

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Практическое руководство

для студентов 2–3 курсов
специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»

Составитель **С. А. Иванов**

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2013

УДК 796.01(076)
ББК 75.1я73
Т 338

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В. С. Лемешков;
кафедра теории и методики физической культуры
учреждения образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Теория и методика физического воспитания: практ. рук-во /
Т 338 сост. С. А. Иванов; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т
им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 40 с.
ISBN 978-985-439-740-5

Данное практическое руководство включает тематику практических
занятий, контрольные тесты и задания для самостоятельной работы, спи-
сок литературных источников по общим вопросам «Теории и методики
физического воспитания: методы исследования, основы и направления
системы физического воспитания» и др. Рассматриваются педагогиче-
ские основы физического воспитания.

Адресовано студентам специальности 1 – 03 02 01 «Физическая куль-
тура», заочного факультета.

УДК 796.01(076)
ББК 75.1я73

ISBN 978-985-439-740-5

© Иванов С. А., составление, 2013
© УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины», 2013

Содержание

Введение	4
1. Общие вопросы физического воспитания	5
Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина	5
Тема 2. Методы исследования в физическом воспитании	5
Тема 3. Понятийно-терминологическая система курса «Теория и методика физического воспитания»	5
Тема 4. Физическая культура как органическая часть культуры общества и личности	6
Тема 5. Общая характеристика системы физического воспитания в Республике Беларусь	10
Тема 6. Цель, задачи и принципы системы физического воспитания	11
Тема 7. Формирование физической культуры личности	11
Тема 8. Основы и направления системы физического воспитания..	11
2. Педагогические основы физического воспитания	17
Тема 1. Физическое воспитание как педагогический процесс ...	17
Тема 2. Средства физического воспитания	17
Тема 3. Методы обучения в физическом воспитании	21
Тема 4. Принципы обучения в физическом воспитании	21
Тема 5. Педагогические основы физкультурного образования учащихся	26
Тема 6. Формирование физкультурных знаний в процессе физического воспитания	26
Тема 7. Дидактические основы физического воспитания	26
Тема 8. Формирование личности в процессе физического воспитания	33
Тема 9. Профессионализм деятельности и личности педагога в отрасли «Физическая культура и спорт»	36
Тема 10. Педагогические способности учителя физической культуры	36
Литература	37

Введение

В процессе обучения на факультете физической культуры и заочном факультете студенты овладевают сущностью, структурой и содержанием профессиональной педагогической деятельности. Теоретико-методологическую, методическую и технологическую основу этой деятельности составляет курс «Теория и методика физического воспитания» (ТМФВ). ТМФВ является профильным курсом для студентов факультета физической культуры и заочного факультета.

Практическое руководство имеет целью формирование у студентов системы теоретико-методологических и методико-технологических знаний о современном уровне развития физической культуры в социуме; вооружение их практическими умениями и навыками по воспитанию индивидуальной физической культуры личности учащихся в образовательной системе.

Предмет курса состоит из трех разделов. В первом разделе даются планы-задания по вопросам:

- «Общие вопросы физического воспитания»;
- «Педагогические основы физического воспитания».

Во втором разделе – по вопросу «Методика развития двигательных способностей». В третьем разделе – по вопросу «Методические основы физического воспитания». В данном практическом руководстве приводятся перечни вопросов и тестовые задания различного типа по общим вопросам физического воспитания.

Практическое руководство составлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» и учебной программой указанного курса; включает тематику практических занятий и рассматриваемые вопросы, контрольные тесты и задания для самостоятельной работы, вопросы к экзамену и общий список литературных источников.

Тематика и содержание практических занятий соответствуют логике, структуре и содержанию лекционного материала.

После успешного усвоения вопросов, рассматриваемых на практических занятиях, можно попытаться проконтролировать себя, выполнив контрольный тест и задание для самостоятельной работы. Тесты и задания составлены исходя из тематики и содержания лекционных и практических занятий. Их выполнение позволит, на наш взгляд, оценивать степень усвоения материала дисциплины студентами и, в некоторой степени, уровень знаний. В конце изучения курса можно и нужно попытаться дать развёрнутые ответы на вопросы экзамена.

Адресованы студентам специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» и студентам заочного факультета.

1. Общие вопросы физического воспитания

Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина

1. Физическое воспитание: возникновение и развитие, сущность как социальный феномен, организованные и самодеятельностные формы осуществления, проблемы и перспективы развития.

2. Теория и методика физического воспитания (ТМФВ): основные этапы и источники развития, предмет изучения, состояние и развитие как вида науки, учебная дисциплина, структура и содержание учебного материала.

3. П. Ф. Лесгафт – основоположник создания ТМФВ.

4. Педагогические исследования в физическом воспитании.

Тема 2. Методы исследования в физическом воспитании

1. Научное педагогическое исследование: проектирование, технология проведения в физической культуре.

2. Методы педагогического исследования: теоретические и эмпирические, методика осуществления выбора при проведении конкретного педагогического исследования, соотношение научного предмета и метода исследования.

3. Педагогический эксперимент: виды, методика проведения в физическом воспитании.

4. Результаты научного исследования: анализ, обобщение и представление, обработка с помощью методов математической статистики, виды научных работ и технология их проектирования и оформления.

Тема 3. Понятийно-терминологическая система курса «Теория и методика физического воспитания»

1. Сущность и соотношение понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация».

2. Характеристика понятий: «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое образование»,

«физкультурное образование», «физическое совершенство», «физкультурное развитие».

3. Формы и функции физической культуры.

4. Развитие понятийной системы физической культуры на современном этапе.

Тема 4. Физическая культура как органическая часть культуры общества и личности

1. Теоретико-методологические основы физической культуры.

2. Структура физической культуры.

3. Основы физической культуры общества и личности.

4. Основные тенденции развития физической культуры на современном социокультурном этапе.

Контрольный тест по темам 1–4

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

[20, с. 5]

2 Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивида;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

[20, с. 5]

3 Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта), предъявляющие специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

[20, с. 5]

4 Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

[20, с. 5]

5 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

[20, с. 6]

6 Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

[24, с. 6]

7 На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

[20, с. 6]

8 Физическая культура – это:

- 1) часть общей культуры;
- 2) система ценностей и норм;
- 3) вид деятельности человека;
- 4) результат деятельности.

9 К теоретически методам исследования в теории и практике физической культуры и спорта относятся следующие методы:

- 1) теоретический анализ и синтез;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) обобщение передового педагогического опыта;
- 4) мыслительный эксперимент.

10 Предметом изучения методик физического воспитания является:

- 1) установление общих закономерностей физического воспитания;
- 2) изучение частных закономерностей физического воспитания;
- 3) установление общих и изучение частных закономерностей физического воспитания;
- 4) изучение общих закономерностей физического воспитания.

11 К эмпирическим методам исследования в теории и практике физической культуры и спорта относятся следующие методы:

- 1) теоретический анализ и синтез;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) обобщение передового педагогического опыта;
- 4) мыслительный эксперимент.

12 Классический педагогический эксперимент в сфере физической культуры и спорта проводится по следующей схеме:

- 1) констатирующий эксперимент – формирующий эксперимент – констатирующий эксперимент;

2) формирующий эксперимент – констатирующий эксперимент – формирующий эксперимент;

3) формирующий эксперимент – формирующий эксперимент – констатирующий эксперимент;

4) констатирующий эксперимент – констатирующий эксперимент – формирующий эксперимент.

13 Наибольший вклад в изучение проблемы сенситивных периодов развития двигательных способностей человека внесли следующие ученые:

1) А. А. Гужаловский;

2) В. Н. Кряж;

3) А. П. Матвеев;

4) Б. К. Бальсевич.

14 Проблемы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь занимались и занимаются:

1) Л. П. Матвеев;

2) В. Н. Кряж;

3) А. А. Гужаловский;

4) Н. А. Коледа.

15 Теория и методика физического воспитания относится к:

1) педагогическим наукам;

2) гуманитарным наукам;

3) естественным наукам;

4) наукам на стыке гуманитарных и естественно-научных наук.

16 Предметом изучения теории физического воспитания является:

1) установление общих закономерностей физического воспитания;

2) изучение частных закономерностей физического воспитания;

3) установление общих и изучение частных закономерностей физического воспитания;

4) изучение общих закономерностей физического воспитания.

17 Наибольший вклад в развитие отечественной теории и методики физического воспитания внесли следующие ученые:

1) А. А. Гужаловский;

2) В. Н. Кряж;

3) А. П. Матвеев;

4) Б. К. Бальсевич.

18 Физическое образование – это:

- 1) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков;
- 2) процесс развития физических качеств;
- 3) процесс формирования морально-волевых качеств личности и черт характера;
- 4) процесс формирования знаний.

19 Воспитание физических качеств – это:

- 1) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей;
- 2) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормирования функциональных нагрузок;
- 3) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
- 4) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков.

20 Физическую культуру рассматривают в современном обществе в:

- 1) двух аспектах;
- 2) трех аспектах;
- 3) пяти аспектах;
- 4) четырех аспектах.

Таблица 1 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№ ответа										

Тема 5. Общая характеристика системы физического воспитания в Республике Беларусь

1. Система физического воспитания (СФВ): сущность понятия, общая характеристика, структура и содержание.
2. Специфические особенности СФВ в Республике Беларусь.
3. Методологические основы развития СФВ.

Тема 6. Цель, задачи и принципы системы физического воспитания

1. Цель СФВ: понятие, структура физической культуры личности и общества.
2. Задачи СФВ: образовательные, воспитательные и оздоровительные.
3. Типология принципов функционирования и развития СФВ: общесоциальные принципы; принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания; принципы, определяющие содержание физического воспитания учащихся; дидактические принципы обучения в физическом воспитании (ФВ).

Тема 7. Формирование физической культуры личности

1. Парадигмальные сдвиги в формировании физической культуры общества и личности.
2. Структура и модель физической культуры личности.
3. Основные направления при формировании физической культуры личности.
4. Модель физической культуры личности по В. Н. Старченко.

Тема 8. Основы и направления системы физического воспитания

1. Основы СФВ: правовые, программно-нормативные, научно-методические, национально-культурные, материально-технические, социально-экономические, организационные, философско-методологические.
2. Направления СФВ: общее ФВ; ФВ с профессиональной направленностью; ФВ со спортивной направленностью; ФВ с оздоровительной направленностью.
3. Основные состояния СФВ: развития и функционирования.
4. Инновационные процессы в СФВ, их роль в её развитии.

Контрольный тест по темам 6–8

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Цель физического воспитания – это:

- 1) подготовка человека к труду и защите Отечества;
- 2) процесс развития физических качеств;
- 3) процесс формирования системы двигательных умений и навыков;
- 4) становление физической культуры личности.

2 Впервые современная цель физического воспитания была сформулирована в:

- 1) Концепции физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь;
- 2) Концепции физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов;
- 3) Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь;
- 4) Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

3 Автором современной цели физического воспитания является:

- 1) В. Н. Кряж;
- 2) А. А. Гужаловский;
- 3) Л. П. Матвеев;
- 4) В. К. Бальсевич.

4 Современная цель физического воспитания ориентирует физическое воспитание на:

- 1) развитие физических качеств у занимающихся;
- 2) формирование у занимающихся положительных мотивов физкультурных или спортивных занятий;
- 3) способностей к организации здорового образа жизни;
- 4) подготовку занимающихся к труду и защите Отечества.

5 Для современной цели физического воспитания характерен следующий тип взаимоотношений в системе «педагог – ученик»:

- 1) субъект–субъектные отношения;
- 2) объект–объектные отношения;
- 3) субъект–объектные отношения;
- 4) объект–субъектные отношения.

6 Модель физической культуры личности белоруса по В. Н. Старченко включает:

- 1) два уровня;
- 2) три уровня;

- 3) четыре уровня;
- 4) пять уровней.

7 Задача по обучению умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками относится к:

- 1) образовательным задачам;
- 2) воспитательным задачам;
- 3) прикладным задачам;
- 4) оздоровительным задачам.

8 Задача по повышению с помощью средств физической культуры умственной работоспособности занимающихся относится к:

- 1) образовательным задачам;
- 2) воспитательным задачам;
- 3) прикладным задачам;
- 4) оздоровительным задачам.

9 В процессе совместной педагогической деятельности педагога и занимающихся он, используя различные педагогические приемы пытается включить занимающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность. В этом случае педагог решает:

- 1) прикладные задачи;
- 2) оздоровительные задачи;
- 3) образовательные задачи;
- 4) воспитательные задачи.

10 Высшей, законченной нормативной основой системы физического воспитания в Республике Беларусь является:

- 1) Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь;
- 2) Программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси»;
- 3) Прикладной физкультурно-оздоровительный комплекс «Защитник Отечества»;
- 4) Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

11 Физическое воспитание в учреждениях системы образования осуществляется на основе:

- 1) обязательных государственных программ для всех ступеней образования;
- 2) единой программы для всех ступеней образования;

3) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

4) прикладного физкультурно-оздоровительного комплекса «Защитник Отечества».

12 Спартакиады среди работников различных отраслей народного хозяйства Республики Беларусь относятся к:

1) государственным формам организации физического воспитания;

2) общественно-самодеятельным формам организации физического воспитания;

3) частным формам организации физического воспитания;

4) индивидуальным формам организации физического воспитания.

13 Принцип связи физического воспитания с национальной культурой относится к группе:

1) общесоциальных принципов системы физического воспитания;

2) принципов, определяющих содержание физического воспитания учащихся;

3) принципов, определяющих построение процесса физического воспитания;

4) общепедагогических принципов.

14 Наиболее явственно гуманистическая направленность физического воспитания выражена в принципе:

1) соответствия содержания физического воспитания возрастным и половым особенностям учащихся;

2) оздоровительной направленности физического воспитания;

3) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания;

4) всестороннего и гармоничного развития личности.

15 На занятиях по физическому воспитанию постоянно должен осуществляться врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Это одно из положений принципа:

1) соответствия содержания физического воспитания возрастным и половым особенностям учащихся;

2) оздоровительной направленности физического воспитания;

3) всестороннего и гармоничного развития личности;

4) учета последствий аварии и на Чернобыльской АЭС.

16 На уроках физической культуры и здоровья учитель стремится к развитию у юношей старших классов силовых способностей и общей выносливости. Он реализует одно из положений принципа:

- 1) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания;
- 2) прикладности физического воспитания;
- 3) всестороннего развития физических качеств;
- 4) разнообразия средств развития физических качеств.

17 На уроках физической культуры и здоровья учитель стремится к разнообразию использования подвижных игр для развития двигательных способностей. Учитель реализует одно из положений принципа:

- 1) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания;
- 2) прикладности физического воспитания;
- 3) всестороннего развития физических качеств;
- 4) разнообразия средств развития физических качеств.

18 В советской системе физического воспитания отсутствовали следующие принципы:

- 1) всестороннего гармоничного развития личности;
- 2) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания;
- 3) учета последствий аварии на Чернобыльской АЭС;
- 4) связи физического воспитания с национальной культурой.

19 К принципам, отражающим специфические закономерности построения физического воспитания, относятся принципы:

- 1) адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
- 2) наглядности;
- 3) постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- 4) единства базового и вариативного компонентов физического воспитания.

20 Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» состоит из:

- 1) трех глав;
- 2) четырех глав;

- 3) пяти глав;
4) шести глав.

Таблица 2 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№ ответа										

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите уровни (пять) развития физической культуры личности (по М. Я. Виленскому и П. А. Виноградову).

2 Перечислите составляющие компоненты (пять) физической культуры личности.

3 Заполните таблицу 3.

Таблица 3 – Задачи физического воспитания

Образовательные	Воспитательные	Оздоровительные	Прикладные

4 Перечислите элементы (пять) системы физического воспитания.

5 Заполните таблицу 4.

Таблица 4 – Приоритетные задачи элементов СФВ

Элемент 1...	Элемент 2...
Задачи	Задачи

6 Перечислите направления (четыре) СФВ.

7 Перечислите основы (семь) системы физического воспитания.

8 Заполните таблицу 5.

Таблица 5 – Принципы системы физического воспитания

(Название группы)	(Название группы)	(Название группы)

2. Педагогические основы физического воспитания

Тема 1. Физическое воспитание как педагогический процесс

1. ФВ в системе образования и воспитания: значение и смысл ФВ подрастающего поколения, цель и задачи ФВ детей и учащейся молодежи.
2. ФВ как дидактическая система, содержание общего физкультурного образования человека.
3. Программно-нормативные основы ФВ учащихся.
4. Результаты и продукты функционирования и развития ФВ в учреждениях образования.

Тема 2. Средства физического воспитания

1. Средства ФВ: определение понятия, общая характеристика типы и виды.
2. Физические упражнения: характеристики, техника, классификации, обусловленность эффекта.
3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты ФВ.
4. Значение оздоровительных сил природной природы, гигиенических факторов и технических средств в ФВ.

Контрольный тест по темам 1–2

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;

4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

[20, с. 13]

2 Физическое упражнение – это:

1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

[20, с. 13]

3 Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;

2) способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, и динамических (силовых) параметров движения.

[20, с. 13]

4 Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действий;

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

[20, с. 13]

5 Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1) их формой;

2) их содержанием;

- 3) темпом движений;
 - 4) длительностью их выполнения.
- [20, с. 14]

6 Форма физического воспитания – это:

- 1) внешняя структура физического упражнения;
- 2) действия его составляющие;
- 3) внутренняя структура физического упражнения;
- 4) процессы, которые развертываются в организме по ходу его выполнения.

7 Содержание физического воспитания – это:

- 1) внешняя структура физического упражнения;
- 2) действия его составляющие;
- 3) внутренняя структура физического упражнения;
- 4) процессы, которые развертываются в организме по ходу его выполнения.

8 Отличие индивидуальной техники от стандартной состоит в:

- 1) основе техники;
- 2) основе и деталях техники;
- 3) основном звене и деталях техники;
- 4) деталях техники.

9 В каждом движении выделяют:

- 1) две фазы;
- 2) три фазы;
- 3) четыре фазы;
- 4) пять фаз.

10 Критериями оценки эффективности техники являются:

- 1) разница между реальным результатом и возможным;
- 2) результативность физического упражнения;
- 3) направленность развиваемых усилий;
- 4) непрерывность и последовательность применения развиваемых сил.

Таблица 6 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

Задания для самостоятельной работы

1 Заполните таблицу 7.

Таблица 7 – Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние на личность физических упражнений

2 Заполните таблицу 8.

Таблица 8 – Внутренняя и внешняя структура физического упражнения

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического упражнения

3 Заполните таблицу 9.

Таблица 9 – Биомеханические характеристики движений

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики движений

4 Заполните таблицу 10.

Таблица 10 – Классификации физических упражнений

По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По значению для решения образовательных задач

[20, с. 15]

5 Перечислите обобщенные качественные характеристики движения.

6 Перечислите правила техничного выполнения двигательных действий.

Тема 3. Методы обучения в физическом воспитании

1. Сущность, содержание и характеристика понятий: «метод», «методический прием», «методика».
2. Сущность специфических (методы физического упражнения) методов.
3. Неспецифические (общепедагогические) методы.
4. Место и значение в ФВ методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

Тема 4. Принципы обучения в физическом воспитании

1. Сущность и содержание понятий: «принцип», «принцип физического воспитания», «принцип обучения».
2. Общая характеристика принципов ФВ.
3. Сущность принципов обучения в ФВ.
4. Особенности реализации принципов обучения на различных ступенях образования.

Контрольный тест по темам 3–4

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

[20, с 15–16]

2 Двигательная деятельность, выполняемая с различной скоростью с перерывами отдыха, – это использование метода:

1) стандартно-непрерывного упражнения;

2) стандартно-интервального упражнения;

3) переменного-непрерывного упражнения;

4) переменного-интервального упражнения.

3 К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

[20, с. 16]

4 Укажите, какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

1) метод сопряженного воздействия;

2) игровой метод;

3) метод переменного-непрерывного упражнения;

4) круговой тренировки (метод круговой тренировки).

[20, с. 16]

5 Двигательная деятельность, выполняемая с постоянной скоростью и без перерывов на отдых, – это использование метода:

1) стандартно-непрерывного упражнения;

2) стандартно-интервального упражнения;

3) переменного-непрерывного упражнения;

4) переменного-интервального упражнения.

6 Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие двигательных способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

[20, с. 16]

7 Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

[20, с. 16–17]

8 Классический кросс относится к методу:

- 1) стандартно-непрерывного упражнения;
- 2) стандартно-интервального упражнения;
- 3) переменного-непрерывного упражнения;
- 4) переменного-интервального упражнения.

9 Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
- 2) общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

[20, с. 16]

10 Двигательная деятельность, выполняемая с постоянной скоростью с перерывами отдыха, – это использование метода:

- 1) стандартно-непрерывного упражнения;

- 2) стандартно-интервального упражнения;
- 3) переменного-непрерывного упражнения;
- 4) переменного-интервального упражнения.

11 Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- 1) общесоциальные и общепедагогические;
- 2) общеметодические;
- 3) специфические;
- 4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические.

[20, с. 20]

12 Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- 1) сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации;
- 2) непрерывности; системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения системы занятий;
- 4) постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.

[20, с. 20]

13 Укажите, какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

- 1) сознательности и активности;
- 2) доступности и индивидуализации;
- 3) научности;
- 4) связи теории с практикой.

[20, с. 20]

14 Укажите, какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- 1) научности;
- 2) доступности индивидуализации;
- 3) непрерывности;
- 4) постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

[20, с. 20–21]

15 Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) научности;
- 2) возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) системности и последовательности;
- 4) всестороннего развития личности.

[20, с. 21]

Таблица 11 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ ответа															

Задания для самостоятельной работы

1 Заполните таблицу 12.

Таблица 12 – Методы обучения двигательным действиям и их характеристика

Методы обучения	Характеристика метода

2 Заполните таблицу 13.

Таблица 13 – Методы развития физических качеств

Методы развития	Характеристика метода

3 Заполните таблицу 14.

Таблица 14 – Методы использования слова в физическом воспитании и их характеристика

Словесные методы	Характеристика методов

4 Заполните таблицу 15.

Таблица 15 – Методы обеспечения наглядности (наглядные методы) в физическом воспитании и их характеристика

Наглядные методы	Характеристика методов

5 Перечислите специальные методические приемы (семь), способствующие повышению сознательности и активности в физическом воспитании.

[20, с. 21]

Тема 5. Педагогические основы физкультурного образования учащихся

1. Понятие «физкультурное образование»: сущность, теоретико-методологические основы физкультурного образования.
2. Структура и содержание физкультурного образования школьников.
3. Состояние и уровни физкультурного образования школьников.
4. Технология становления и развития физкультурного образования школьников.

Тема 6. Формирование физкультурных знаний в процессе физического воспитания

1. Знание как компонент физкультурного образования.
2. Система знаний в физическом воспитании детей и учащихся, уровни усвоения физкультурных знаний.
3. Модель физкультурных знаний (Кошман М. Г., 2001 г.).
4. Методика формирования физкультурных знаний в процессе физического воспитания и их диагностика.

Тема 7. Дидактические основы физического воспитания

1. Содержание образования в ФВ: современные теории обучения двигательным действиям (ДД).
2. Сущность и содержание понятий: «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность».
3. Сущность двигательных умений, навыков, умений высшего порядка.
4. Структура процесса обучения ДД.

Контрольный тест по темам 5–7

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть

несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- 1) учением;
- 2) преподаванием;
- 3) воспитанием;
- 4) обучением.

[20, с. 23]

2 Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

[20, с. 23]

3 Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;
- 4) физической культурой.

[20, с. 23]

4 Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания), высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

[20, с. 23]

5 Из перечисленных пунктов: а) нестабильность; б) слитность; в) неустойчивость; г) автоматизированность; д) излишние мышечные затраты; е) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительным) признаками двигательного умения:

- 1) б, г;
- 2) а, в, д;
- 3) а, б, в, г, д, е;
- 4) а, б, е.

[20, с. 23–24]

6 Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

[20, с. 24]

7 Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: а) врожденные способности занимающихся; б) возраст занимающегося; в) координационная сложность двигательного действия; г) профессиональная компетенция преподавателя; д) уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика). Решающая роль, определяющая не только сроки, но качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- 1) г, д;
- 2) а, б;
- 3) в;
- 4) а, б, в, г, д.

[20, с. 24]

8 Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики. Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;

4) пять этапов.

[20, с. 24]

9 Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

2) завершить формирование двигательного умения;

3) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

4) достигнуть слитности и стабильности выполнения фаз и частей изучаемого двигательного действия.

[20, с. 24]

10 Обучение двигательному действию начинается с:

1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;

2) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;

3) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

4) разучивания общеподготовительных упражнений.

[20, с. 25]

11 На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

1) непровольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);

2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;

3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движениями);

4) высокая степень координации и автоматизации движений.

[20, с. 25]

12 В рамках одного занятия на этапе начального техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

1) в подготовительной части занятия;

2) в начале основной части занятия;

- 3) в середине основной части занятия;
 - 4) в конце основной части занятия.
- [20, с. 25]

13 Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно не-сложное по технике, его лучше осваивать:

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод);
- 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т. п. (соревновательный метод обучения).

[20, с. 25]

14 Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;
- 3) расчлененно-конструктивным методом;
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения.

[20, с. 25–26]

15 В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

[20, с. 26]

16 Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующие ниже предложения: а) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); б) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; в) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; г) увеличение интервалов отдыха

между повторениями двигательного действия; д) нарушение требований к организации занятий (урока), ведущие в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- 1) а, в, д;
 - 2) б, г;
 - 3) а, б;
 - 4) а, б, в, г, д.
- [20, с. 26]

17 Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: а) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); б) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; в) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; г) обучение разным вариантам техники действия; д) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях. Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:

- 1) г, д;
 - 2) а, б;
 - 3) а, в, д;
 - 4) а, б, в, г, д.
- [20, с. 26]

18 Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- 1) от 3 до 5 месяцев;
 - 2) 1 год;
 - 3) 2–3 года;
 - 4) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.
- [20, с. 26–27]

19 Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;

- 3) физическим образованием;
 - 4) физическим воспитанием.
- [20, с. 27]

20 Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
 - 2) подвижными играми;
 - 3) двигательными упражнениями;
 - 4) физическим совершенствованием.
- [20, с. 27]

21 Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:

- 1) методами обучения;
 - 2) двигательными действиями;
 - 3) методиками обучения;
 - 4) учением и преподаванием.
- [20, с. 27]

22 Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

- 1) принципами обучения;
 - 2) теорией или концепцией обучения;
 - 3) обучением;
 - 4) профессионально-педагогическим мастерством.
- [20, с. 27]

Таблица 16 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
№ ответа											
№ вопроса	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
№ ответа											

Задания для самостоятельной работы

1 Заполните таблицу 17.

Таблица 17 – Этапы обучения двигательным действиям

Этапы обучения (название)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа

2 От чего зависит эффективность процесса обучения двигательным действиям, продолжительность перехода от умения до уровня навыка (пять)?

[20, с. 28–29]

3 Укажите, в какой методической последовательности осуществляется овладение двигательным действием (четыре). Дайте краткую характеристику.

[20, с. 29]

Тема 8. Формирование личности в процессе физического воспитания

1. Гармоническое и всестороннее развитие личности и ФВ.
2. Значение педагога и коллектива в воспитании личности школьника.
3. Взаимосвязь различных видов воспитания с ФВ.
4. Воспитание воли и самовоспитание в ФВ.

Контрольный тест по теме 8

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок за- действия воспитательного инструментария, называется:

- 1) воспитанием;
- 2) техникой воспитания;

- 3) технологией воспитательной деятельности;
 - 4) воспитательными приемами.
- [20, с. 9]

2 Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно-значимых целей, называются:

- 1) средствами воспитания;
 - 2) приемами воспитания;
 - 3) правилами воспитания;
 - 4) методами воспитания.
- [20, с. 9]

3 Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- 1) стратегию воспитания;
 - 2) технику воспитания;
 - 3) тактику воспитания;
 - 4) методы воспитания.
- [20, с. 10]

4 Основу методов воспитания составляют:

- 1) средства и приемы воспитания;
 - 2) убеждение и наглядный пример;
 - 3) тактика и техника воспитания;
 - 4) правила воспитания.
- [20, с. 10]

5 В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения;
 - 2) метод упражнения;
 - 3) метод поощрения;
 - 4) наглядный пример.
- [20, с. 10]

6 В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

- 1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя;
 - 2) разъяснение, доказательство;
 - 3) сравнение, сопоставление;
 - 4) моральное и материальное стимулирование.
- [20, с. 10]

Таблица 18 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6
№ ответа						

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите виды (составные части) (пять) воспитания.

[20, с. 11]

2 Перечислите традиционные методы (пять) воспитания.

[20, с. 11–12]

3 Заполните таблицу 19.

Таблица 19 – Нравственное воспитание в процессе физического воспитания

Задачи нравственного воспитания	Средства нравственного воспитания	Методы нравственного воспитания

4 Заполните таблицу 20.

Таблица 20 – Умственное воспитание в процессе физического воспитания

Задачи умственного воспитания	Средства умственного воспитания	Методы умственного воспитания

5 Заполните таблицу 21.

Таблица 21 – Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания

Задачи эстетического воспитания	Средства эстетического воспитания	Методы эстетического воспитания

6 Заполните таблицу 22.

Таблица 22 – Трудовое воспитание в процессе физического воспитания

Задачи трудового воспитания	Средства трудового воспитания	Методы трудового воспитания

[20, с. 11–12]

Тема 9. Профессионализм деятельности и личности педагога в отрасли «Физическая культура и спорт»

1. Педагогическое мастерство учителя, тренера, инструктора-методиста: сущность, уровни, слагаемые, факторы, способствующие росту.

2. Основы профессионализма личности учителя в педагогической деятельности.

3. Педагогическое творчество как основной фактор повышения профессионализма педагога.

4. Перспективы повышения профессионального роста педагогов.

Тема 10. Педагогические способности учителя физической культуры

1. Сущность понятий: «способности», «педагогические способности».

2. Характеристика общих и специальных способностей учителя.

3. Диагностика педагогических способностей учителя.

4. Специфические способности учителя физической культуры и их значение в развитии профессионализма педагогической деятельности.

Литература

- 1 Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : учебное пособие / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978. – 223 с.
- 2 Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого : учебное пособие / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 142 с.
- 3 Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании : учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности П. 02.02. 00 – «Физическая культура» / В. А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.
- 4 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям : учебное пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 78 с.
- 5 Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Мн.: Лазурек, 2002. – 312 с.
- 6 Введение в теорию физической культуры : учебное пособие / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Фис, 1983. – 128 с.
- 7 Визитей, Н. Н. Физическая культура личности : учебное пособие / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989. – 107 с.
- 8 Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров; под общ. ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
- 9 Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / под ред. В. Н. Кряжа. – Мн.: НИИ ФКиС РБ, 1999. – 54 с.
- 10 Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн. : Минобразования РБ, 1991. – 52 с.
- 11 Кряж, В. Н. Концепция учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе / В. Н. Кряж. – Мн., 2003. – 16 с.
- 12 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. – С. 3–74.
- 13 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебн. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.
- 14 Основы теории и методики физической культуры : учебн. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986. – 352 с.

15 Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина; под общ. ред. В. Н. Селуянова. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

16 Теория и методика физического воспитания : учеб. для высших учеб. завед. физ. восп. и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

17 Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культ. : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – Т. 1. – 302 с.

18 Теория и методика физического воспитания : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

19 Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1999. – 464 с.

20 Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 144 с.

21 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

Производственно-практическое издание

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Практическое руководство

для студентов 2–3 курсов
специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»

Составитель **Иванов** Сергей Анатольевич

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 6.02.2013. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,3.
Уч.-изд. л. 2,5. Тираж 25 экз. Заказ 94.

Издатель и полиграфическое исполнение :
учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины».
ЛИ № 02330/0549481 от 14.05.2009.
Ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель.

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Гомель
2013