

**Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Основные понятия теории и методики физического воспитания
(одно занятие)**

План семинарского занятия

1. История формирования теории и методики физического воспитания в системе научных знаний.
2. Характеристика теории и методики физического воспитания как учебной дисциплины.
3. Определение и сущность понятия «физическая культура».
4. Определение и сущность понятия «физическая культура личности».
5. Определение и сущность понятия «физическое воспитание».
6. Определение и сущность понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
7. Определение и сущность понятия «общее физкультурное образование».
8. Определение и сущность понятия «физическое развитие».
9. Определение и сущность понятия «физическое совершенство».
10. Определение и сущность понятий «физическая реабилитация», «физическая рекреация».

Контрольные вопросы

1. История формирования теории и методики физического воспитания в системе научных знаний

- 1.1. Назовите источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания.
- 1.2. Перечислите этапы развития теории и методики физического воспитания.
- 1.3. Назовите ученых, которые внесли большой вклад в развитие теории и методики физического воспитания.
- 1.4. Охарактеризуйте теорию и методику физического воспитания как науку.
- 1.5. К какой категории наук относится теория и методика физического воспитания?
- 1.6. Какие области знаний интегрирует в себе теория и методика физического воспитания?

2. Характеристика теории и методики физического воспитания как учебной дисциплины

- 2.1. Охарактеризуйте теорию и методику физического воспитания как учебную дисциплину.
- 2.2. Раскройте значение теории и методики физического воспитания для будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

2.3. Назовите цель и предмет изучения теории и методики физического воспитания.

2.4. Перечислите разделы учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания».

3. Определение и сущность понятия «физическая культура»

3.1. Раскройте содержание понятий «культура» и «физическая культура».

3.2. Объясните, почему физическая культура является частью культуры общества.

4. Определение и сущность понятия «физическая культура личности»

4.1. Дайте определение понятия «физическая культура личности».

4.2. Назовите основные компоненты физической культуры личности.

5. Определение и сущность понятия «физическое воспитание»

5.1. Раскройте содержание понятия «физическое воспитание».

5.2. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание».

5.3. Назовите причины появления физического воспитания в обществе.

5.4. Объясните, почему физическое воспитание является педагогическим процессом.

5.5. Сформулируйте цель и задачи физического воспитания.

6. Определение и сущность понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»

6.1. Раскройте содержание понятия «физическая подготовка».

6.2. Назовите виды физической подготовки и дайте их краткую характеристику.

6.3. Что является результатом физической подготовки?

6.4. Перечислите показатели физической подготовленности.

7. Определение и сущность понятия «общее физкультурное образование»

7.1. Дайте развернутую характеристику понятия «общее физкультурное образование».

8. Определение и сущность понятия «физическое развитие»

8.1. Раскройте содержание понятия «физическое развитие».

8.2. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

8.3. Охарактеризуйте факторы, влияющие на физическое развитие.

8.4. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

9. Определение и сущность понятия «физическое совершенство»

9.1. Раскройте содержание понятия «физическое совершенство».

9.2. Назовите основные критерии (показатели) физически совершенного человека.

10. Определение и сущность понятий «физическая реабилитация», «физическая рекреация»

10.1. Раскройте содержание понятия «физическая реабилитация».

10.2. Дайте характеристику понятия «физическая рекреация».

Задания для самостоятельной работы

1. Самостоятельно проработайте тему «Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания» в практикуме «Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний)» [7].

2. Проанализируйте толкование терминов «физическая культура» и «физическое воспитание» у разных авторов.

3. Проведите сравнительный анализ показателей физического развития людей разного возраста.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Евстафьев, Б. В. Система основных педагогических понятий в области всестороннего физического развития личности / Б. В. Евстафьев // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 1. – С. 45–47.

2. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж – Минск : НИО, 2001. – 179 с.

3. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2008. – 168 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

5. 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.

6. 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.

7. Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний) : практикум / сост. Н. В. Журович [и др.] ; под общ. ред. М. П. Ступень ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 91 с.

8. Пономарев, Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1970. –

348 с.

9. 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.

10. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания (одно занятие)

План семинарского занятия

1. Общая характеристика методов научного исследования в теории и методике физического воспитания.
2. Частные методы научного исследования в теории и методике физического воспитания.
 - 2.1 Педагогическое наблюдение.
 - 2.2 Педагогический эксперимент.
 - 2.3 Тестирование.
 - 2.4 Опросные методы, изучение литературы и другие методы исследования.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика методов научного исследования в теории и методике физического воспитания

- 1.1. Дайте определения понятий «методология», «методы познания» в теории и методике физического воспитания.
- 1.2. Перечислите методы познания, используемые в теории и методике физического воспитания.
- 1.3. Какие методы познания относятся к общелогическим?
- 1.4. Приведите примеры использования анализа и синтеза в научных исследованиях.
- 1.5. Как используются индукция и дедукция в исследованиях в теории и методике физического воспитания?
- 1.6. Приведите примеры использования моделирования в исследованиях в сфере физического воспитания.
- 1.7. Охарактеризуйте методы построения теоретического знания.
- 1.8. Что представляет собой мысленный эксперимент?
- 1.9. Чем характеризуются идеализация и формализация, как методы теоретического познания?
- 1.10. Как используются исторический и логический методы в научных исследованиях?
- 1.11. Дайте характеристику эмпирических методов исследования.

2. Частные методы научного исследования в теории и методике физического воспитания

2.1 Педагогическое наблюдение

- 2.1.1. Какие методы исследования относятся к частным методам?
- 2.1.2. Раскройте сущность педагогического наблюдения как метода научного исследования.

2.1.3. Перечислите достоинства педагогического наблюдения как метода научного исследования.

2.1.4. Какими недостатками обладает педагогическое наблюдение как метод научного исследования?

2.1.5. Назовите способы наблюдения.

2.2 Педагогический эксперимент

2.2.1. Охарактеризуйте педагогический эксперимент как метод научного исследования.

2.2.2. Перечислите объекты педагогического эксперимента.

2.2.3. Назовите этапы педагогического эксперимента.

2.2.4. Укажите отличительные характеристики педагогического наблюдения и педагогического эксперимента.

2.3 Тестирование

2.3.1. Раскройте понятия «тест» и «тестирование».

2.3.2. Обоснуйте требования, предъявляемые к тестам в сфере физического воспитания.

2.4 Опросные методы, изучение литературы и другие методы исследования

2.4.1. Назовите область применения опросных методов исследования.

2.4.2. Перечислите виды опросных методов.

2.4.3. Как изучается научно-методическая литература для исследований в теории и методике физического воспитания?

2.4.4. Для чего используется хронометрия и пульсометрия в физическом воспитании?

2.4.5. Какой метод исследования используется для определения мышечной силы человека?

Задания для самостоятельной работы

1. Ознакомьтесь с методологией и методами познания в теории и методике физического воспитания [1–4, 6–9].

2. Выполните задания практикума «Общие основы теории и методике физического воспитания» по теме «Методы исследования в теории и методике физического воспитания» [5].

2. Проведите анализ характерных особенностей использования различных методов исследования в теории и методике физического воспитания и рассмотрите на примере своей специализации варианты их применения.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учебник] для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М. : Академия, 2013. - 288 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.
5. Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний) : практикум / сост. Н. В. Журович [и др.] ; под общ. ред. М. П. Ступень ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 91 с.
6. 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.
7. 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.
8. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

**Тема 3. Функции, формы и направления использования
физической культуры
(два занятия)**

План семинарского занятия 1

1. Определение понятий и методологические положения функций физической культуры
2. Функции физической культуры.
 - 2.1. Общекультурные функции физической культуры.
 - 2.2. Специфические функции физической культуры.

Контрольные вопросы

1. Определение понятий и методологические положения функций физической культуры

- 1.1. Раскройте содержание понятия «функции физической культуры».
- 1.2. Назовите основные методологические положения функций физической культуры.

2. Функции физической культуры

2.1. Общекультурные функции физической культуры

- 2.1.1. Охарактеризуйте общекультурные функции физической культуры.
- 2.1.2. Раскройте значение информационной функции физической культуры.
- 2.1.3. Как физическая культура влияет на общество и межчеловеческие отношения?
- 2.1.4. В чем заключается функция социализации личности?
- 2.1.5. Как проявляется экономическая функция физической культуры?

2.2. Специфические функции физической культуры

- 2.2.1. Дайте общую характеристику специфическим функциям физической культуры.
- 2.2.2. Раскройте сущность специфических образовательных функций физической культуры.
- 2.2.3. В каких сферах деятельности проявляются специфические прикладные функции физической культуры?
- 2.2.4. Какая функция физической культуры представлена в сфере организации досуга и активного отдыха?
- 2.2.5. Какая функция физической культуры выражена в сфере спорта высших достижений?
- 2.2.6. Раскройте понятие «оздоровительная функция физической культуры».

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите общекультурные и специфические функции физической культуры [1–4,6–8].

2. Приведите примеры проявления специфических функций физической культуры в обществе и жизни человека.

План семинарского занятия 2

1. Формы физической культуры.

2. Направления использования физической культуры: общеподготовительное и специализированное.

1. Формы физической культуры

1.1. Определите значение базовой физической культуры.

1.2. Какие виды базовой физической культуры вы знаете?

1.3. Дайте характеристику фоновой физической культуре и ее видам.

1.4. Раскройте значение понятий: «спорт как форма физической культуры», «массовый спорт», «спорт высших достижений».

1.5. Охарактеризуйте профессионально-прикладную физическую культуру и ее разновидности?

1.6. Определите значение оздоровительно-реабилитационной физической культуры в современном обществе.

1.7. Дайте определение понятиям: «лечебная физическая культура», «спортивно-реабилитационная физическая культура», «адаптивная физическая культура», «оздоровительная физическая культура».

2. Направления использования физической культуры: общеподготовительное и специализированное

2.1. Каково значение общеподготовительного направления использования физической культуры в обществе?

2.2. Какие формы физической культуры относятся к общеподготовительному направлению?

2.3. Дайте общую характеристику специализированному направлению использования физической культуры?

2.4. Перечислите формы физической культуры, которые относятся к специализированному направлению.

Задания для самостоятельной работы

1. Проведите анализ использования форм физической культуры в жизни человека на всех этапах онтогенеза [1–4,6–8].

2. Выполните задания практикума «Общие основы теории и методики физического воспитания» по теме «Функции, формы и направления использования физической культуры» [5].

3. Составьте блок-схему «Направления использования физической культуры».

культуры» с формами, разновидностями физической культуры.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Введение в теорию физической культуры. / учеб пособие для институтов физ. культуры / И. П. Матвеев [и др.]; под ред. И. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Лубышева, И.И. Социология физической культуры и спорта / И.И. Лубышева. – М.: «Академия», 2001. – 240 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний) : практикум / сост. Н. В. Журович [и др.] ; под общ. ред. М. П. Ступень ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 91 с.
6. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта [Текст]/ Н.И.Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 310 с.
7. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 4. Система физического воспитания (одно занятие)

План семинарского занятия

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

2. Идейные, программно-нормативные, научно-методические, организационные основы системы физического воспитания.

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

4. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Контрольные вопросы

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

1.1. Дайте определения понятий «система», «система физического воспитания».

1.2. Назовите цель и задачи системы физического воспитания в Республике Беларусь.

1.3. Перечислите основные условия функционирования системы физического воспитания.

2. Идейные, программно-нормативные, научно-методические, организационные основы системы физического воспитания

2.1. Сформулируйте идейные принципы системы физического воспитания.

2.2. Перечислите основные программно-нормативные документы, на основании которых функционирует система физического воспитания.

2.3. Что представляют собой научно-методические основы системы физического воспитания?

2.4. Укажите какие организации включены в систему физического воспитания.

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

3.1. В каком нормативном документе Республики Беларусь отражена информация о физическом воспитании населения по месту работы, жительства и отдыха?

3.2. Охарактеризуйте как организуется физическое воспитание населения по месту работы.

3.3. Какие формы физической культуры используются населением по месту жительства и отдыха?

4. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс

4.1. Для реализации каких цели и задач разработан Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь?

4.2. Назовите автора-разработчика Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

4.3. Какие программы включает Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь?

4.4. Сколько ступеней включает Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь?

4.5. Население какого возраста охватывает содержание Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь?

4.6. Перечислите тесты, используемые в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Задания для самостоятельной работы

1. Проанализируйте информацию о системе физического воспитания [1, 3–6, 10–12, 25].

2. Ознакомьтесь с законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Образовательным стандартом учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы), учебными программами по физической культуре для учреждений общего среднего и высшего образования [8–9, 13–24].

3. Изучите Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь [2].

4. Выполните задания практикума «Общие основы теории и методики физического воспитания» по теме «Система физического воспитания» [7].

Рекомендуемая для изучения литература

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. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 № 16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17" // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1> –
Дата доступа: 01.09.2017.

3. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Минск : М-во образования Респ. Беларусь, 1991. – 52 с.

4. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.

5. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М.: Омега-Л, 2004. – 160 с.

7. Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний) : практикум / сост. Н. В. Журович [и др.] ; под общ. ред. М. П. Ступень ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 91 с.

8. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 4 января 2014 г., № 125-З: принят Палатой представителей 5 дек.2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. в ред. от 9 янв. 2018 г.: принят Палатой представителей 7 дек. 2017 г.: одобр. Советом Респ. от 19 декабря 2017 г. // КонсультантПлюс. Беларусь. / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.

9. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы) // Фізична культура і здоров'я. – 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: учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

13. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск, 2017. – 33 с.

14. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2017/08/up-1kl-rus.docx> – Дата доступа: 01.09.2018.

15. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для II класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2017/12/up-2kl-rus.doc> – Дата доступа: 01.09.2018.

16. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для III класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2017/12/up-3kl-rus.doc> – Дата доступа: 01.09.2018.

17. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IV класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://adu.by/images/2018/07/uch_prog_nach_shkola_rus.docx – Дата доступа: 01.09.2018.

18. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания / Нац. ин-т образования. – Минск, 2017. – 160 с. Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.adu.by/images/2016/07/up-fizkult-spec-med-1-11kl-rus.doc> . – Дата доступа: 01.09.2018.

19. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://adu.by/images/2018/07/uch_prog_Fizkultura_8kl_rus.docx – Дата доступа: 01.09.2018.

20. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2018/07/up-fizkultura-9kl-rus.doc> – Дата доступа: 01.09.2018.

21. Учебные программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–VII классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2017/07/up-fizich-kultura-5-7kl-rus.docx> – Дата доступа: 01.09.2018.

22. Учебные программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.adu.by/images/2017/07/up-fizich-kultura-10-11kl-rus.docx> – Дата доступа: 01.09.2018.

23. Физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физ. культура" / под ред. М. Я. Виленского. – 3-е изд., стер. ; Гриф РГПУ им. Герцена. – М. : Кнорус, 2016. – 423

24. 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.

25. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 5. Средства физического воспитания (два занятия)

План семинарского занятия 1

1. Специфические и неспецифические средства физического воспитания.
2. Определение и сущность понятия «физическое упражнение».
3. Содержание и форма физических упражнений. Свойства физических упражнений.
4. Классификации физических упражнений.
5. Характеристика понятия «техника физических упражнений».
6. Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая характеристики техники физических упражнений.

Контрольные вопросы

1. Специфические и неспецифические средства физического воспитания

- 1.1. Раскройте содержание понятия «средства».
- 1.2. Назовите какие средства физического воспитания относятся к специфическим, а какие к неспецифическим.

2. Определение и сущность понятия «физическое упражнение»

- 2.1. Раскройте содержание понятий «двигательное действие», «физическое упражнение».
- 2.2. Приведите примеры физических упражнений и двигательных действий.
- 2.3. В чем заключается образовательное значение физических упражнений?
- 2.4. В чем заключается оздоровительное значение физических упражнений?
- 2.5. Сформулируйте какова роль физических упражнений в формировании личности человека.

3. Содержание и форма физических упражнений. Свойства физических упражнений

- 3.1. Раскройте содержание понятий «содержание и форма физических упражнений», «внутренняя и внешняя форма физических упражнений».
- 3.2. Охарактеризуйте свойства физических упражнений (полиструктурность, полуфункциональность).

4. Классификации физических упражнений

4.1. Назовите основные группы классификации физических упражнений.

4.2. Приведите примеры физических упражнений из классификации по преимущественной целевой направленности их использования.

4.3. Приведите примеры физических упражнений из классификации по их преимущественному воздействию на развитие отдельных двигательных способностей человека.

4.4. Приведите примеры физических упражнений из классификации по их преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.

4.5. Приведите примеры физических упражнений из классификации по механизму энергообеспечения мышечной деятельности.

4.6. Приведите примеры физических упражнений из классификации по особенностям режима работы мышц.

4.7. Приведите примеры физических упражнений из классификации по структуре движений.

5. Характеристика понятия «техника физического упражнения»

5.1. Раскройте определение понятия «техника физического упражнения».

5.2. Расскажите, что является основой, определяющим звеном, деталями техники физических упражнений. Приведите примеры.

5.3. Назовите фазы ациклического двигательного действия.

6. Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая характеристики техники физических упражнений

6.1. Перечислите и раскройте пространственные характеристики техники физических упражнений.

6.2. Назовите временные характеристики техники физических упражнений.

6.3. Охарактеризуйте пространственно-временные характеристики техники физических упражнений.

6.4. Какие динамические характеристики техники физических упражнений вы знаете?

6.5. Дайте определение понятия «ритм».

6.6. Каким образом можно задавать ритм движения.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите специфические и неспецифические средства физического воспитания [1–4, 6–8].

2. Определите основу техники, определяющее звено, детали техники в упражнении прыжок в длину с разбега.

3. УСР – подготовьте реферат на тему «Средства физического воспитания» (см. «Методические рекомендации по выполнению УСР»).

План семинарского занятия 2

1. Характеристика нагрузки в физическом воспитании.
2. Адаптация к физической нагрузке и следовые процессы, связанные с ней.
3. Отдых и его разновидности: активный и пассивный. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления.
4. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
5. Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы.
6. Неспецифические средства физического воспитания.

Контрольные вопросы

1. Характеристика нагрузки в физическом воспитании

- 1.1. Раскройте определение понятия «нагрузка».
- 1.2. Охарактеризуйте внутреннюю и внешнюю сторону нагрузки.
- 1.3. Раскройте критерии нагрузки: количественные и качественные.
- 1.4. Дайте характеристику и приведите примеры объема и интенсивности нагрузки, их параметры в отдельном упражнении.
- 1.5. Проанализируйте закономерности соотношения объема и интенсивности нагрузки при выполнении физического упражнения.
- 1.6. Назовите основные группы классификаций нагрузки.

2. Адаптация к физической нагрузке и следовые процессы, связанные с ней

- 2.1. Раскройте определение понятия «адаптация» к физической нагрузке.
- 2.2. Охарактеризуйте «срочный тренировочный эффект» при выполнении физических упражнений.
- 2.3. Какими изменениями в организме характеризуется «отставленный (следовой) тренировочный эффект».
- 2.4. Дайте определение понятию «кумулятивный (суммарный) тренировочный эффект».

3. Отдых и его разновидности: активный и пассивный. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления

- 3.1. Раскройте определение понятия «отдых».
- 3.2. Охарактеризуйте виды отдыха (активный и пассивный).
- 3.3. Назовите типы интервалов отдыха между упражнениями и между занятиями в зависимости от степени восстановления.

4. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

4.1. Охарактеризуйте внешние факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

4.2. Назовите внутренние факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

5. Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы

5.1. Раскройте содержание понятия «перенос тренированности».

5.2. Перечислите и приведите примеры видов переноса двигательных навыков.

5.3. Перечислите и приведите примеры видов переноса кондиционных способностей.

6. Неспецифические средства физического воспитания

6.1. Охарактеризуйте неспецифические средства физического воспитания.

6.2. Назовите и раскройте средства словесного и наглядного воздействия.

6.3. Определите взаимосвязь физических упражнений с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите понятия «нагрузка», «отдых», «перенос тренированности» в теории и методике физического воспитания [1–4, 6–8].

2. Приведите примеры использования неспецифических средств физического воспитания на уроке физической культуры в школе.

2. Самостоятельно проработайте тему «Средства физического воспитания» в практикуме «Общие основы теории физической культуры (экспресс-контроль знаний)» [4].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Кряж, В. Н. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания // Ученые записки. Сборник научных трудов / АФВиС РБ. – Минск : Четыре четверти, 1997. – Вып. 1 – С. 218–222.

2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

3. 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.

4. Общие основы теории физической культуры (экспресс-контроль знаний): практикум / Н. В. Журович [и др.] ; под общ.ред. М. П. Ступень. – 2-изд., испр. – Минск : БГУФК, 2014. – 71 с.

5. 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.

6. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

7. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

8. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания \ Е. М. Якуш. 2010. Минск : БГУФК. – 83 с.

Тема 6. Методы физического воспитания (два занятия)

План семинарского занятия 1

1. Общая характеристика методов физического воспитания.
2. Специфические методы физического воспитания.
3. Разновидности метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям.
4. Разновидности метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей.
5. Организация занятий по методу круговой тренировки в физическом воспитании.
6. Игровой метод в физическом воспитании.
7. Соревновательный метод в физическом воспитании.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика методов физического воспитания

- 1.1. Раскройте содержание понятий «метод», «методический прием», «методика».
- 1.2. Назовите какие методы используются в процессе физического воспитания.
- 1.3. Перечислите специфические методы физического воспитания.
- 1.4. Перечислите неспецифические методы физического воспитания.

2. Специфические методы физического воспитания

- 2.1. Укажите отличительные черты метода строго регламентированного упражнения.
- 2.2. Назовите особенности использования игрового и соревновательного методов в физическом воспитании учащихся учреждений общего среднего образования.
- 2.3. В чем преимущества и недостатки игрового и соревновательного методов?

3. Разновидности метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям

- 3.1. Перечислите разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые при обучении двигательным действиям.
- 3.2. Охарактеризуйте метод целостно-конструктивного упражнения.
- 3.3. Расскажите, на каких этапах обучения используется метод целостно-конструктивного упражнения.
- 3.4. Раскройте отличительные черты и особенности применения метода расчлененно-конструктивного упражнения.
- 3.5. Приведите пример использования расчлененно-конструктивного

метода при обучении какому-либо двигательному действию.

4. Разновидности метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей

4.1. Перечислите разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые при направленном развитии двигательных способностей.

4.2. Назовите особенности использования метода стандартно-непрерывного упражнения.

4.3. Охарактеризуйте метод стандартно-интервального упражнения.

4.4. Проанализируйте особенности применения методов вариативно-непрерывного и вариативно-интервального упражнения.

4.5. Охарактеризуйте методы комбинированного упражнения.

5. Организация занятий по методу круговой тренировки в физическом воспитании

5.1. Раскройте отличительные черты и особенности применения круговой тренировки в физическом воспитании.

5.2. Назовите, какие двигательные способности развиваются с помощью круговой тренировки по методу непрерывного упражнения. Охарактеризуйте данный метод.

5.3. Назовите, какие двигательные способности развиваются с помощью круговой тренировки по методу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха. Охарактеризуйте данный метод.

5.4. Назовите, какие двигательные способности развиваются с помощью круговой тренировки по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха. Охарактеризуйте данный метод.

6. Игровой метод в физическом воспитании

6.1. Раскройте определяющие черты игрового метода.

6.2. Расскажите о нормировании нагрузки в игровом методе.

6.3. На каком этапе обучения двигательных действий наиболее целесообразно использовать игровой метод?

6.4. Какие задачи физического воспитания решаются при использовании игрового метода?

7. Соревновательный метод в физическом воспитании

7.1. Охарактеризуйте соревновательный метод.

7.2. Приведите примеры использования соревновательного метода на уроке физической культуры в школе.

Задания для самостоятельной работы

1. УСР – составьте конспект по теме «Применение круговой тренировки в образовательном процессе по физическому воспитанию учащихся» [1].

2. Изучите специфические методы физического воспитания [2–5, 7–10].

3. Самостоятельно проработайте тему «Методы физического воспитания» (вариант № 1) в практикуме «Общие основы теории физической культуры (экспресс контроль знаний)».

4. Выполните следующее задание:

– назовите методы строго регламентированного упражнения, которые используются при начальном разучивании техники следующих физических упражнений: кувырок вперед, метание на дальность с разбега, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, бег 100 м, езда на велосипеде.

План семинарского занятия 2

1. Характеристика неспецифических методов физического воспитания и область их использования.

2. Особенности применения методов словесного, идеомоторного и психорегулирующего воздействия.

3. Особенности применения наглядных методов в физическом воспитании.

Контрольные вопросы

1. Характеристика неспецифических методов физического воспитания и область их использования

1.1. Перечислите неспецифические методы физического воспитания.

1.2. Охарактеризуйте словесный метод физического воспитания и область его применения

1.3. Охарактеризуйте наглядный метод физического воспитания и область его применения.

2. Особенности применения методов словесного, идеомоторного и психорегулирующего воздействия

2.1. Расскажите об особенностях применения метода рассказа.

2.2. Охарактеризуйте методы описания и объяснения.

2.3. Назовите отличительные черты команды, указания и распоряжения.

2.4. Какие методы словесного воздействия используются для анализа и оценки деятельности занимающихся?

2.5. Укажите особенности применения идеомоторного и психорегулирующего воздействия.

3. Особенности применения наглядных методов в физическом

воспитании

- 3.1. Назовите разновидности методов зрительной наглядности.
- 3.2. Что относится к методам слуховой наглядности и какова их роль?
- 3.3. Что относится к методам двигательной наглядности?
- 3.4. В чем сущность методов срочной информации?

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите специфические методы физического воспитания [1–5, 7–10].
2. Самостоятельно проработайте тему «Методы физического воспитания» в практикуме «Общие основы теории физической культуры (экспресс контроль знаний)» [6].

3. Решите следующую задачу:

Задача. При начальном разучивании техники двигательного действия на уроке физической культуры учитель должен создать представление об изучаемом движении. Какие методы наглядного воздействия используются, если:

- упражнение показывает учитель;
- упражнение показывает ученик;
- учитель предлагает зафиксировать исходное положение изучаемого упражнения;
- учитель демонстрирует обучающий видеофильм.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания : метод. пособие : в 3 ч. / В. Н. Кряж. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 3. – 86 с.
2. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск : Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.
3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
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) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. 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.
6. Общие основы теории физической культуры (экспресс-контроль знаний): практикум / Н. В. Журович [и др.] ; под общ. ред. М. П. Ступень. – 2-е изд., испр. – Минск : БГУФК, 2014. – 71 с.

7. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

8. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

10. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие. / Е. М. Якуш. – Минск : БГУФК, 2010. – 83 с.

Тема 7. Принципы физического воспитания (два занятия)

План семинарского занятия 1

1. Характеристика общих социальных принципов физического воспитания (всестороннего гармонического развития личности, прикладности, оздоровительной направленности).

2. Характеристика общепедагогических (общеметодических) принципов физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).

Контрольные вопросы

1. Характеристика общих социальных принципов физического воспитания

1.1. Назовите социальные принципы физического воспитания и раскройте их содержание.

1.2. Раскройте содержание принципа всестороннего гармонического развития личности.

1.3. Перечислите и раскройте требования реализации принципа всестороннего гармонического развития личности.

1.4. Благодаря чему в процессе физического воспитания можно решать задачи направленного формирования личности?

1.5. Раскройте содержание принципа прикладности.

1.6. Перечислите и раскройте требования принципа связи физической культуры с профессиональной и военной деятельностью.

1.7. Раскройте содержание принципа оздоровительной направленности.

1.8. Перечислите и раскройте содержание требований принципа оздоровительной направленности.

1.9. Какие задачи уточняют цель физической культуры.

1.10. Назовите специфические стороны физического воспитания.

1.11. Почему взаимосвязаны обучение движениям и направленное развитие двигательных способностей.

2. Характеристика общепедагогических (общеметодических) принципов физического воспитания

2.1. В чем сущность принципа сознательности и активности.

2.2. Назовите требования и пути реализации принципа сознательности и активности.

2.3. Как следует понимать наглядность в физическом воспитании.

2.4. Каковы пути реализации принципа наглядности.

2.5. Что выражает принцип доступности и индивидуализации.

2.6. Какие методические положения вытекают из принципа доступности и индивидуализации.

2.7. Приведите пример как реализуется принцип углубленной индивидуализации в технической подготовке спортсмена.

2.8. Раскройте принцип систематичности.

2.9. Какова роль принципа систематичности при обучении двигательным действиям и направленном развитии двигательных способностей.

Задания для самостоятельной работы

1. УСР – подготовить реферат на тему «Принципы физического воспитания».

2. Самостоятельно проработать тему № 7 (вариант 1) в практикуме «Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний)» [3].

План семинарского занятия 2

1. Характеристика специфических принципов 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).

2. Взаимосвязь принципов физического воспитания.

Контрольные вопросы

1. Характеристика специфических принципов методики физического воспитания

1.1. Раскройте содержание принципа непрерывности.

1.2. Перечислите требования к реализации принципа непрерывности.

1.3. В чем сущность принципа системного чередования нагрузок и отдыха.

1.4. Перечислите и раскройте требования к реализации принципа системного чередования нагрузок и отдыха.

1.5. Раскройте принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности).

1.6. Какие методические положения вытекают из принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

1.7. В чем сущность принципа адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

1.8. Какие требования предъявляют к принципу адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

1.9. Какие циклы занятий сложились в системе физического воспитания.

1.10. Какова продолжительность каждого цикла занятий.

1.11. Как следует понимать принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

1.12. Какие требования предъявляет к реализации принципа возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания профессор Гужаловский А.А.

2. Взаимосвязь принципов физического воспитания

2.1. Какова роль принципов в физическом воспитании и как выражается их взаимосвязь.

2.2. Приведите примеры взаимосвязи физического воспитания с другими аспектами воспитания.

2.3. В каком отношении находятся закономерности и принципы физического воспитания.

Задания для самостоятельной работы

1. Проработать самостоятельно тему № 7 (вариант 2) в практикуме «Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний)» [3].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия. – Мн. : Лазурек, 2003. – 160 с.

2. 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.

3. Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний) : практикум / сост. Н.В.Журович [и др.] ; под общ.ред. М. П. Ступень ; Белорус. гос. ун-т физ.культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 91 с.

4. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.]; под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.

5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

6. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

8. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие. / Е. М. Якуш ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 7-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2018. – 86 с.

Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании (одно занятие)

План семинарского занятия

1. Характеристика содержания и структуры занятия. Научно-методические основы построения занятия.
2. Отличительные черты и типы урочных форм занятий. Общие основы методики проведения занятий.
3. Отличительные черты и типы неурочных форм занятий.
4. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки.
5. Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий.
6. Использование неурочных форм занятий в физическом воспитании.

Контрольные вопросы

1. Характеристика содержания и структуры занятия. Научно-методические основы построения занятия

- 1.1. Дайте характеристику структуры занятия.
- 1.2. Опишите содержание структурных частей занятия.
- 1.3. Каким частям урока соответствуют фазы работоспособности?
- 1.4. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения (подготовительной, основной, заключительной).
- 1.5. Что определяет последовательность решения задач в основной части урока и какова последовательность их решения.

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

- 2.1. Перечислите отличительные черты урочных форм занятий.
- 2.2. Назовите типы урочных формы занятий.
- 2.3. Дайте характеристику методам организации занимающихся в процессе проведения урока.
- 2.4. Раскройте требования к содержанию и методике проведения занятий урочного типа.

3. Отличительные черты и типы неурочных форм занятий

- 3.1. Перечислите отличительные черты неурочных форм занятий.
- 3.2. Назовите типы неурочных форм занятий.

4. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки

- 4.1. Назовите типичные признаки малых форм занятий.
- 4.2. Чем отличается физкультминутка от физкультпаузы?

5. Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий

- 5.1. Какие крупные формы занятий неурочного типа вы знаете?
- 5.2. Чем отличаются крупные формы от малых форм занятий?
- 5.3. Охарактеризуйте самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые).
- 5.4. Охарактеризуйте физкультурно-рекреативные формы занятий.
- 5.5. Охарактеризуйте соревновательные формы организации занятий.

6. Использование неурочных форм занятий в физическом воспитании

- 6.1. Какие из неурочных форм занятий используются в физическом воспитании студенческой молодежи?
- 6.2. Перечислите неурочные формы занятий, которые используются в различных возрастных группах населения.

Задания для самостоятельной работы

1. УСР – подготовить реферат на тему «Формы построения занятий в физическом воспитании».
2. Ответьте на вопросы, выбрав правильный ответ:
 - Какие уроки относятся к урокам, имеющим образовательную направленность?
 - 1) вводные;
 - 2) уроки изучения нового материала;
 - 3) смешанные уроки;
 - 4) контрольные уроки;
 - 5) уроки прикладной физической подготовки;
 - 6) комплексные уроки.
 - Какие из частей входят в структуру урока?
 - 1) подготовительная;
 - 2) основная;
 - 3) главная;
 - 4) заключительная.
 - Задачами подготовительной части урока являются:
 - 1) организация занимающихся;
 - 2) активизация внимания учащихся;
 - 3) обучение двигательным действиям;

- 4) подготовка организма к основной части урока
- 5) формирование знаний в области двигательной деятельности;
- 6) ознакомление с намеренным содержанием урока.

– Задачами основной части урока являются:

- 1) организация занимающихся;
- 2) подведение итогов учебной деятельности;
- 3) обучение двигательным действиям и навыкам;
- 4) формирование знаний в области двигательной деятельности;
- 5) развитие общих и специальных функций ОДА.

– Задачами заключительной части урока являются:

- 1) приведение организма учащихся в оптимальное состояние;
- 2) сообщение задания на дом;
- 3) обучение двигательным действиям;
- 4) формирование знаний в области двигательной деятельности;
- 5) подведение итогов учебной деятельности.

– Какие из представленных форм организации занятий относятся к неурочным:

- 1) утренняя гимнастика;
- 2) урок физической культуры;
- 3) занятия в спортивных секциях;
- 4) вводная гимнастика.

– Какая из представленных форм организации занятий физическими упражнениями относится к урочным?

- 1) урок;
- 2) фронтальная форма;
- 3) гимнастика до учебных занятий;
- 4) учебно-тренировочное занятие.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.

2. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізична культура і здоров'я. – 2009. – № 3. – С. 3–8.

3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.

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) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

6. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В. С. Овчаров. – Минск : Сэр-Вит, 2008. – 200 с.

7. 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.

8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Т. I. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании (одно занятие)

План семинарского занятия

1. Характеристика планирования в физическом воспитании.
2. Факторы, обуславливающие эффективность планирования в физическом воспитании.
3. Виды планирования: оперативное, цикловое, этапное, перспективное.
4. Требования к планированию. Технология планирования.
5. Разновидности оформления документов планирования.
6. Характеристика педагогического контроля в физическом воспитании: объекты, содержание, формы и организация.
7. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль.

Контрольные вопросы

1. Характеристика планирования в физическом воспитании

- 1.1. Сформулируйте определение понятия: «планирование».
- 1.2. Охарактеризуйте значение планирования в жизнедеятельности человека.

2. Факторы, обуславливающие эффективность планирования в физическом воспитании

- 2.1. Перечислите факторы, обуславливающие эффективность планирования в физическом воспитании.
- 2.2. Опишите каждый фактор, обуславливающий эффективность планирования.
- 2.3. Выберите рациональную последовательность прохождения учебного материала с учетом сетки часов, климатических условий, наличия условий для реализации учебного материала и традиций учреждения образования.

3. Виды планирования: оперативное, цикловое, этапное, перспективное

- 3.1. Назовите виды планирования.
- 3.2. Дайте развернутую характеристику одного из видов планирования.
- 3.3. Чем отличается оперативное планирование от перспективного, цикловое от этапного?

4. Требования к планированию. Технология планирования

- 4.1. Назовите характерные требования к планированию.
- 4.2. Подумайте и расскажите, что произойдет если не будут

учитываться требования к планированию.

4.3. Опишите суть технологии планирования.

5. Разновидности оформления документов планирования

5.1. Перечислите какие разновидности оформления документов планирования вы знаете.

5.2. Укажите какие документы планирования имеют приоритет в оформлении.

5.3. Назовите на основе каких обязательных государственных программ по физической культуре и спорту, осуществляется физическое воспитание.

6. Характеристика педагогического контроля в физическом воспитании: объекты, содержание, формы и организация

6.1. Дайте определение и характеристику терминов «контроль», «педагогический контроль».

6.2. Охарактеризуйте объекты контроля в физическом воспитании.

6.3. Дайте характеристику содержания и организации педагогического контроля в физическом воспитании.

6.4. Опишите формы контроля, используемые в физическом воспитании.

7. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль

7.1. Перечислите виды педагогического контроля которые вы знаете.

7.2. Приведите примеры использования разных видов педагогического контроля в физическом воспитании.

7.3. Раскройте в чем отличие предварительного от этапного контроля.

7.4. Охарактеризуйте функции текущего и итогового контроля.

7.5. Дайте определение понятия «самоконтроль».

7.6. Перечислите какие объективные и субъективные показатели входят в дневник самоконтроля.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите документы планирования учителя по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

2. Ознакомьтесь с требованиями к форме и содержанию годового плана-графика распределения разделов программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

3. Выберите рациональную последовательность прохождения учебного материала с учетом сетки часов, климатических условий, наличия условий для реализации учебного материала и традиций учреждения общего среднего образования.

4. Ознакомьтесь с учебными программами по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего

образования. С программами можно ознакомиться на сайте научно-методического учреждения «Национальный институт образования» edu.by.

6. Дайте ответы на представленные ниже вопросы:

– Планирование в физическом воспитании – это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

– Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

2) методики занятий физическими упражнениями;

3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

– Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) общий план работы по физическому воспитанию.

– Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) план педагогического контроля и учета.

– Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

– Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.

Вставка-ответ:

1) оперативного;

2) текущего;

3) итогового.

– Какой из документов не является документом планирования учебного процесса в школе?

1) годовой план-график учебного процесса в школе;

2) тематический план;

3) хронометраж урока;

4) план-конспект урока;

5) учебная программа.

– Какого документа следует придерживаться при составлении плана-конспекта урока по физической культуре в школе?

1) учебной программы по физической культуре;

2) годового план-графика прохождения учебного материала;

3) тематического плана на четверть;

4) пульсометрии и хронометража урока;

5) можно составить план-конспект без документов планирования.

– Этапный педагогический контроль осуществляется:

1) в начале учебного года;

2) в конце определенного этапа или периода работы;

3) в рамках одного занятия;

4) в течение нескольких месяцев или недель.

– Текущий контроль осуществляется:

1) в начале учебного года;

2) в конце определенного этапа или периода работы;

3) в рамках одного занятия;

4) в течение нескольких месяцев или недель.

– Оперативный контроль осуществляется:

- 1) в начале учебного года;
- 2) в конце определенного этапа или периода работы;
- 3) в рамках одного занятия;
- 4) в течение нескольких месяцев или недель.

– В содержание предварительного контроля входит получение информации, такой как:

- 1) количество учащихся;
- 2) физическое развитие;
- 3) посещаемость занятий;
- 4) пройденный учебный материал;
- 5) показатели практических достижений.

– В содержание этапного контроля входит получение информации, такой как:

- 1) количество учащихся;
- 2) физическое развитие;
- 3) посещаемость занятий;
- 4) пройденный учебный материал;
- 5) показатели практических достижений.

– В содержание текущего контроля входит получение информации, такой как:

- 1) количество учащихся;
- 2) физическое развитие;
- 3) посещаемость занятий;
- 4) изучение материально-технических условий;
- 5) показатели практических достижений.

– Какой метод используется для определения плотности нагрузки на уроках по физической культуре в школе?

- 1) пульсометрия урока;
- 2) хронометраж урока;
- 3) тест PWC170;
- 4) тест ИГСТ.

– Как соотносятся между собой общая и моторная плотность урока по физической культуре в школе?

- 1) общая плотность урока выше моторной плотности урока;
- 2) общая плотность урока меньше моторной плотности урока;
- 3) общая плотность урока примерно равна моторной плотности урока;
- 4) эти два термина нельзя сравнивать друг с другом.

– Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе?

- 1) для определения общей плотности урока;
- 2) для определения моторной плотности урока;

3) для определения функционального состояния организма занимающихся;

4) для измерения работоспособности школьников.

– Сколько пиков имеет кривая пульса на уроке по физической культуре в школе?

1) один;

2) два;

3) три;

4) четыре;

5) пять;

6) много.

7. Вставьте пропущенное слово:

– Обобщенным показателем рационального использования времени, определяемым отношением суммы педагогических оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока, выражаемая в процентах, будет являться..... урока.

– Процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность, определяемый отношением времени израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени отведенному на занятия, принято называть..... урока.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

2. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізична культура і здоров'я. – 2009. – № 3. – С. 3–8.

3. 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.

4. Кряж, В. Н. Примерные нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся по физической культуре / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности учащихся: инструктив.-метод. материалы / под науч. ред. О. Е. Лисейчикова. – Минск : НИО, 2002. – С. 358–387.

5. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск : БНТУ, 2006. – 279 с.

6. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с..

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

8. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

10. 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.

11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям (два занятия)

План семинарского занятия 1

1. Цель и задачи обучения движениям.
2. Двигательное умение и двигательный навык.
3. Уровни освоения движения: представление о движении, репродуктивный, трансформации, творческий.
4. Перенос двигательных навыков в процессе обучения.
5. Общая (типовая) структура процесса обучения.
6. Этапы обучения, логика их последовательности.
7. Предпосылки обучения двигательному действию.

Контрольные вопросы

1. Цель и задачи обучения движениям

- 1.1. Что является предметом обучения в физическом воспитании?
- 1.2. Сформулируйте цель обучения движениям в физическом воспитании.
- 1.3. Какие задачи решаются в физическом воспитании в процессе обучения двигательным действиям?

2. Двигательное умение и двигательный навык

- 2.1. Раскройте сущность понятия «двигательное умение».
- 2.2. Дайте определение понятию «двигательный навык».
- 2.3. Перечислите основные черты двигательного умения.
- 2.4. Перечислите основные черты двигательного навыка.

3. Уровни освоения движения: представление о движении, репродуктивный, трансформации, творческий

- 3.1. Чем характеризуется уровень освоения движения, связанный с формированием представления о движении?
- 3.2. Дайте характеристику репродуктивного уровня освоения движения?
- 3.3. Чем характеризуется уровень трансформации при освоении движения?
- 3.4. Охарактеризуйте творческий уровень освоения движения?

4. Перенос двигательных навыков в процессе обучения

- 4.1. Что представляет собой перенос двигательных навыков.
- 4.2. Какой перенос навыков называют положительным, а какой отрицательным?
- 4.3. Приведите примеры прямого и косвенного переноса навыков.
- 4.4. Раскройте суть понятий «однаправленный» и «взаимный» перенос навыков.

5. Общая (типовая) структура процесса обучения

5.1. Сколько этапов в обучении двигательному действию выделяет Л.П. Матвеев?

5.2. Назовите этапы обучения двигательному действию.

5.3. Какие фазы формирования двигательного умения и навыка выделяют физиологи?

6. Этапы обучения, логика их последовательности

6.1. Перечислите этапы обучения двигательному действию в порядке их следования.

6.2. Обоснуйте последовательность этапов обучения движениям с точки зрения физиологии.

6.3. Приведите примеры вариантов структуры процесса обучения в зависимости от цели обучения, подготовленности занимающихся.

7. Предпосылки обучения двигательному действию

7.1. Как определяют физическую готовность занимающихся к освоению нового двигательного действия?

7.2. Раскройте сущность координационной готовности занимающихся к освоению нового двигательного действия.

7.3. В чем заключается психологическая готовность занимающихся к освоению нового двигательного действия?

Задания для самостоятельной работы

1. Ознакомьтесь с целями, задачами обучения движениям, понятиями «двигательное умение», «двигательный навык», «перенос навыков», структурой обучения, предпосылками к успешному обучению [1-7].

2. УСР – подготовьте реферат на тему «Основы методики обучения двигательным действиям» (см. «Методические рекомендации по выполнению УСР») [4, 6, 7].

План семинарского занятия 2

1. Этап начального разучивания двигательного действия.

2. Этап углубленного разучивания двигательного действия.

3. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.

Контрольные вопросы

1. Этап начального разучивания двигательного действия

1.1. Назовите цель и задачи обучения на этапе начального разучивания двигательного действия.

1.2. Перечислите методы, используемые для создания общего представления о двигательном действии.

1.3. Какие методы непосредственного (практического) разучивания используются для формирования основы техники на этапе начального разучивания двигательного действия?

1.4. Как регламентируется объем заданий на отдельном занятии и в системе занятий на этапе начального разучивания двигательного действия?

1.5. Укажите особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия на этапе начального разучивания двигательного действия.

1.6. Перечислите основные причины ошибок на этапе начального разучивания.

1.7. Как осуществляется контроль освоения техники двигательного действия на этапе начального разучивания двигательного действия?

2. Этап углубленного разучивания двигательного действия

2.1. Сформулируйте цель и задачи обучения на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

2.2. Назовите ведущий практический метод формирования двигательного навыка на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

2.3. Укажите как регламентируется объем заданий на отдельном занятии и в системе занятий на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

2.4. В чем заключаются особенности использования методов словесного и наглядного воздействия на этапе углубленного разучивания двигательного действия?

2.5. Как осуществляется контроль освоения техники двигательного действия на этапе углубленного разучивания двигательного действия?

3. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия

3.1. Назовите цель и задачи обучения на этапе совершенствования двигательного действия.

3.2. Приведите примеры усложнения условий, обеспечивающих вариативность формируемому двигательному навыку.

3.3. Как обеспечить устойчивость двигательного действия при значительных и предельных физических нагрузках на этапе совершенствования двигательного действия?

3.4. Укажите регламент объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий на этапе совершенствования двигательного действия.

3.5. По каким критериям определяют степень освоенности техники двигательного действия на этапе совершенствования двигательного действия?

Задания для самостоятельной работы

1. Ознакомьтесь с задачами, средствами, методами, регламентом объема заданий, контролем на этапах обучения двигательным действиям [1, 4, 6, 7].

2. Проанализируйте методику обучения конкретному двигательному действию на всех этапах обучения и представьте ее в письменной (или устной) форме на примере упражнения избранного вида спорта [1, 4, 6, 7].

3. УСР – подготовьте реферат на тему «Основные закономерности развития двигательных способностей» (см. «Методические рекомендации по выполнению УСР») [2, 4, 6].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия. – Мн. : Лазурак, 2003. – 160 с.

3. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

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) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев [и др.] ; под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. I. – 304 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

7. Якуш, Е. М. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании: пособие. / Е. М. Якуш; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2018. – 31 с.

Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития (два занятия)

План семинарского занятия 1

1. Общая характеристика силы и силовых способностей.
2. Значение силовых способностей в физическом воспитании.
3. Основные разновидности силовых способностей.
4. Физиологические, биохимические и биомеханические факторы, обуславливающие их проявление.
5. Режимы работы мышц.
6. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика силы и силовых способностей

- 1.1. Дайте определение понятий «сила», «силовые способности», «абсолютная сила», «относительная сила».
- 1.2. Раскройте взаимосвязь «сила – скорость», «сила – перемещаемая масса», «сила – собственный вес тела».

2. Значение силовых способностей в физическом воспитании

- 2.1. Расскажите о значении силовых способностей в физическом воспитании.
- 2.2. Как влияет недостаточный уровень развития силовых способностей на решение задач физического воспитания?

3. Основные разновидности силовых способностей

- 3.1. Раскройте содержание понятия «собственно-силовые способности».
- 3.2. Приведите примеры упражнений, направленных на развитие собственно-силовых способностей.
- 3.3. Раскройте содержание понятия «скоростно-силовые способности».
- 3.4. Приведите примеры упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.
- 3.5. Раскройте содержание понятия «силовая выносливость».
- 3.6. Приведите примеры упражнений, направленных на развитие силовой выносливости.

4. Физиологические, биохимические и биомеханические факторы, обуславливающие их проявление

- 4.1. Назовите факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.
- 4.2. Какое влияние на проявление силовых способностей оказывают физиологические факторы?

4.3. Перечислите и охарактеризуйте биомеханические факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.

4.4. Какие биохимические факторы влияют на проявление силовых способностей?

5. Режимы работы мышц

5.1. Перечислите режимы работы мышц, определяющие проявление мышечной силы.

5.2. Приведите примеры упражнений, в которых проявляется изометрический режим работы мышц.

5.3. Назовите упражнения, в которых проявляется уступающий режим работы мышц.

5.4. Приведите примеры упражнений, в которых проявляется преодолевающий режим работы мышц.

6. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей

6.1. Назовите наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития силовых способностей у мальчиков и юношей.

6.2. Перечислите наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития силовых способностей у девочек и девушек.

Задания для самостоятельной работы

1. УСР – подготовьте комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей (см. «Методические рекомендации по выполнению УСР») [1–10]. Задание дается в соответствии с номером студента в журнале учета учебных занятий.

Задания:

1. Комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 1, 6, 11, 16, 21, 26)

2. Комплекс упражнений для направленного развития скоростно-силовых способностей у мальчиков на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 2, 7, 12, 17, 22, 27)

3. Комплекс упражнений для направленного развития скоростно-силовых способностей у девочек на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 3, 8, 13, 18, 23, 28)

4. Комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 4, 9, 14, 19, 24, 29)

5. Комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у девушек старшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 5, 10, 15, 20, 25, 30)

2. Изучите виды силовых способностей, факторы, обуславливающие их проявление, режимы работы мышц [1–10].

3. Выполните следующее задание:

– назовите виды силовых способностей и режимы работы мышц, проявляющиеся в следующих упражнениях: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие штанги максимального веса, упражнение «крест» на гимнастических кольцах, поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту, приседание на одной ноге.

План семинарского занятия 2

1. Средства направленного развития силовых способностей.

2. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей.

3. Методика направленного развития собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

4. Место силовых упражнений в отдельном занятии и системе занятий.

5. Контроль уровня развития силовых способностей.

Контрольные вопросы

1. Средства направленного развития силовых способностей

1.1. Назовите основные средства направленного развития силовых способностей.

1.2. Охарактеризуйте дополнительные средства направленного развития силовых способностей.

1.3. К какой группе средств относятся статические силовые упражнения?

2. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей

2.1. Раскройте содержание метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии силовых способностей.

2.2. Расскажите об особенностях использования игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей.

2.3. Приведите примеры подвижных игр, направленных на развитие силовых способностей.

3. Методика направленного развития собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости

3.1. Расскажите о правилах выбора величины сопротивления и количества повторений при дозировании нагрузки в тренировке с отягощением.

3.2. Раскройте содержание «метода максимальных усилий»: величина отягощения, количество повторений, интервалы отдыха. Какой вид силовых способностей развивают с помощью данного метода?

3.3. Раскройте содержание «метода повторных усилий «до отказа»»: величина отягощения, количество повторений, интервалы отдыха. Какой вид силовых способностей развивают с помощью данного метода?

3.4. Раскройте содержание «метода изометрических усилий»: величина отягощения, количество повторений, интервалы отдыха. Какой вид силовых способностей развивают с помощью данного метода?

3.5. Раскройте содержание «метода динамических усилий»: величина отягощения, количество повторений, интервалы отдыха. Какой вид силовых способностей развивают с помощью данного метода?

3.6. Раскройте содержание «ударного метода»: характеристика средств, количество повторений, интервалы отдыха. Какой вид силовых способностей развивают с помощью данного метода?

3.7. Раскройте содержание «метода изокинетических усилий»: величина отягощения, количество повторений, интервалы отдыха. Какой вид силовых способностей развивают с помощью данного метода?

4. Место силовых упражнений в отдельном занятии и системе занятий

4.1. Назовите место силовых упражнений для направленного развития собственно-силовых способностей в отдельном занятии и системе занятий.

4.2. Определите место силовых упражнений для направленного развития скоростно-силовых способностей в отдельном занятии и системе занятий.

4.3. Назовите место силовых упражнений для направленного развития силовой выносливости в отдельном занятии и системе занятий.

5. Контроль уровня развития силовых способностей

5.1. Какие тесты используются для определения уровня развития собственно-силовых способностей?

5.2. Перечислите тесты, используемые для определения уровня развития скоростно-силовых способностей.

5.3. Назовите упражнения, которые используются как тесты для определения уровня развития силовой выносливости.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите методику направленного развития силовых способностей [1–10].

2. На примере одного силового упражнения рассмотрите параметры нагрузки (количество повторений и серий одного упражнения, вес отягощения, скорость выполнения, темп, интервалы отдыха), необходимые для проявления собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.

3. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

4. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.

5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 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. 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.

8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич : в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.

9. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития (одно занятие)

План семинарского занятия

1. Значение скоростных способностей в физическом воспитании.
2. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные.
3. Психологические, физиологические, биохимические факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей.
4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей.
5. Средства направленного развития скоростных способностей.
6. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей.
7. Основы методики направленного развития быстроты простой и сложной двигательных реакций.
8. Основы методики повышения быстроты движений.
9. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий.
10. Контроль уровня развития скоростных способностей.

Контрольные вопросы

1. Значение скоростных способностей в физическом воспитании

- 1.1. Раскройте понятие «скоростные способности».
- 1.2. Проанализируйте как скоростные способности влияют на физическое развитие человека, на освоение техники физических упражнений.

2. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные

- 2.1. Назовите какие скоростные способности относятся к элементарным, а какие к комплексным.
- 2.2. Охарактеризуйте структуру простых и сложных двигательных реакций.
- 2.3. Приведите примеры упражнений, где проявляется быстрота движений при малом внешнем сопротивлении.
- 2.4. Раскройте понятие «частота движений».

3. Психологические, физиологические, биохимические факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей

- 3.1. Охарактеризуйте психологические факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей.

3.2. Назовите физиологические факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей.

3.3. Перечислите биохимические факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей.

4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей

4.1. Назовите благоприятные (сенситивные) периоды в развитии скоростных способностей у людей разного пола.

4.2. Назовите в каком возрасте человек способен демонстрировать максимальные скоростные показатели.

5. Средства направленного развития скоростных способностей

5.1. Перечислите какие специфические средства используются для направленного развития скоростных способностей.

5.2. Назовите основные характеристики скоростных упражнений (продолжительность, степень освоенности, структура).

5.3. Охарактеризуйте какие неспецифические средства используются для направленного развития скоростных способностей.

6. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей

6.1. Проанализуйте какие специфические методы для направленного развития скоростных способностей используются в различные возрастные периоды жизни человека.

6.2. Проанализируйте особенности использования метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии скоростных способностей.

6.3. Назовите в каком возрасте чаще используется игровой метод при направленном развитии скоростных способностей.

6.4. Приведите примеры использования соревновательного метода при направленном развитии скоростных способностей.

7. Основы методики направленного развития быстроты простой и сложной двигательных реакций

7.1. Раскройте какие методические подходы, используются для направленного развития быстроты простой двигательной реакции.

7.2. Раскройте методику направленного развития быстроты сложных двигательных реакций (реакции на движущийся объект и реакции выбора).

8. Основы методики повышения быстроты движений

8.1. Расскажите правила нормирования нагрузки и отдыха при повышении быстроты движений.

8.2. Раскройте содержание понятия «скоростной барьер».

8.3. Определите методические приемы борьбы со скоростным барьером.

9. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий

9.1. Определите в какой части занятия планируется решение задач, направленных на развитие скоростные способности.

9.2. Раскройте особенности планирования скоростных упражнений в системе занятий.

10. Контроль уровня развития скоростных способностей

10.1. Перечислите какие тесты используются для определения уровня развития скоростных способностей.

10.2. Расскажите какие расчетные формулы используются для определения уровня развития скоростных способностей.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите методику направленного развития скоростных способностей [1–11].

2. Назовите какие скоростные способности проявляются в следующих упражнениях: бег на дистанции 100 м; прямой удар рукой в боксе; старт в плавании на дистанции 25 м; прием мяча в волейболе.

3. Приведите примеры упражнений, которые будут направлены на развитие быстроты сложной двигательной реакции (2–3 упражнения с условиями их выполнения).

Рекомендуемая для изучения литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

2. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.

3. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В. М Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

4. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.

5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А.М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 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. 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.

8. Спортивная метрология / Под ред. В.М.Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 272 с.

9. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич : в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.

10. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития (два занятия)

План семинарского занятия 1

1. Определение понятий «утомление», «выносливость», «физическая выносливость».
2. Классификация выносливости.
3. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития выносливости.
4. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы.
5. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости.

Контрольные вопросы

1. Определение понятий «утомление», «выносливость», «физическая выносливость»

- 1.1. Раскройте понятия «утомление», «выносливость», «физическая выносливость».
- 1.2. Перечислите виды утомления.
- 1.3. Как взаимосвязаны между собой утомление и выносливость?
- 1.4. Как выносливость влияет на физическое развитие и физическую подготовленность человека?

2. Классификация выносливости

- 2.1. Назовите основные варианты классификации выносливости.
- 2.2. Приведите примеры упражнений, связанных с проявлением разных видов выносливости.

3. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития выносливости

- 3.1. Назовите психологические факторы, обуславливающие уровень развития выносливости.
- 3.2. Дайте характеристику физиологическим факторам, обуславливающим уровень развития выносливости.
- 3.3. Перечислите биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития выносливости.

4. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы

- 4.1. Охарактеризуйте аэробный механизм энергообеспечения.
- 4.2. Назовите анаэробные механизмы энергообеспечения.
- 4.3. Какими показателями отличаются креатинфосфатный и

гликолитический механизмы энергообеспечения?

5. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости

5.1. Назовите сенситивные периоды направленного развития выносливости у мальчиков, юношей.

5.2. В каком возрасте наиболее эффективно развивать выносливость у девочек, девушек школьного возраста?

5.3. В каком возрасте человек способен продемонстрировать максимальные показатели выносливости?

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите выносливость и факторы, влияющие на ее проявление [1–10].

2. УСР – составьте комплекс упражнений для направленного развития выносливости (см. «Методические рекомендации по выполнению УСР»).

Задания:

1. Комплекс упражнений для направленного развития аэробной выносливости у учащихся младшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 1, 6, 11, 16, 21, 26)

2. Комплекс упражнений для направленного развития аэробной выносливости у учащихся школьного возраста с использованием метода стандартно-интервального упражнения на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 2, 7, 12, 17, 22, 27)

3. Комплекс упражнений для направленного развития аэробной выносливости у учащихся школьного возраста с использованием метода вариативно-интервального упражнения на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 3, 8, 13, 18, 23, 28)

4. Комплекс упражнений для направленного развития скоростной выносливости у юношей старшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 4, 9, 14, 19, 24, 29)

5. Комплекс упражнений для направленного развития силовой выносливости у девушек старшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 5, 10, 15, 20, 25, 30)

План семинарского занятия 2

1. Средства направленного развития выносливости.

2. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии

выносливости.

3. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности.

4. Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

5. Дополнительные факторы направленного развития выносливости.

6. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий.

7. Контроль уровня развития выносливости.

Контрольные вопросы

1. Средства направленного развития выносливости

1.1. Назовите специфические средства направленного развития выносливости.

1.2. Назовите дополнительные (неспецифические) средства направленного развития выносливости.

2. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости

2.1. Перечислите разновидности метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии выносливости.

2.2. Расскажите об особенностях использования игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости у людей различного возраста.

2.3. Приведите примеры подвижных игр, направленных на развитие выносливости.

3. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности

3.1. Дайте характеристику зон мощности, используемых для направленного развития выносливости.

3.2. Приведите примеры заданий для каждой зоны мощности.

4. Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости

4.1. Раскройте средства и методы направленного развития аэробной выносливости.

4.2. Раскройте методику направленного развития анаэробной выносливости.

5. Дополнительные факторы направленного развития выносливости

5.1. Как занятия в условиях среднегорья и высокогорья влияют на развитие выносливости?

5.2. Перечислите дополнительные факторы, влияющие на повышение

уровня выносливости.

6. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий

6.1. В какой части занятия планируются упражнения для направленного развития выносливости?

6.2. Назовите особенности планирования упражнений на выносливость в системе занятий.

7. Контроль уровня развития выносливости

7.1. Какие тесты используются для определения уровня выносливости?

7.2. Какие расчетные формулы используются для определения уровня выносливости?

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите методику направленного развития выносливости [1–10].

2. Обоснуйте последовательность решения следующих задач в основной части занятия:

- развитие аэробной выносливости;
- обучение технике двигательного действия (этап начального разучивания);
- развитие скоростно-силовых способностей;
- совершенствование техники ранее изученного упражнения.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

4. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.

5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 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. 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.

8. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич : в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.

9. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

**Тема 15. Координационные способности и методика их
направленного развития
(два занятия)**

План семинарского занятия 1

1. Общая характеристика координационных способностей.
2. Классификация координационных способностей.
3. Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей.
4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика координационных способностей

1.1. Являются ли данные понятия тождественными: координация движений, ловкость, координационные способности? Дайте определение каждому из них.

1.2. Назовите ученых, занимавшихся проблемой направленного развития координационных способностей.

2. Классификация координационных способностей

2.1. Как проявляется способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений; способность к сохранению равновесия; способность к чувству ритма; вестибулярная (статокинетическая) устойчивость; способность к реагированию; способность к приспособлению и перестроению двигательных действий; способность к согласованию движений; способность к произвольному расслаблению мышц?

2.2. Охарактеризуйте общие и специальные координационные способности.

2.3. Что относится к элементарным и сложным, потенциальным и актуальным координационным способностям?

3. Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей

3.1. Охарактеризуйте задачи по разностороннему и специально-направленному развитию координационных способностей.

3.2. Какие факторы влияют на уровень развития координационных способностей человека?

4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей

4.1. Дайте характеристику сенситивных периодов развития различных видов координационных способностей в аспекте полового диморфизма.

4.2. В каком возрасте человек способен продемонстрировать максимальные показатели координационных способностей?

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите координационные способности и факторы, влияющие на их проявление [1–10].

2. Приведите примеры физических упражнений, при выполнении которых проявляются различные виды координационных способностей.

3. Выделите специальные координационные способности в видах спорта, изучаемых на уроках физической культуры.

План семинарского занятия 2

1. Средства направленного развития координационных способностей.

2. Основные методы направленного развития координационных способностей.

3. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

4. Методика направленного развития способности к равновесию.

5. Методика направленного развития способности к произвольному мышечному расслаблению.

6. Методика направленного развития способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

7. Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии и системе занятий.

8. Контроль уровня развития координационных способностей.

Контрольные вопросы

1. Средства направленного развития координационных способностей

1.1. Каким требованиям должны отвечать физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей?

1.2. Какие средства используются для направленного развития координационных способностей в физическом воспитании?

2. Основные методы направленного развития координационных способностей

2.1. Какие методы применяются при направленном развитии координационных способностей?

2.2. Раскройте содержание метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии координационных способностей.

2.3. Расскажите об особенностях использования игрового и соревновательного методов при направленном развитии координационных способностей.

3. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие координационных способностей

3.1. Какие методические приемы используются на уроках физической культуры для направленного развития координационных способностей?

3.2. Приведите примеры изменения условий выполнения упражнений, способствующие развитию способности согласовывать движения.

4. Методика направленного развития способности к равновесию

4.1. Назовите факторы, определяющие способность сохранять устойчивое положение тела.

4.2. Какие вы знаете критерии оценки устойчивого положения тела?

4.3. Охарактеризуйте методику направленного развития статического и динамического равновесия?

5. Методика направленного развития способности к произвольному мышечному расслаблению

5.1. Перечислите виды нерациональной мышечной напряженности.

5.2. При помощи каких методических заданий можно уменьшить координационную напряженность?

5.3. Приведите примеры упражнений для расслабления различных мышечных групп.

6. Методика направленного развития способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений

6.1. Какие физические упражнения пригодны для формирования способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений?

6.2. Приведите примеры подвижных игр и эстафет, развивающих способность соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

6.3. Назовите методы, применяемые при направленном развитии способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

7. Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии и системе занятий

7.1. В какой части занятия планируются упражнения для направленного развития координационных способностей?

7.2. Назовите особенности планирования упражнений для направленного развития координационных способностей в системе занятий.

8. Контроль уровня развития координационных способностей

8.1. Каким требованиям должны отвечать тесты, применяемые при оценке координационных способностей?

8.2. Назовите тесты, используемые при оценке уровня развития координационных способностей: статического и динамического равновесия, чувства ритма, способности к произвольному мышечному расслаблению, способности к перестроению двигательных действий, способности к дифференцированию пространственных, силовых и временных характеристик движений.

8.3. Приведите примеры контрольных испытаний, направленных на оценку уровня развития координационных способностей в учреждениях общего среднего образования на уроках физической культуры.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите методику направленного развития координационных способностей [1–10].

2. Определите какие координационные способности проявляются в упражнениях: стойка на руках, катание на коньках, броски мяча в цель, кувырки вперед, жонглирование, плавание брассом.

3. Проведите анализ информативности челночного бега 4×9 м, используемого для определения уровня координационных способностей в учреждениях общего среднего образования на уроках физической культуры.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений [Текст]/ Н.А.Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 214 с.

2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст]/ Н.А.Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 49 с.

3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.

4. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : Основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 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. 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.

8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич : в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

Тема 16. Гибкость и методика ее направленного развития (одно занятие)

План семинарского занятия

1. Значение гибкости в физическом воспитании.
2. Основные виды гибкости.
3. Психологические, физиологические, биомеханические факторы, обуславливающие проявление гибкости.
4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.
5. Средства направленного развития гибкости.
6. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости.
7. Методика направленного развития гибкости.
8. Место упражнений на гибкость в отдельном занятии и системе занятий.
9. Контроль уровня развития гибкости.

Контрольные вопросы

1. Значение гибкости в физическом воспитании

- 1.1. Раскройте определение понятий «гибкость», «подвижность».
- 1.2. Проанализируйте как гибкость влияет на физическое развитие человека, на освоение техники физических упражнений.

2. Основные виды гибкости

- 2.1. Назовите классификации видов гибкости.
- 2.2. Приведите примеры упражнений, в которых проявляется активная или пассивная гибкость.
- 2.2. Дайте определение понятия «резерв гибкости».
- 2.3. Охарактеризуйте динамическую и статическую гибкость. Приведите примеры упражнений.
- 2.4. Раскройте понятия «общая» и «специальная» гибкость. Приведите примеры упражнений.

3. Психологические, физиологические, биомеханические факторы, обуславливающие проявление гибкости

- 3.1. Назовите психологические факторы, обуславливающие проявление гибкости.
- 3.2. Какие физиологические факторы влияют на проявление гибкости?
- 3.3. Охарактеризуйте биомеханические факторы, обуславливающие проявление гибкости.

4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости

4.1. Назовите благоприятные (сенситивные) периоды в развитии гибкости у людей разного пола.

4.2. Назовите в каком возрасте человек способен демонстрировать максимальные показатели гибкости.

5. Средства направленного развития гибкости

5.1. Перечислите какие специфические средства используются для направленного развития гибкости.

5.2. Как называются упражнения, направленные на развитие гибкости?

5.2. Охарактеризуйте какие неспецифические средства используются для направленного развития гибкости.

6. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости

6.1. Проанализируйте какие специфические методы для направленного развития гибкости используются в различные возрастные периоды жизни человека.

6.2. Проанализируйте особенности использования методов строго регламентированного упражнения при направленном развитии гибкости.

6.3. Назовите в каком возрасте чаще используется игровой метод при направленном развитии гибкости.

6.4. Приведите примеры использования соревновательного метода при направленном развитии гибкости.

7. Методика направленного развития гибкости

7.1. Сформулируйте задачи при направленном развитии гибкости.

7.2. Раскройте правила нормирования нагрузки и отдыха при направленном развитии гибкости.

7.3. Раскройте методические требования к упражнениям на растягивание при направленном развитии гибкости.

7.4. Назовите дополнительные методические приемы повышения эффективности направленного развития гибкости.

8. Место упражнений на гибкость в отдельном занятии и системе занятий

8.1. Определите в какой части занятия планируется решение задач, направленных на развитие гибкости.

8.2. Раскройте особенности планирования упражнений на гибкость в системе занятий.

9. Контроль уровня развития гибкости

9.1. Перечислите какие тесты используются для определения уровня развития общей гибкости.

9.2. Перечислите какие тесты используются для определения уровня развития специальной гибкости.

9.3. Расскажите в каких единицах измеряется подвижность в суставах.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите различные методики направленного развития гибкости в физическом воспитании [1–9].

2. Назовите какие виды гибкости необходимы для выполнения упражнений: шпагат продольный, выпад правой ногой вперед, пружинистые наклоны в стороны, круговые движения в плечевых суставах, мах ногой с фиксацией положения в крайней точке амплитуды, отведение руки назад партнером.

3. Подготовьте мультимедийную презентацию на тему: «Использование нетрадиционных (дополнительных) методических приемов и форм занятий при направленном развитии гибкости».

Рекомендуемая для изучения литература

1. Алтер, М. Наука о гибкости / М. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
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): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Назаров, В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды / В.Т. Назаров. – Минск: Полымя, 1986. – 95 с.
6. 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.
7. Спортивная метрология / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 272 с.
8. 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.
9. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания (одно занятие)

План семинарского занятия

1. Определение понятия «правильная осанка». Значение правильной осанки как компонента физического совершенства.
2. Факторы, влияющие на формирование осанки.
3. Нарушения осанки.
4. Методика формирования правильной осанки.
5. Место упражнений на осанку в отдельном занятии, в системе занятий и в многолетнем процессе физического воспитания.
6. Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании.
7. Факторы, определяющие массу тела.
8. Критерии нормальной массы тела, способы ее контроля.
9. Основы методики регулирования массы тела.

Контрольные вопросы

1. Определение понятия «правильная осанка». Значение правильной осанки как компонента физического совершенства

- 1.1. Раскройте содержание понятий «осанка», «правильная осанка».
- 1.2. Проанализируйте значение правильной осанки в жизни человека.
- 1.3. Назовите основные антропометрические признаки правильной осанки.

2. Факторы, влияющие на формирование осанки

- 2.1. Перечислите факторы, влияющие на формирование осанки.
- 2.2. Как положение головы влияет на осанку?
- 2.3. Какие двигательные способности позволяют человеку сохранять рациональную осанку?

3. Нарушения осанки

- 3.1. Укажите основные причины нарушения осанки у детей.
- 3.2. Определите основные причины ухудшения осанки у взрослых.
- 3.3. Перечислите типы осанки и охарактеризуйте их.

4. Методика формирования правильной осанки

- 4.1. Назовите средства, используемые при формировании правильной осанке.
- 4.2. Раскройте содержание методики формирования правильной осанки.
- 4.3. Какие средства, используются для устранения или коррекции различных дефектов осанки и профилактики ее инволюционных изменений.

5. Место упражнений на осанку в отдельном занятии, в системе занятий и в многолетнем процессе физического воспитания

5.1. В какой части урока физической культуры используются упражнения на осанку?

5.2. Проанализируйте значение упражнений на осанку в многолетнем процессе физического воспитания.

6. Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании.

6.1. В каком случае человеку необходимо увеличивать массу тела?

6.2. Для чего в физическом воспитании разработаны методики снижения массы тела?

7. Факторы, определяющие массу тела

7.1. Раскройте экзогенные и эндогенные факторы, влияющие на массу тела.

7.2. Как питание человека влияет на массу тела?

8. Критерии нормальной массы тела, способы ее контроля

8.1. Раскройте содержание понятий «нормальная масса тела», «ожирение».

8.2. Охарактеризуйте способы оценки нормальной массы тела.

9. Основы методики регулирования массы тела

9.1. Дайте характеристику методики упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы.

9.2. Какие физические упражнения можно использовать для снижения массы тела?

9.3. Перечислите основные направления методики упражнений, способствующих снижению массы тела.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите особенности формирования правильной осанки и регулирования массы тела [1–6].

2. Выполните следующие задания:

– составьте комплекс упражнений для формирования правильной осанки у детей 6–7 лет.

– оцените соответствие Вашего веса тела норме, используя «индекс Брока», «индекс Кетле», нормограф «А.А. Покровского».

Рекомендуемая для изучения литература

1. 500 упражнений для позвоночника. Корректирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и

улучшения здоровья : Андреас Лукаш – Санкт-Петербург, Наука и техника, 2010. – 208 с.

2. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости : учеб. пособие / М. Дж. Алтер ; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

3. Как сформировать правильную осанку у ребенка : А. А. Потапчук – Санкт-Петербург, Речь, Сфера, 2009 г. – 96 с.

4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

6. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак-та физ. культуры пед. ин-тов по специальности 03.03. «Физическая культура» / Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 227 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс (одно занятие)

План семинарского занятия

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

Контрольные вопросы

1. Фазы и периоды возрастного развития человека

- 1.1. Сколько фаз возрастного развития человека в онтогенезе вы знаете?
- 1.2. Как называется первая фаза возрастного развития человека и какие периоды в нее входят?
- 1.3. Какие периоды, входят во вторую фазу возрастного развития человека?
- 1.4. Из каких периодов состоит третья фаза возрастного развития человека?
- 1.5. В чем отличие физиологической и педагогической периодизаций возрастного развития человека?

2. Социальные и биологические факторы, влияющие на физическое развитие и определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни

- 2.1. Перечислите и охарактеризуйте социальные факторы, влияющие на физическое развитие человека.
- 2.2. Назовите биологические факторы, влияющие на физическое развитие человека в различные периоды жизни.

4. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания

- 4.1. Дайте характеристику возрастной структуры населения Республики Беларусь.
- 4.2. Как представлена возрастной структуры населения Республики Беларусь в государственной системе физического воспитания?

5. Особенности физического развития и физической подготовленности белорусской нации в онтогенезе

5.1. Раскройте особенности физического развития и физической подготовленности населения Республики Беларусь.

5.2. Как меняется уровень физической подготовленности населения Республики Беларусь в последнее десятилетие?

6. Общее физкультурное образование как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи

6.1. Дайте определение понятия «общее физкультурное образование».

6.2. Охарактеризуйте значение общего физкультурного образования в жизни детей и молодежи.

Задания для самостоятельной работы

1. Сравните и законспектируйте результаты сравнительного анализа особенностей физического развития и физической подготовленности белорусской нации в онтогенезе за последние десять лет.

2. Сделайте презентацию по фазам и периодам возрастного развития человека.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие / В. А. Горовой, М. И. Масло ; М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; рец.: М. Г. Кошман, В. Н. Старченко. – 2-е изд. ; Гриф УМО Респ. Беларусь. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. – 119 с.

2. Давыдовский, А. Г. Основы интегративной педагогической антропологии: пособие / А. Г. Давыдовский, А. В. Пищова; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 183 с.

3. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – Гриф ФГБОУ ВПО. – М. : КНОРУС, 2016. – 132 с.

4. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.

5. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.

6. Организационные и методические основы внедрения государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / М-во

спорта и туризма Респ. Беларусь ; [авт.-разраб.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач]. – Минск : РУМЦ ФВН , 2016. – 82 с.

7. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 N 16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. N 17" // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1> – Дата доступа: 01.09.2017.

Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте (одно занятие)

План семинарского занятия

1. Цель, задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в учреждениях дошкольного образования.
2. Рациональный режим дня, его значение для детей дошкольного возраста.
3. Основные формы направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте.
4. Особенности методики обучения движениям и направленного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.
5. Содержание и построение занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста.
6. Контроль результатов физического воспитания в учреждениях дошкольного образования.

Контрольные вопросы

1. Цель, задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в учреждениях дошкольного образования

- 1.1. Раскройте цель и задачи физического воспитания в учреждениях дошкольного образования в соответствии с программными требованиями.
- 1.2. Охарактеризуйте организацию и содержание работы по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях.

2. Рациональный режим дня, его значение для детей дошкольного возраста

- 2.1. Что включает в себя понятие «рациональный режим дня»?
- 2.2. Охарактеризуйте нормы двигательной активности в дошкольном возрасте.

3. Основные формы направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте

- 3.1. Проанализируйте государственные формы направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте.
- 3.2. Проанализируйте самодеятельные формы направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте.

4. Особенности методики обучения движениям и направленного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста

- 4.1. Какие физические упражнения включает в себя основная гимнастика?
- 4.2. Каковы особенности и значение подвижных игр в дошкольном возрасте?

4.3. Как используются гигиенические факторы в физическом воспитании дошкольников?

4.4. Раскройте содержание и построение занятий физической культурой в учреждениях дошкольного образования (утренняя гимнастика, физкультпаузы, физкультминуты, подвижные игры, физкультурные праздники).

4.5. Опишите методику развития двигательных способностей в дошкольном возрасте

5. Контроль результатов физического воспитания дошкольников.

5.1. По каким трем направлениям оценивается двигательное развитие детей?

5.2. Что в себя включает оценка физической подготовленности?

Задания для самостоятельной работы

1. Раскройте отличительные черты занятия физической культурой с детьми дошкольного возраста (структура, продолжительность, решаемые задачи).

2. Раскройте отличительные черты малых форм занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста (утренняя гимнастика, физкультминутка, гимнастика после дневного сна).

3. Изучите учебную программу дошкольного образования [7].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. ; Гриф ФГУ "Фед. ин-т развития образования". – М. : КНОРУС, 2015. – 365 с.

2. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : Учеб.-метод. пособие/ Р. И. Купчинов. – Минск : БНТУ, 2006. – 279 с.

3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

7. Шебеко, В.Н. . Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – 2-е изд. ; Допущено МО РБ. – Минск : Вышэйшая школа, 2013. – 288 с.

Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов (одно занятие)

План семинарского занятия

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования.
2. Значение, цель и задачи физического воспитания учащихся.
3. Содержание, организация и методика физического воспитания.
4. Контроль результатов физического воспитания учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования.
5. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
6. Значение, цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи.
7. Содержание, организация и методика физического воспитания.
8. Контроль результатов физического воспитания студентов.

Контрольные вопросы

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования

- 1.1. Охарактеризуйте возрастные особенности физического развития учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования.
- 1.2. Дайте характеристику особенностей физической подготовленности учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования.

2. Значение, цель и задачи физического воспитания для учащихся

- 2.1. Раскройте значение физического воспитания учащихся.
- 2.2. Назовите цель и задачи физического воспитания учащихся.

3. Содержание, организация и методика физического воспитания

- 3.1. Назовите средства и методы используемые в физическом воспитании учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования.
- 3.2. Какие документы используются при составлении планирования в физическом воспитании учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования.

3.3. Опишите содержание, организацию и методику физического воспитания учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования.

4. Контроль результатов физического воспитания учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования

4.1. Охарактеризуйте контроль результатов физического воспитания учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования.

4.2. Перечислите тесты, используемые для оценки уровня физической подготовленности учащихся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования.

5. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи

5.1. Дайте характеристику особенностей физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.

6. Значение, цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи

6.1. Опишите в чем выражается значение физического воспитания студенческой молодежи.

6.2. Перечислите цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи.

7. Содержание, организация и методика физического воспитания

7.1. На какие учебные отделения распределяются студенты учреждений высшего образования для проведения занятий по физическому воспитанию?

7.2. Опишите содержание, организацию и методику физического воспитания в учреждениях высшего образования.

8. Контроль результатов физического воспитания студентов

8.1. Перечислите объекты контроля в физическом воспитании студентов учреждений высшего образования.

8.2. Назовите тесты, используемые для оценки уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

Задания для самостоятельной работы

1. Ответьте на представленные ниже вопросы:

– Укажите основную форму физического воспитания в учреждениях высшего образования:

1) факультативные занятия;

- 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
- 3) учебные занятия;
- 4) занятия в группах ОФП и спортивных секциях (по выбору студентов).

– Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в учреждениях высшего образования распределяются на учебные отделения:

- 1) подготовительное, основное, медицинское;
- 2) основное, специальное, спортивное;
- 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

2. Законспектируйте содержание разделов типовой учебной программы для высш. учеб. заведений / сост. В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

3. Подготовить презентацию по вопросам семинарского занятия.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

3. Об организации в 2018/2019 учебном году образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье»: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%A3%D0%9E%D0%A1%D0%9E%20%20%D1%87_.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.

4. Об организации физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования в 2018/2019 учебном году (инструктивно-методическое письмо) // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%92%D0%AB%D0%A1%D0%A8%D0%95%D0%95%20%D0%9E%D0%91%D0%A0%D0%90%D0%97%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%98%D0%95.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.

5. Об организации физического воспитания учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования в 2018/2019 учебном году: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%A3%D0%9F%D0%A2%D0%9E%20%D0%B8%20%D0%A3%D0%A1%D0%A1%D0%9E%20%20%D0%9E%D0%B1%20%D0%BE%D1%80%D0%B3_%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87_%20%D0%9F%D0%A2%D0%9E%20%D0%B8%20%D0%A1%D0%A1%D0%9E%20%D0%B2%2020182019%20%D1%83%D1%87_%D0%B3.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.

6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 N 16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. N 17" // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1> – Дата доступа: 01.09.2017.

7. Основы теории и методики физической культуры. Учебник для техникумов / Под. ред. А. А. Гужаловского. М. : 1986. С. 219 – 235.

8. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. / Н. В. Решетников, Кислицин Ю.Л. // М. : Издательский центр «Академия», Мастерство, Высшая школа, 2000. – 152с.

9. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте (одно занятие)

План семинарского занятия

1. Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.
2. Производственная физическая культура (формы организации и типичные черты методики).
3. Физическая культура в свободное от работы время по месту работы и жительства (организованные и самостоятельные формы физкультурно-оздоровительной работы).
4. Спортивно-массовая работа в зрелом возрасте.
5. Контроль физической подготовленности людей зрелого возраста.
6. Основные возрастные периоды развития организма. Социально-демографическая характеристика контингента людей пенсионного возраста в Республике Беларусь.
7. Инволюционные изменения в организме и задачи направленного использования физической культуры.
8. Основные формы занятий физической культурой с общеподготовительной и рекреативной направленностью в пожилом и старшем возрасте. Средства и типичные черты методики направленного использования физической культуры.
9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старшего возраста.

Контрольные вопросы

1. Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности

- 1.1. Назовите в каких аспектах прослеживается связь физической культуры с трудовой деятельностью.
- 1.2. Охарактеризуйте специфические задачи, решаемые средствами физической культуры в основной период трудовой деятельности.
- 1.3. Из каких трех программ состоит Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь? Какие разделы он включает?

2. Производственная физическая культура (формы организации и типичные черты методики)

- 2.1. Какими периодами характеризуется оперативная работоспособность в течение дня?
- 2.2. Дайте определение профессионально-прикладной физической культуре.
- 2.3. Назовите известные вам формы организации профессионально-прикладной физической культуры и охарактеризуйте их.

2.4. Охарактеризуйте основные черты методики профессионально-прикладной физической культуры.

3. Физическая культура в свободное от работы время по месту работы и жительства (организованные и самостоятельные формы физкультурно-оздоровительной работы)

3.1. Дайте характеристику организованным формам физкультурно-оздоровительной работы в основной период трудовой деятельности.

3.2. Что в себя включают самостоятельные формы физкультурно-оздоровительной работы в основной период трудовой деятельности?

4. Спортивно-массовая работа в зрелом возрасте

4.1. Дайте характеристику понятию «базовый спорт».

4.2. Как организуются соревнования по видам спорта в основной период трудовой деятельности?

5. Контроль физической подготовленности людей зрелого возраста

5.1. Охарактеризуйте методику проведения контроля физической подготовленности людей зрелого возраста.

5.2. Каковы критерии отбора тестов и как оцениваются результаты физической подготовленности людей зрелого возраста.

6. Основные возрастные периоды старения организма. Социально-демографическая характеристика контингента людей пенсионного возраста в Республике Беларусь

6.1. Раскройте понятие возрастной периодизации.

6.2. В чем проявляется старение организма?

6.3. Дайте социально-демографическую характеристику контингента людей пенсионного возраста в Республике Беларусь.

6.4. Каковы основные задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте?

7. Инволюционные изменения в организме и задачи направленного использования физической культуры

7.1. Охарактеризуйте инволюционные процессы, протекающие в сердечно-сосудистой и дыхательной системах в пожилом и старшем возрасте.

7.2. Охарактеризуйте инволюционные процессы, протекающие в опорно-двигательном аппарате в пожилом и старшем возрасте.

8. Основные формы занятий физической культурой с общеподготовительной и рекреативной направленностью в пожилом и старшем возрасте. Средства и типичные черты методики направленного использования физической культуры

8.1. Назовите основные формы занятий физической культурой с общеподготовительной направленностью в пожилом и старшем возрасте.

8.2. Назовите основные формы занятий физической культурой с рекреативной направленностью в пожилом и старшем возрасте.

8.3. Какие средства используются на занятиях физической культурой с лицами пожилого и старшего возраста?

8.4. В чем заключаются особенности методики направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте?

9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старшего возраста

9.1. Каково значение врачебно-педагогического контроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старшего возраста?

9.2. Что такое «самоконтроль»? Охарактеризуйте его значение.

9.3. Какие показатели оцениваются при самоконтроле в пожилом и старшем возрасте?

Задания для самостоятельной работы

1. Проанализируйте отличительные черты методики занятий физической культурой с людьми в основной период трудовой деятельности (структура, продолжительность, решаемые задачи).

2. Приведите примеры занятий производственно-прикладной физической культурой в режиме рабочего дня.

4. Изучите и проанализируйте Государственный Физкультурно-оздоровительный Комплекс Республики Беларусь

5. Проанализируйте отличительные черты методики занятий физической культурой с людьми в пожилом и старшем возрасте (структура, продолжительность, решаемые задачи).

6. Изучите отличительные черты форм занятий физической культурой с людьми в пожилом и старшем возрасте.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.

2. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст – 7–21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» / В. Н. Кряж, З. С. Кряж ; под. общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999.

3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

6. Теория и методика физической культуры : учебн. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007.

7. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

**Тема 22. Физическое воспитание
в учреждениях общего среднего образования
(два занятия)**

План семинарского занятия 1

1. Значение физического воспитания учащихся в период обучения в учреждениях общего среднего образования.

2. Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Научно-методическое и организационное обеспечение физкультурного образования учащихся.

3. Общее физкультурное образование учащихся как фактор физического и духовного оздоровления нации средствами физической культуры.

Контрольные вопросы

1. Значение физического воспитания учащихся в период обучения в учреждениях общего среднего образования

1.1. Раскройте содержание понятий «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Физическое развитие».

1.2. Проанализируйте основные проблемы физического воспитания в период обучения в учреждениях общего среднего образования.

1.3. Сформулируйте социально-педагогическое значение направленного использования физической культуры в школьном возрасте.

2. Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Научно-методическое и организационное обеспечение физкультурного образования учащихся

2.1. Охарактеризуйте основные нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования.

2.2. Назовите принципы, на которых основывается государственная политика Республики Беларусь в сфере образования.

2.3. Перечислите формы организации физического воспитания в учреждениях общего среднего образования, в семье, в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи (санаторно-курортных, оздоровительных и спортивных организациях).

3. Общее физкультурное образование учащихся как фактор физического и духовного оздоровления нации средствами физической культуры

3.1. Раскройте содержание понятий «Образование», «Физкультурное образование».

3.2. Расскажите о функциях физического воспитания в системе образования.

3.3. Охарактеризуйте принципы системы физического воспитания.

3.4. Дайте определение понятия «Физическая культура личности». Назовите компоненты физической культуры личности и этапы ее формирования.

3.5. Расскажите об особенностях организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (обеспечение безопасности занятий, форма одежды, места занятий, расписание уроков).

3.6. Как формируются учебные группы из числа учащихся класса для проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», учебных занятий «Час здоровья и спорта»?

3.7. Перечислите уровни изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и ступени общего среднего образования.

Задания для самостоятельной работы к семинарскому занятию № 2

1. Ознакомьтесь с Кодексом Республики Беларусь об образовании и законспектируйте основные положения глав № 22, 23 и 24: «Система общего среднего образования», «Учреждения общего среднего образования», «Организация образовательного процесса при реализации образовательных программ общего среднего образования» [1].

2. Изучите содержание документа «Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы) [7].

3. Изучите инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации в 2018/2019 учебном году образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье»» [5].

4. Проанализируйте структуру и содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся I, II и III ступеней общего среднего образования [11–19].

План семинарского занятия 2

1. Общая характеристика учебных программ учреждений общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-11-х классов.

2. Содержание учебной программы учреждений общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (5–11 классы).

3. Особенности организации и содержания физического воспитания учащихся в процессе освоения образовательных программ учебного предмета «Физическая культура и здоровье» как основной формы общего физкультурного образования.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика учебных программ учреждений общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-11-х классов

1.1. Охарактеризуйте систему общего среднего образования, учреждения общего среднего образования, организацию образовательного процесса при реализации образовательных программ общего среднего образования (главы № 22, 23, 24 Кодекса Республики Беларусь об образовании).

1.2. Проанализируйте структуру учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования.

1.3. Назовите количество часов, запланированных в учебном плане учреждения общего среднего образования на изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

2. Содержание учебной программы учреждений общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (5–11 классы)

2.1. Охарактеризуйте содержание инвариантного (базового) и вариативного компонентов учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 5–11-х классов.

2.2. Какое количество часов отводится на изучение инвариантного (базового) и вариативного компонентов учебной программы?

2.3. Какое количество учебных занятий планируется в каждой четверти (триместре) учебного года?

2.4. Какое количество часов отводится на изучение тем учебного материала «Легкая атлетика», «Гимнастика, акробатика», «Лыжные гонки», «Легкая атлетика – кроссовая подготовка», «Спортивные игры»?

2.5. В каких четвертях осуществляется предварительный и итоговый контроль уровня физической подготовленности учащихся?

2.6. Сколько часов отводится на тестирование уровня физической подготовленности учащихся?

3. Особенности организации и содержания физического воспитания учащихся в процессе освоения образовательных программ учебного предмета «Физическая культура и здоровье» как основной формы общего физкультурного образования

3.1. Сформулируйте цель и задачи учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

3.2. Охарактеризуйте методы организации деятельности учащихся на I, II и III ступенях общего среднего образования.

3.3. Назовите основу содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на I, II и III ступенях общего среднего образования.

3.4. Проанализируйте содержание образовательных программ для 1–4-х и 5–11-х классов по темам «Гимнастика, акробатика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

3.5. Сравните содержание разделов «Основы физкультурных знаний», «Тестирование» в младших, средних и старших классах.

3.6. Каким образом следует группировать тесты для определения уровня физической подготовленности и распределять их по занятиям?

3.7. Сравните методы обучения двигательным действиям на различных ступенях общего среднего образования.

3.8. Охарактеризуйте организацию и содержание учебных занятий «Час здоровья и спорта».

Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 1

1. Ознакомьтесь с Концепцией учебного предмета «Физическая культура и здоровье» [2].

2. Ознакомьтесь с содержанием Закона Республики Беларусь о физической культуре, спорте и туризме [4].

3. Ознакомьтесь с графиком выполнения заданий производственной педагогической практики [9].

4. Ознакомьтесь с требованиями к студентам на производственной педагогической практике [9].

Рекомендуемая для изучения литература

1. 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.
2. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізичная культура і здароўе. – 2009. – № 3. – С. 3–8.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
4. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 4 января 2014 г., № 125-З: принят Палатой представителей 5 дек.2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. в ред. от 9 янв. 2018 г.: принят Палатой представителей 7 дек. 2017 г.: одобр. Советом Респ. от 19 декабря 2017 г. // КонсультантПлюс. Беларусь. / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр правовой информ. Респ.Беларусь. – Минск, 2018.
5. Об организации в 2018/2019 учебном году образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье»: Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%A3%D0%9E%D0%A1%D0%9E%20%20%D1%87_.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.
6. Об организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования в 2015/2016 учебном году: инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://sporteducation.by/img/file/polojen/IMP_07_08_2015.pdf. – Дата доступа : 07.08.2015.
7. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы) // Фізичная культура і здароўе. – 2009. – № 3. – С. 9–26.
8. 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.
9. Основы физического воспитания в системе образования: рабочая тетрадь для студентов 3-го курса дневной и 4-го курса заочной форм получения образования по специальностям 1-88 01 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)» / М. П. Ступень, Н. П. Максименко, А. В.

Помозов, О. К. Новик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 82 с.

10. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

11. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2017/08/up-1kl-rus.docx> – Дата доступа: 01.09.2018.

12. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для II класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2017/12/up-2kl-rus.doc> – Дата доступа: 01.09.2018.

13. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для III класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2017/12/up-3kl-rus.doc> – Дата доступа: 01.09.2018.

14. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IV класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://adu.by/images/2018/07/uch_prog_nach_shkola_rus.docx – Дата доступа: 01.09.2018.

15. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания / Нац. ин-т образования. – Минск, 2017. – 160 с. Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.adu.by/images/2016/07/up-fizkult-spec-med-1-11kl-rus.doc> . – Дата доступа: 01.09.2018.

16. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://adu.by/images/2018/07/uch_prog_Fizkultura_8kl_rus.docx – Дата доступа: 01.09.2018.

17. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2018/07/up-fizkultura-9kl-rus.doc> – Дата доступа: 01.09.2018.

18. Учебные программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–VII классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2017/07/up-fizich-kultura-5-7kl-rus.docx> – Дата доступа: 01.09.2018.

19. Учебные программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.adu.by/images/2017/07/up-fizich-kultura-10-11kl-rus.docx> – Дата доступа: 01.09.2018.

20. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

**Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования
(четыре практических занятия)**

План практического занятия 1

1. Общая характеристика формы и содержания годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта».

2. Технология разработки годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта».

3. Выполнение практической работы «Годовой план-график распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта».

Контрольные вопросы и задания

1. Общая характеристика формы и содержания годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта».

1.1. Назовите документы планирования, разрабатываемые учителем по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и для учебных занятий «Час здоровья и спорта».

1.2. Ознакомьтесь с требованиями к форме и содержанию годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта».

2. Технология разработки годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта»

2.1. Изучите содержание годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта», обратите внимание на следующие графы:

- разделы программы;
- содержание разделов учебной программы;

– четверти учебного года с указанием в них названий месяцев учебного года и количества учебных занятий, соответствующих каждой четверти с учетом учебных занятий «Час здоровья и спорта»;

– номера учебных занятий.

2.2. Ознакомьтесь с технологией разработки годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта».

Задание для самостоятельной работы к практическому занятию № 2

1. Завершите составление годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта» [1, 3–10].

План практического занятия № 2

1. Общая характеристика формы и содержания поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть.

2. Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть.

3. Выполнение практической работы «Поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть.

Контрольные вопросы и задания

1. Общая характеристика формы и содержания поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть

1.1. Расскажите о методике составления годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта».

1.2. Ознакомьтесь с требованиями к форме и содержанию поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала

учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на четверть.

1.3. Какие элементы содержания годового плана-графика распределения разделов учебной программы необходимо учесть при разработке поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на четверть?

2. Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть

2.1. Изучите содержание разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», планируемых к изучению в данной четверти в соответствии с годовым планом-графиком распределения разделов учебной программы.

2.2. Ознакомьтесь с технологией разработки поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на четверть.

3. Выполнение практической работы «Поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть

3.1. Запишите номера уроков в поурочном календарно-тематическом плане-графике.

3.2. Заполните содержание второй графы плана «Содержание учебного материала», начиная с записи содержания подготовительной части учебного занятия, в которую входят: построение, строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов).

3.3. Графически выделите части учебного занятия в плане, укажите названия частей и их примерную продолжительность.

Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 3

1. Продумайте и определите реальную продолжительность циклов для изучения учебных заданий (УЗ) основной части учебного занятия поурочного календарно-тематического плана [3, 5, 10].

2. Подготовьте ответы на вопросы:

– какие условные обозначения используются для планирования процесса обучения двигательным действиям? Что они означают и как соотносятся с этапами обучения?

– сколько задач целесообразно планировать на одном учебном занятии и какие факторы влияют на их количество?

– как распределить время, отводимое на решение задач учебного занятия? [5].

План практического занятия № 3

1. Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть.

2. Выполнение практической работы «Поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на учебную четверть».

3. Выполнение практической работы «Поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта» на учебную четверть».

Контрольные вопросы и задания

Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть

1.1. С какой целью разрабатывается поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на учебную четверть?

1.2. Расскажите о форме и содержании поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на учебную четверть.

1.3. Укажите, какие факторы определяют продолжительность частей учебного занятия?

1.4. Чем обусловлена продолжительность циклов обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей?

1.5. Какие условные обозначения используются для оформления поурочного календарно-тематического плана-графика распределения

учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на учебную четверть?

2. Выполнение практической работы «Поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на учебную четверть».

2.1. Укажите в графе «Номера уроков, основные задачи учебного занятия, время» продолжительность элементов (компонентов организации учебного занятия, учебных заданий) подготовительной части учебного занятия в минутах.

2.2. Укажите продолжительность элементов заключительной части учебного занятия в минутах.

2.3. Укажите продолжительность изучения теоретических тем раздела «Знания».

2.4. Определите рациональную последовательность и продолжительность циклов для изучения учебных заданий по обучению двигательным умениям и навыкам с учетом этапов обучения двигательным действиям, обозначьте их с помощью условных сокращений (О-Р-З-С-К).

2.5. Отметьте учебные занятия, на которых планируются циклы по развитию двигательных способностей в соответствии с годовым планом-графиком распределения разделов учебной программы.

2.6. Определите учебные занятия, на которых целесообразно запланировать проведение контроля домашнего задания.

2.7. Определите продолжительность основной части каждого учебного занятия, рассчитайте время, необходимое для решения каждой задачи учебного занятия.

2.8. Запишите предполагаемую продолжительность каждого учебного задания в основной части учебного занятия в минутах.

2.9. Проверьте продолжительность каждого учебного занятия в минутах (сумма времени по всем заданиям должна равняться 45 минутам). В случае планирования для девочек и мальчиков разных учебных заданий из раздела «Гимнастика, акробатика» расчет времени на решение задач учебного занятия осуществляется отдельно для каждой группы занимающихся.

3. Выполнение практической работы «Поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта» на учебную четверть»

Составьте поурочный календарно-тематический план-график учебных занятий «Час здоровья и спорта» на учебную четверть, используя рекомендации по планированию поурочного календарно-тематического плана-графика на учебную четверть по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 4

1. Завершите составление поурочного календарно-тематического плана-графика на учебную четверть по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» [5].

2. Завершите составление поурочного календарно-тематического плана-графика учебных занятий «Час здоровья и спорта» на учебную четверть [5].

План практического занятия № 4

1. Общая характеристика формы и содержания плана-конспекта урока физической культуры.

2. Требования к разработке плана-конспекта урока физической культуры.

Контрольные вопросы и задания

1. Общая характеристика формы и содержания плана-конспекта урока физической культуры

1.1. На основании какого документа планирования составляется план-конспект урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»?

1.2. Назовите цель и задачи частей урока.

1.3. Укажите факторы, определяющие продолжительность и содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока, дозировку физической нагрузки.

1.4. Ознакомьтесь с требованиями к оформлению и содержанию плана-конспекта урока физической культуры (Примерная последовательность записи материала в плане-конспекте урока физической культуры по теме «Гимнастика и акробатика» [5].

2. Требования к разработке плана-конспекта урока физической культуры

2.1. Изучите требования к разработке плана-конспекта урока физической культуры

2.2. Ознакомьтесь с образцом оформления игровой карточки [5].

Задание для самостоятельной работы к практическому занятию № 5

1. Составьте развернутый план-конспект урока физической культуры на основании разработанного поурочного календарно-тематического плана-графика на четверть (номер урока определяется преподавателем) – УСР (см. «Методические рекомендации по выполнению УСР») [1, 2, 5, 7–9].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников [Текст] / А.А.Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
2. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов [Текст] / В.Н.Кряж. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.
3. 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 ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.]; под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.
5. Основы физического воспитания в системе образования: рабочая тетрадь для студентов 3-го курса дневной и 4-го курса заочной форм получения образования по специальностям 1-88 01 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)» / М. П. Ступень, Н. П. Максименко, А. В. Помозов, О. К. Новик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 82 с.
6. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник/ под ред. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
7. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://adu.by/images/2018/07/uch_prog_Fizkultura_8kl_rus.docx – Дата доступа: 01.09.2018.
8. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2018/07/up-fizkultura-9kl-rus.doc> – Дата доступа: 01.09.2018.
9. Учебные программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–VII классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/images/2017/07/up-fizich-kultura-5-7kl-rus.docx> – Дата доступа: 01.09.2018.

10.Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования

План практического занятия

1. Научно-методические основы построения урока физической культуры.
2. Требования к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования.
3. Особенности методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей учащихся различного возраста.
4. Руководство образовательным процессом учащихся на уроке по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
5. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
6. Анализ плана-конспекта урока физической культуры.

Контрольные вопросы

1. Научно-методические основы построения урока физической культуры

- 1.1. Расскажите о значении урока физической культуры в решении задач физического воспитания школьников.
- 1.2. Назовите типы и виды уроков физической культуры.
- 1.3. Расскажите о научно-методических основах построения урока физической культуры (динамике работоспособности занимающихся, структуре урока, содержанию и продолжительности частей урока).

2. Требования к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования

- 2.1. Какие требования предъявляются к проведению урока физической культуры?
- 2.1. Как определяются и формулируются задачи урока физической культуры?
- 2.2. Назовите в чем заключается заблаговременная и непосредственная подготовка учителя физической культуры к уроку?

2.4. Как формируются учебные группы учащихся класса для проведения урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»?

2.5. Какие методы организации деятельности учащихся используются в зависимости от частей урока, количественного состава занимающихся, решаемых задач и содержания урока?

2.6. Как распределяется время урока на учебные задания различной направленности?

3. Особенности методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей учащихся различного возраста

3.1. Проанализируйте особенности методики обучения двигательным действиям учащихся различного возраста.

3.2. Проанализируйте особенности методики направленного развития двигательных способностей учащихся различного возраста.

3.3. Обоснуйте основные подходы к определению последовательности решения задач в основной части урока физической культуры.

4. Руководство образовательным процессом учащихся на уроке по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

4.1. Расскажите о стилях руководства образовательным процессом на уроке физической культуры.

4.2. С какой целью проводится инструктирование учащихся?

5. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

5.1. Проанализируйте содержание домашних заданий для учащихся I, II и III ступеней общего среднего образования.

5.2. Как осуществляется контроль выполнения домашнего задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями?

6. Анализ плана-конспекта урока физической культуры

6.1. Проанализируйте план-конспект урока физической культуры, разработанный коллегой по учебной группе.

Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 6

1. Изучите содержание методической литературы по теме «Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования» [2–4, 7, 11].
2. Ознакомьтесь с содержанием Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [6].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
2. Канищев, А. Д. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня: метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 43 с.
3. Канищев, А. Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися: метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 с.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Основы физического воспитания в системе образования: рабочая тетрадь для студентов 3-го курса дневной и 4-го курса заочной форм получения образования по специальностям 1-88 01 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)» / М. П. Ступень, Н. П. Максименко, А. В. Помозов, О. К. Новик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 82 с.
6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 N 16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. N 17" // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1> – Дата доступа: 01.09.2017.
7. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник/ под ред. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

8. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителя физической культуры. Легкая атлетика / сост. Г. А. Баландин. – М.: Советский спорт, 2004. – Вып. 3. – 72 с.

9. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителя физической культуры. Спортивная гимнастика / сост. Г. А. Баландин. – М.: Советский спорт, 2005. – Вып. 4. – 72 с.

10. 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.

11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 25. Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования

План практического занятия

1. Значение и предпосылки направленного использования физической культуры в режиме учебной деятельности учащихся.
2. Задачи, содержание, организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися в режиме учебного и продленного дня в учреждениях общего среднего образования.
3. Задачи, содержание и организация спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования.
4. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися в учреждениях дополнительного образования.

Контрольные вопросы и задания

1. Значение и предпосылки направленного использования физической культуры в режиме учебной деятельности учащихся

- 1.1. Расскажите о значении и предпосылках направленного использования физической культуры в режиме учебной деятельности учащихся.
- 1.2. Сформулируйте задачи внеурочной физкультурно-оздоровительной работы.

2. Задачи, содержание, организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися в режиме учебного и продленного дня в учреждениях общего среднего образования

- 2.1. Охарактеризуйте формы физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися в режиме учебного и продленного дня в учреждениях общего среднего образования.
- 2.2. Опишите организационные основы проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня.
- 2.3. Разработайте комплекс упражнений гимнастики до уроков и физкультминутки для учащихся младшего школьного возраста.
- 2.4. Проанализируйте комплексы упражнений гимнастики до уроков и физкультминутки для учащихся младшего школьного возраста, разработанные студентами учебной группы.

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

3.1. Сформулируйте задачи спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях общего среднего образования.

3.2. Охарактеризуйте формы проведения спортивно-массовых мероприятий с учащимися.

3.3. Какие виды спорта и физкультурно-оздоровительные мероприятия включены в программу круглогодичной спартакиады учреждений общего среднего образования?

3.4. Какая документация необходима для проведения спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования?

3.5. Назовите цель Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

3.6. Из каких трех программ состоит Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь?

3.7. Расскажите о порядке и условиях выдачи нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

4. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися в учреждениях дополнительного образования

4.1. Сформулируйте задачи внешкольной спортивно-массовой работы.

4.2. Охарактеризуйте деятельность учреждений дополнительного образования, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися.

Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 7

1. Ознакомьтесь с информацией о показателях пульса в покое, являющихся нормой для учащихся различного возраста и пола, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе [9].

2. Найдите информацию в какой зоне мощности (интенсивности) изменяется частота сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной направленности [9].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Канищев, А. Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 с.

2. Канищев, А. Д. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня: метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 43 с.

3. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по состоянию на 12 марта 2012 года. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

4. Краж, У. М. Беларускія народныя гульні ў школе: вучэб.-метада. дапам. / У. М. Краж, В. В. Трубчык. – Мінск: Выд. А. Ванін, 1993. – 112 с.

5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 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) [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Об организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2018/2019 учебном году: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%A3%D0%9E%D0%A1%D0%9E%202%20%D1%87_.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.

8. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб. для техникумов физ. культуры/ В.М.Выдрин [и др.]; под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.

9. Основы физического воспитания в системе образования: рабочая тетрадь для студентов 3-го курса дневной и 4-го курса заочной форм получения образования по специальностям 1-88 01 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)» / М. П. Ступень, Н. П. Максименко, А. В. Помозов, О. К. Новик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 82 с.

10. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 N 16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. N 17" // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1> – Дата доступа: 01.09.2017.

11. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник/ под ред. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

**Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования
(три практических занятия)**

План практического занятия 1

1. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования.
2. Технология пульсометрии на уроке физической культуры.
3. Выполнение практической работы «Пульсометрия на уроке физической культуры».

Контрольные вопросы

1. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования

- 1.1. Назовите виды и формы контроля в физическом воспитании.
- 1.2. Что является объектами контроля в физическом воспитании учащихся?
- 1.3. Назовите функции педагогического контроля.
- 1.4. Перечислите требования к педагогическому контролю.

2. Технология пульсометрии на уроке физической культуры

- 2.1. Ознакомьтесь с технологией пульсометрии на уроке физической культуры.

3. Выполнение практической работы «Пульсометрия на уроке физической культуры»

- 3.1. Измерьте пульс в состоянии покоя у себя и у коллеги по учебной группе.
- 3.2. Ознакомьтесь с формой протокола пульсометрии на уроке физической культуры.
- 3.3. Заполните в протоколе пульсометрии на уроке физической культуры предложенные преподавателем примерные данные в графах: № 1 (Части урока), № 2 (Номер пробы, виды деятельности), № 3 (Время измерения), № 4 (Пульс за 10 секунд).
- 3.4. Посчитайте показатели пульса за 1 минуту и запишите их в графу № 5.
- 3.5. Пользуясь расчетными цифрами из 5-й графы протокола и времени измерения (3-я графа) на графике «Динамика пульса ученика» на уроке физической культуры, найдите по порядку все соответствующие координаты и отметьте их точками. Соединив найденные точки прямыми линиями, получите пульсовую кривую ученика, что соответствует динамике нагрузки

на уроке физической культуры. Для проведения анализа пульсометрии на рисунке «Динамика пульса ученика» на уроке, заполните строки «Части урока» и «Содержание урока».

3.6. Выполните письменный анализ результатов пульсометрии с учетом рекомендаций.

Задание для самостоятельной работы к практическому занятию № 8

1. Завершите практическую работу «Пульсометрия на уроке физической культуры», выполнив самостоятельно письменный анализ результатов пульсометрии на уроке [8].

План практического занятия 2

1. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования.

2. Технология хронометрирования урока физической культуры.

3. Выполнение практической работы «Хронометрирование урока физической культуры».

Контрольные вопросы

1. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования

1.1. Объясните цель проведения пульсометрии на уроке физической культуры?

1.2. Раскройте технологию проведения пульсометрии на уроке физической культуры.

1.3. Представьте письменный анализ результатов пульсометрии на уроке физической культуры.

2. Технология хронометрирования урока физической культуры

2.1. Назовите достаточно объективные критерии, которые широко практикуются для оценки педагогического эффекта урока и представления о целесообразности использования отведенного на занятии времени.

2.2. Сформулируйте определение понятий «Общая плотность урока», «Моторная плотность урока».

2.3. Ознакомьтесь с технологией хронометрирования урока физической культуры [8].

3. Выполнение практической работы «Хронометрирование урока физической культуры»

3.1. Ознакомьтесь с формой протокола хронометрирования урока.

3.2. Впишите в протокол хронометрирования урока необходимую информацию в соответствии с разработанным вами планом-конспектом урока физической культуры или данными хронометрирования, предложенными преподавателем. Содержание урока (последовательность действий) и показания секундомера впишите в соответствующие графы протокола.

3.3. Вычислите длительность каждого вида деятельности, записанного в первой графе протокола, вычитая из времени окончания вида деятельности время его начала. Запишите *разность* (т. е. длительность вида деятельности) в соответствующей графе («Объяснение и показ», «Выполнение упражнений», «Вспомогательные действия», «Пассивный отдых», «Простой») *в строке напротив вида деятельности*.

3.4. Суммируйте по вертикали временные показатели в 3, 4, 5, 6, 7 графах протокола. Полученные показатели времени каждой графы, определяющей вид деятельности, впишите в протокол в строку «Итого» в минутах и секундах. Если расчеты были выполнены безошибочно, то их сумма должна быть равна 45 минутам.

3.5. Заполните форму «Хронокарта плотности урока» и внесите временные показатели видов деятельности (в минутах и секундах) в соответствующие строки.

3.6. Вычислите общую и моторную плотность урока по формулам.

3.7. Проанализируйте полученные в хронокарте данные: эффективность использования учебного времени урока, его распределение по видам деятельности, степень соответствия моторной плотности урока его задачам. Сформулируйте предложения по повышению плотности урока.

3.8. Выполните письменный анализ результатов хронометрирования.

Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 9

1. Завершите практическую работу «Хронометрирование урока физической культуры», выполнив самостоятельно письменный анализ результатов хронометрирования [8].

2. Ознакомьтесь с критериями оценки знаний, двигательных умений и навыков учащихся [2, 5, 6, 11].

План практического занятия 3

1. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования.

2. Контроль результатов учебной деятельности учащихся.

3. Технология педагогического анализа урока физической культуры.

4. Выполнение практической работы «Педагогический анализ урока физической культуры».

Контрольные вопросы и задания

1. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования

- 1.1. Объясните цель проведения хронометрирования урока физической культуры.
- 1.2. Укажите, какие виды деятельности учителя и учеников на уроке относятся к рациональным и нерациональным затратам времени.
- 1.3. Раскройте технологию проведения хронометрирования урока физической культуры.
- 1.4. Представьте письменный анализ результатов хронометрирования урока физической культуры.

2. Контроль результатов учебной деятельности учащихся

- 2.1. Требования к оценке знаний учащихся.
- 2.2. Требования к оценке двигательных умений и навыков учащихся.
- 2.3. Требования к оценке уровня физической подготовленности.

3. Технология педагогического анализа урока физической культуры

- 3.1. Ознакомьтесь с тематикой педагогических наблюдений на уроке физической культуры.

4. Выполнение практической работы «Педагогический анализ урока физической культуры»

- 4.1. Посмотрите видеозапись урока (фрагментов урока) физической культуры.
- 4.2. Проанализируйте план-конспект урока физической культуры.
- 4.3. Ознакомьтесь с образцом оформления педагогического анализа урока физической культуры.
- 4.4. Выполните практическую работу «Педагогический анализ урока физической культуры».

Задания для самостоятельной работы к семинарскому занятию № 3

1. Завершите практическую работу «Педагогический анализ урока физической культуры» [8].
2. Ознакомьтесь с рекомендациями по выполнению учебного задания «Тестирование уровня физической подготовленности учащихся прикрепленного класса» в период прохождения педагогической практики [8].
3. Изучите структуру и содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учреждений профессионально-технического и среднего специального образования [12].
4. Проанализируйте структуру и содержание типовой учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования [1,10].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
2. Кряж, В. Н. Примерные нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся по физической культуре / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности учащихся: инструктивно-методические материалы под науч. ред. О. Е. Лисейчикова. – Минск: НИО, 2002. – С. 358–387.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
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 ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся общеобразовательных учреждений по учебным предметам // Фізична культура і здороўе. – 2009. – № 3. – С. 27–28.
6. Об организации в 2018/2019 учебном году образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье»: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%A3%D0%9E%D0%A1%D0%9E%20%20%D1%87_.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.
7. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.]; под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.
8. Основы физического воспитания в системе образования: рабочая тетрадь для студентов 3-го курса дневной и 4-го курса заочной форм получения образования по специальностям 1-88 01 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)» / М. П. Ступень, Н. П. Максименко, А. В. Помозов, О. К. Новик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 82 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
10. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура»,

утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025/тип.

11. Физическая культура и здоровье: контроль за учебной деятельностью учащихся: 5–11 классы: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.]; под ред. В. А. Баркова. – Минск: Аверсэв, 2013. – 160 с.

12. 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.

13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования

План семинарского занятия

1. Цель, задачи и особенности организации образовательного процесса в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

2. Содержание, планирование и контроль образовательного процесса по общему физкультурному образованию учащихся.

3. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания учащихся в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

4. Обязательный курс физического воспитания в учреждениях высшего образования как основная форма общего физкультурного образования с профессионально-прикладной направленностью.

5. Характеристика типовой учебной программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования.

6. Задачи, содержание, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений.

7. Формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.

Контрольные вопросы и задания

1. Цель, задачи и особенности организации образовательного процесса в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования

1.1. Ответьте на вопросы о значении, цели и задачах физического воспитания учащихся в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

1.2. Раскройте особенности организации образовательного процесса в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

2. Содержание, планирование и контроль образовательного процесса по общему физкультурному образованию учащихся

2.1. Сравните содержание и организацию образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся учреждений профессионально-технического, среднего специального образования и учреждений общего среднего образования.

3. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания учащихся в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования

3.1. Перечислите основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

3.2. Раскройте содержание профессионально-прикладной направленности физического воспитания в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

3.3. Назовите факторы, обуславливающие направленность профессионально-прикладной физической подготовки.

3.4. Какую информацию содержит профессиограмма?

4. Обязательный курс физического воспитания в учреждениях высшего образования как основная форма общего физкультурного образования с профессионально-прикладной направленностью

4.1. Назовите цель и задачи физического воспитания студентов учреждений высшего образования.

4.2. Раскройте особенности организации и содержания образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

5. Характеристика типовой учебной программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования

5.1. Охарактеризуйте структуру и содержание типовой учебной программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования.

6. Задачи, содержание, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений

6.1. Раскройте задачи, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов основного учебного отделения.

6.2. Раскройте задачи, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов подготовительного учебного отделения.

6.3. Раскройте задачи, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов специального учебного отделения.

6.4. Раскройте задачи, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов спортивного учебного отделения.

7. Формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов

7.1. Назовите и охарактеризуйте неурочные формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.

Задание для самостоятельной работы

1. Ознакомьтесь с примерным содержанием экзаменационных требований по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» для студентов 3-го курса дневной и 4-го курса заочной форм получения образования [5].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.

3. Об организации физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования в 2018/2019 учебном году (инструктивно-методическое письмо) // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%92%D0%AB%D0%A1%D0%A8%D0%95%D0%95%20%D0%9E%D0%91%D0%A0%D0%90%D0%97%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%98%D0%95.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.

4. Об организации физического воспитания учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования в 2018/2019 учебном году: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%A3%D0%9F%D0%A2%D0%9E%20%D0%B8%20%D0%A3%D0%A1%D0%A1%D0%9E%20%20%D0%9E%D0%B1%20%D0%BE%D1%80%D0%B3_%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87_%20%D0%9F%D0%A2%D0%9E%20%D0%B8%20%D0%A1%D0%A1%D0%9E%20%D0%B2%2020182019%20%D1%83%D1%87_%D0%B3.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.

5. Основы физического воспитания в системе образования: рабочая тетрадь для студентов 3-го курса дневной и 4-го курса заочной форм получения образования по специальностям 1-88 01 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)» / М. П. Ступень, Н. П. Максименко, А. В. Помозов, О. К. Новик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 82 с.

6. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025/тип.

7. 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.

8. Физическая культура: учебное пособие / Е.С.Григорович [и др.]; под ред. Е.С.Григоровича, В.А.Переверзева. – 4-изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.