
- 6) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 7) использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 8) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;
- 9) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- 10) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 11) составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;
- 12) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 13) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 14) осваивать и внедрять в образовательный процесс инновационные образовательные технологии;
- 15) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 16) анализировать и оценивать собранные данные;
- 17) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 18) использовать в процессе научных исследований в области физической культуры знания смежных дисциплин;
- 19) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры;
- 20) готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.; использовать в научных исследованиях современные информационные технологии;
- 21) пользоваться глобальными информационными ресурсами;
- 22) формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- 23) воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

- тенденции формирования теории физической культуры в системе научных знаний;
- основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности;

- методы исследования в теории физической культуры;
- формы и функции физической культуры;
- основы и структуру системы физической культуры;
- средства и методы физического воспитания;
- закономерности и принципы физического воспитания;
- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- сущность двигательных способностей и общие основы методики их направленного развития;
- возрастные особенности физического воспитания;
- планирование в физическом воспитании;
- контроль и самоконтроль в физическом воспитании;
- основы безопасного проведения занятий физическими упражнениями;

**уметь:**

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- организовывать научные исследования в сфере физической культуры;
- использовать средства и методы физического воспитания;
- реализовывать принципы физического воспитания в процессе практической деятельности;
- нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- осуществлять направленное развитие двигательных способностей;
- формировать физическую культуру личности;
- планировать физическое воспитание школьников;
- контролировать эффективность физического воспитания;
- работать с научно -методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;

**владеть:**

- понятийным аппаратом теории физической культуры;
- методами исследования в сфере физической культуры;
- средствами и методами физического воспитания;
- методикой нормирования физической нагрузки;
- методикой обучения двигательным действиям;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- методами контроля в физическом воспитании.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на 272 часа, из них 174 - аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции - 76 часов, практические занятия - 20 часов, семинарские



занятия - 78 часов. По учебной дисциплине рекомендовано выполнение курсовой работы.

Рекомендуемые формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: зачет, экзамен, курсовая работа.

## **ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№		Количество аудиторных часов			
		Всего	в к-ции	лекционные	семинарские
1	2	3	4	5	6
<b>М-5</b>	<b>Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>6</b>
	Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании	6	2		4
	Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании	4	2		2
<b>М-К1</b>	<b>Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1 «Общие основы теории и методики физического воспитания»<sup>1</sup></b>				
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2</b>					
<b>Содержательный модуль 2 (СМ-2) Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей</b>					
<b>М-6</b>	<b>Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>6</b>
	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям	10	4		6
<b>М-7</b>	<b>Теоретико-методические основы направленного развития двигательных способностей</b>	<b>44</b>	<b>20</b>		<b>24</b>
	Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей	4	2		2
	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития	10	4		6
	Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития	4	2		2
	Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития	10	4		6
	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития	8	4		4
	Тема 16. Гибкость и методика ее направленного развития	4	2		2
	Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания	4	2		2

Количество модулей контроля, запланированных для них аудиторных часов и формы модулей контроля определяется учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине (рабочий вариант).

1	2	3	4	5	6
<b>М-К2</b>	<b>Контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей»<sup>1</sup></b>				
<b>Содержательный модуль 3 (СМ-3) Общие основы физического воспитания в онтогенезе</b>					
<b>М-8</b>	<b>Возрастные особенности физического воспитания</b>	<b>20</b>	<b>12</b>		<b>8</b>
	Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс	4	2		2
	Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте	4	2		2
	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов	6	4		2
	Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте	6	4		2
<b>М-Кз</b>	<b>Контроль результатов учебной деятельности по СМ-3 «Общие основы физического воспитания в онтогенезе»<sup>1</sup></b>				
<b>СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3</b>					
<b>Содержательный модуль 4 (СМ-4) Основы физического воспитания в системе образования</b>					
<b>М-9</b>	<b>Физическое воспитание в системе общего среднего, профессионально - технического, среднего специального и высшего образования</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>6</b>
1	2	3	4	5	6
	Тема 25. Внеурочные физкультурно - оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования	4	2	2	
	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования	8	2	6	
	Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально - технического, среднего специального и высшего образования	4	2		2
<b>М-К4</b>	<b>Контроль результатов учебной деятельности по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»<sup>1</sup></b>				
<b>Итого</b>		<b>174</b>	<b>76</b>	<b>20</b>	<b>78</b>

Количество модулей контроля, запланированных для них аудиторных часов и формы модулей контроля определяется учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине (рабочий вариант).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1**

#### **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1 (СМ-1)**

#### **ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

##### **Модуль 1 (М-1). ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

##### **Тема 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА, ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.

Система основных понятий. Физическая культура как органическая часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные компоненты.

Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания. Физическая подготовка. Физическая подготовленность и ее показатели. Общее физкультурное образование.

Физическое развитие. Факторы, влияющие на физическое развитие. Показатели физического развития. Физическое совершенство и его критерии. Эволюция представлений о физически совершенной личности.

##### **Модуль 2 (М -2). МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

##### **Тема 2. МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Методология и методы познания в теории и методике физического воспитания.

Общие логические методы познания. Методы построения теоретического знания. Методы построения эмпирического знания.

Частные методы: изучение литературы, опросные методы, антропометрия, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент и другие методы исследования.

##### **Модуль 3 (М-3). ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ**

##### **Тема 3. ФУНКЦИИ, ФОРМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Функции физической культуры: общекультурные и специфические.

Формы физической культуры. Базовая физическая культура и ее разновидности. Фоновая физическая культура и ее разновидности. Спорт и

его разновидности. Профессионально-прикладная физическая культура и ее разновидности. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее разновидности.

Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.

#### **Тема 4. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Система физического воспитания в Республике Беларусь: цель, задачи, структура (подготовка кадров, материально -техническое, информационное обеспечение, учебно -педагогический контроль и т. д.).

Идейные, программные, нормативные, научно -методические, организационные основы системы физического воспитания. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Государственный физкультурно -оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха.

#### **Модуль 4 (М-4). СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **Тема 5. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Средства физического воспитания: специфические и неспецифические.

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание, форма, свойства, классификации физических упражнений.

Техника физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники. Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно - временные, динамические и ритмическая.

Воздействие физических упражнений на организм человека. Адаптация к физической нагрузке. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Факторы, влияющие на величину нагрузки. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых.

Перенос тренированности и его виды.

Неспецифические средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в физическом воспитании.

#### **Тема 6. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Общая характеристика методов физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям: (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный методы) и при

направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного и вариативного (переменного) упражнения, методы непрерывного и интервального упражнения, методы комбинированного упражнения).

Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

Неспецифические методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

#### **Тема 7. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Основополагающие принципы системы физического воспитания: всестороннего гармонического развития личности, прикладности и оздоровительной направленности.

Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности.

Специфические принципы методики физического воспитания: непрерывности; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности); адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения системы занятий; возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. Взаимосвязь принципов физического воспитания.

#### **Модуль 5 (М-5). ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

##### **Тема 8. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Содержание и структура занятия. Динамика работоспособности - основной фактор, определяющий структуру занятия. Части занятия и их взаимосвязь.

Урочные формы занятий. Отличительные черты и типы урочных форм занятий. Общие основы методики проведения занятий.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты и типы неурочных форм занятий. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий. Место неурочных форм занятий в физическом воспитании.

##### **Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Планирование как вид практической деятельности педагогического работника. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса в физическом воспитании.

Хронологическая масштабность планирования (перспективное, этапное, оперативное). Требования к планированию. Технология планирования.

Разновидности оформления документов планирования.

Педагогический контроль в физическом воспитании: его объекты, содержание, формы и организация. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль.

## **КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СМ-1 «ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ» (М-Кі)**

### **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2**

#### **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ -2)**

#### **ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

#### **Модуль 6 (М-6). ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

##### **Тема 10. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

Цель и задачи обучения двигательным действиям.

Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям, закономерности их формирования. Уровни освоения движения. Перенос двигательных навыков в процессе обучения.

Предпосылки и структура процесса обучения двигательным действиям.

Цель, задачи и методика обучения на этапе начального разучивания, этапе углубленного разучивания и этапе закрепления и совершенствования двигательного действия. Использование методов словесного и наглядного воздействия, методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного при обучении двигательным действиям. Стабильность и вариативность двигательного навыка.

Регламентация нагрузки и отдыха, причины и методические приемы устранения ошибок, контроль освоения техники двигательного действия на различных этапах обучения.

#### **Модуль 7 (М-7). ТЕОРЕТИКО -МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

##### **Тема 11. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Двигательные способности. Классификация и закономерности развития двигательных способностей. Этапность, неравномерность и гетерохронность развития двигательных способностей. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе. Перенос двигательных способностей. Закономерности адаптации в процессе направленного развития двигательных способностей.



## **Тема 12. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика силовых способностей. Классификация силовых способностей и факторы, обуславливающие их проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.

Средства направленного развития силовых способностей. Методы, используемые при направленном развитии силовых способностей: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методика направленного развития собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Место силовых упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития силовых способностей.

## **Тема 13. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика скоростных способностей. Классификация скоростных способностей и факторы, обуславливающие их проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей.

Средства направленного развития скоростных способностей. Методы, используемые при направленном развитии скоростных способностей: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методика направленного развития быстроты простых и сложных двигательных реакций. Методика повышения быстроты движений. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития скоростных способностей.

## **Тема 14. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика выносливости. Классификации выносливости и факторы, обуславливающие уровень ее развития. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости.

Средства направленного развития выносливости. Методы, используемые при направленном развитии выносливости: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития выносливости.

## **Тема 15. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика координационных способностей. Классификации

координационных способностей и факторы, обуславливающие уровень их развития. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей.

Средства направленного развития координационных способностей. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный при направленном развитии координационных способностей. Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития координационных способностей.

#### **Тема 16. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика гибкости. Классификации гибкости и факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.

Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Методика направленного развития гибкости. Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости.

Место упражнений для развития гибкости в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития гибкости.

#### **Тема 17. ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Характеристика правильной осанки. Значение правильной осанки как компонента физического совершенства. Факторы, влияющие на осанку. Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания. Задачи, средства и методика формирования правильной осанки. Основы методики коррекции нарушений осанки. Место упражнений на формирование осанки в отдельном занятии, системе занятий и многолетнем процессе физического воспитания.

Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании. Факторы, определяющие массу тела. Основы методики регулирования массы тела.

#### **КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СМ -2 «ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ» (М-К<sub>2</sub>) СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3 (СМ -3) ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ**

#### **Модуль 8 (М-8). ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **Тема 18. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС**

Основные фазы и периоды возрастного развития. Социально-биологические факторы, влияющие на физическое развитие и определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания. Особенности физического развития и физической подготовленности белорусской нации в онтогенезе. Общее физкультурное образование как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи.

#### **Тема 19. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в дошкольном возрасте. Значение, цель и задачи физического воспитания в дошкольном возрасте. Содержание, организация и методика физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Контроль результатов физического воспитания в дошкольном возрасте.

Роль семьи в обеспечении физического воспитания в дошкольном возрасте.

#### **Тема 20. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в школьном возрасте. Значение, цель и задачи физического воспитания в школьном возрасте. Содержание, организация и методика физического воспитания в школьном возрасте. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся учреждений профессионально -технического образования и учреждений среднего специального образования. Значение, цель и задачи физического воспитания учащихся. Содержание, организация и методика физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания учащихся учреждений профессионально-технического образования и учреждений среднего специального образования.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Содержание, организация и методика физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания студентов.

#### **Тема 21. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЗРЕЛОМ, ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ**

Социальная значимость направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в зрелом возрасте. Цель, задачи, формы, содержание и методика направленного

использования физической культуры в зрелом возрасте. Физическая культура в рамках трудового процесса и в свободное время по месту работы и жительства. Контроль физической подготовленности в зрелом возрасте.

Инволюционные изменения в организме в пожилом и старшем возрасте. Цель, задачи, формы, содержание и методика направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Педагогический, врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно - оздоровительных занятий в пожилом и старшем возрасте.

### **КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СМ -3 «ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ» (М-Кз)**

#### **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3**

#### **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4) ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **Модуль 9 (М-9). ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **Тема 22. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования. Уровни общего среднего образования.

Содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I-IV, V-XI классов. Содержание, организация, методика обучения и воспитания учащихся в процессе освоения содержания образовательных программ общего физкультурного образования.

#### **Тема 23. МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Планирование как компонент управления общим физкультурным образованием учащихся. Предпосылки, определяющие эффективность планирования.

Требования к планированию процесса физкультурного образования (научность, непрерывность, последовательность и параллельность, согласованность компонентов и др.). Факторы, определяющие содержание и степень детализации документов планирования образовательного процесса.

Методика разработки основных документов планирования (план-конспект урока, поурочный план на учебную четверть, годовой план-график образовательного процесса по физической культуре).

**Тема 24. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Значение учебного занятия (урока) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в решении задач физкультурного образования учащихся. Типы, виды, структура урока физической культуры.

Подготовка учителя физической культуры к учебному занятию. Требования к проведению учебного занятия. Определение задач и организация учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на решение задач урока). Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Тема 25. ВНЕУРОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
И СПОРТИВНО - МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования. Задачи, содержание и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Задачи, содержание и организация внеурочных физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования.

Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися. Задачи и организационно - методические основы физкультурно - оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования.

Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье.

**Тема 26. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  
УЧАЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Педагогический контроль общего физкультурного образования. Объекты, виды: формы контроля в физическом воспитании. Единство педагогического и врачебного контроля в процессе физического воспитания. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность, дифференцированность).

Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания общего физкультурного образования. Текущая, промежуточная и итоговая

аттестация учащихся по результатам учебной деятельности. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Педагогический контроль качества образовательного процесса. Технология пульсометрии, хронометрирования и педагогического анализа учебного занятия по физической культуре.

#### **Тема 27. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Физическое воспитание в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально -технического и среднего специального образования. Цель, задачи, содержание, организация и контроль образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Цель, задачи, содержание, организация и контроль общего физкультурного образования студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений в учреждениях высшего образования.

Профессионально-прикладная направленность как фактор, определяющий содержание физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально -технического, среднего специального и высшего образования.

#### **КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СМ -4 «ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ» (М-К4)**

##### **ИНФОРМАЦИОННО -МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

##### **ПОДГОТОВКА КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Цель выполнения курсовой работы по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» - углубить знания студентов в сфере теории и методики физического воспитания, приобрести навыки самостоятельного проведения научно -исследовательской работы (включая овладение методами научного исследования с учетом специфики темы работы), ознакомиться с современными требованиями к структурированию и оформлению результатов научного поиска, повысить теоретическую подготовленность к ведению научной дискуссии.

Объем задания определяется требованиями кафедры к курсовой работе и составляет примерно 25 страниц текста на бумаге формата А4, включая рисунки, таблицы, список использованной литературы и приложения.

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

Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, которые отличаются степенью самостоятельности ее

выполнения, управления и контроля со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя;
- собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное, с его точки зрения, время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

При освоении учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться студентами на проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение; выполнение исследовательских и творческих заданий; подготовку сообщений, тематических докладов, рефератов, презентаций; выполнение практических заданий; конспектирование учебной литературы; составление обзора научной литературы по заданной теме.

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Технологии обучения в рамках учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» основаны на использовании современных педагогических концепций как фактора повышения эффективности преподавания. Исходя из требований компетентностного подхода в преподавании учебной дисциплины наиболее эффективными являются предметно- и личностно ориентированные технологии. Кроме того, в образовательном процессе могут быть использованы коммуникативные и игровые технологии.

В качестве активных методов формирования профессиональных знаний и умений используется анализ реальных ситуаций из деятельности учителя физической культуры, решение профессиональных ситуационных задач, дискуссия, мозговой штурм, деловая игра, конференция, круглый стол, индивидуальные и групповые проектные задания и другие методы.

### **ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ**

Типовыми учебными планами направлений специальностей в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» рекомендованы зачет, два экзамена и курсовая работа. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждении высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Для промежуточной аттестации знаний студентов

по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» и диагностики компетенций студентов используются следующие формы.

Устная форма (собеседования, доклады на семинарских занятиях, устные опросы и др.).

Письменная форма (тесты, контрольные опросы, контрольные работы, рефераты и др.).

Устно-письменная форма (рефераты с их устной защитой и др.).

Техническая форма (электронные тесты и др.).



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная

1. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128 с.
2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб. - метод. центр физ. воспитания населения. - Минск : РУМЦ, 2008. - 54 с.
3. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. № 243-З // Национальный правовой портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pravo.by/main.aspx?guid=4061&p0=2011&p1=13>. - Дата доступа: 29.01.2014.
4. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізична культура і здороўе. - 2009. - № 3. - С. 3-8.
5. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - М. : Физическая культура, 2005. - 544 с.
6. 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) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - 4-е изд., стереотип. - СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. - 160 с.
8. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З // Национальный правовой портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=3871&p0=H11400125&p1=1>. - Дата доступа 17.06.2014.
9. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-XI классы) // Фізична культура і здороўе. - 2009. - № 3. - С. 9-26.
10. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.] ; под ред. А. А. Гужаловского. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 387 с.
11. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. - Киев : Олимпийская литература, 2003. - Т. 1. - 422 с. ; Т. 2. - 391 с.
12. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М : Советский спорт, 2007. - 464 с.
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2007. - 480 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

14. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
15. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
16. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
17. Вайнбаум, Д. Дозирование физических нагрузок школьников / Д. Вайнбаум. - М. : Просвещение, 1991. - 64 с.
18. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. - Минск : Народная асвета, 1978. - 88 с.
19. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. - Минск : Полымя, 1988. - 95 с.
20. Канищев, А. Д. Организация спортивно -массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. - Минск, 2002. - 54 с.
21. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. - Минск : М-во образования Респ. Беларусь, 1991. - 52 с.
22. Круцевич, Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. - Киев : Полиграф-Экспресс, 2005. - 195 с.
23. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. - Минск : НИО, 2001. - 179 с.
24. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. - Минск : Вышэйшая школа, 1982. - 120 с.
25. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В. И. Лях. - М. : Terra-Спорт, 2000. - 192 с.
26. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.
27. Настольная книга учителя физической культуры / авт. -сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
28. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В. С. Овчаров. - Минск : Сэр-Вит, 2008. - 200 с.
29. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов ССУЗов / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.
30. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 03. 03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 227 с.

31. Уроки физической культуры в школе : пособие для учителей / под общ. ред. В. А. Баркова. - Минск : Технология, 2001. - 240 с.
32. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. - Минск: РИВШ, 2008. - 60 с.
33. Физическая культура и здоровье : контроль за учебной деятельностью учащихся : 5-11 классы : пособие для учителей учреждений общ. среднего образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.] ; под ред. В. А. Баркова. - Минск: Аверсэв, 2013. - 160 с.
34. Физическая культура и здоровье I-IV классы // Учебные программы для учреждений общ. среднего образования с рус. яз. обучения. I-IV классы / Нац. ин-т образования. - Минск : НИО, 2012. - С. 198-239.
35. Физическая культура и здоровье. V-XI классы: учеб. программа для учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Нац. ин-т образования. - Минск, 2012. - 115 с.
36. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования / под общ. ред. В. С. Овчарова - Минск : РИВШ, 2010. - 39 с.
37. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. - М. : Академия, 1998. - 192 с.
38. Якуш, Е. М Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании: пособие. / Е М Якуш - Минск: БГУФК, 2010. - 32 с.
39. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие. / Е. М. Якуш. - Минск: БГУФК, 2010. - 83 с.

### **6.3. Рабочая учебная программа дисциплины**