

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

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: методика
Т 338 развития двигательных способностей: практ. рук-во /
сост. С. А. Иванов; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т
им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 40 с.
ISBN 978-985-439-742-9

Практическое руководство к занятиям по курсу «Теория и методика
физического воспитания» включает тематику практических занятий,
контрольные тесты и задания для самостоятельной работы, вопросы к эк-
замену и общий список литературных источников по методике развития
двигательных способностей.

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

УДК 796.01(076)

ББК 75.1я73

ISBN 978-985-439-742-9

© Иванов С. А., составление, 2013

© УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины», 2013

Содержание

Введение	4
Тема 1. Сущность, содержание и структура двигательных способностей	5
Тема 2. Силовые способности и методика их развития	8
Тема 3. Методика развития скоростно-силовых способностей ..	9
Тема 4. Развитие скоростных способностей	13
Тема 5. Выносливость и методика ее развития	17
Тема 6. Специальная выносливость и методика ее развития	18
Тема 7. Двигательно-координационные способности и методика их совершенствования	22
Тема 8. Гибкость и методика ее развития	26
Тема 9. Методики формирования осанки	30
Тема 10. Педагогические тесты как средство диагностики двигательных способностей	30
Литература	36

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.

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

Методика развития двигательных способностей

Тема 1. Сущность, содержание и структура двигательных способностей

1. Сущность и содержание понятий «двигательные способности», «физические качества» и связанных с ними понятий.
2. Наследственные задатки, обеспечивающие развитие двигательных способностей, классификации двигательных способностей.
3. Теоретико-методические положения развития двигательных способностей.
4. Закономерности развития двигательных способностей.

Контрольный тест по теме 1

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста.

1 Актуальные двигательные способности – это:

- 1) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- 2) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;
- 3) способности быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 4) двигательные способности, проявляющиеся реально, в начале и в процессе выполнения двигательной деятельности;

2 Физические качества – это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;
- 2) врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально

выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в контрольных результатах.

[24, с. 30]

3 Относительные показатели развития двигательных способностей – это:

1) показатели, характеризующие уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга;

2) показатели, позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга;

3) показатели, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) показатели, позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга.

4 Двигательные (физические) способности – это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

[24, с. 30]

5 Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

[24, с. 30]

6 Под общими двигательными способностями следует понимать:

1) потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий;

2) возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению сходных по происхождению и смыслу двигательных действий;

3) врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

4) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности.

7 Уровень двигательных способностей человека определяется:

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

[24, с. 31]

8 К кондиционным или энергетическим (в традиционном понимании физическим) способностям относятся:

- 1) силовые способности и выносливость;
- 2) скоростные и скоростно-силовые способности;
- 3) гибкость и скоростные способности;
- 4) скоростные и координационные способности.

9 Абсолютные показатели развития двигательных способностей – это:

1) показатели, характеризующие уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга.

2) показатели, позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга;

3) показатели, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) показатели, определяющие комплекс различных проявлений человека в какой-либо двигательной деятельности.

10 Потенциальные двигательные способности – это:

1) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;

2) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные

особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;

3) способности быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

4) двигательные способности, существующие в скрытом, не реализованном виде, в виде анатомо-физиологических задатков;

Таблица 23 – Ответы на тест

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

Задания для самостоятельной работы

1 У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки (шесть).

[24, с. 31]

2 Перечислите классификации двигательных способностей (восемь).

3 Развитие двигательных способностей школьников на уроке физической культуры и здоровья осуществляется посредством различных организационно-методических форм. Перечислите эти формы (пять).

4 Развитие двигательных способностей осуществляется через направленное развитие ведущих физических качеств человека, которые развиваются на основе определенных закономерностей. Перечислите эти закономерности (четыре).

Тема 2. Силовые способности и методика их развития

1. Силовые способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития силовых способностей в школьном возрасте.

3. Средства и методы развития силовых способностей.

4. Методики развития силовых способностей.

Тема 3. Методика развития скоростно-силовых способностей

1. Скоростно-силовые способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.
2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития скоростно-силовых способностей в школьном возрасте.
3. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.
4. Методики развития скоростно-силовых способностей.

Контрольный тест по темам 2–3

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста.

1 Сила – это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»;
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
 - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.
- [24, с. 31]

2 Абсолютная сила – это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
 - 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
 - 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
 - 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.
- [24, с. 32]

3 Относительная сила – это:

- 1) сила, проявляемая человеком в перерасчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 кв. см физиологического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другими упражнениями.

[24, с. 32]

4 При использовании силовых упражнений величинуотягощенийдозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

[24, с. 32]

5 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10–11 лет;
- 2) 11–12 лет;
- 3) от 13–14 лет до 17–18 лет;
- 4) от 17–18 до 19–20 лет.

[24, с. 32]

6 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 1) 10–11 лет;
- 2) от 11–12 до 15–16 лет;
- 3) 15–16 лет до 17–18 лет;
- 4) 18–19 лет.

[24, с. 32]

7 Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе (от 4 до 7):

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;
- 4) малому.

[24, с. 32]

8 Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:

- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5–6 лет;

- 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
 - 3) в среднем школьном возрасте (12–15 лет);
 - 4) в старшем школьном возрасте (16–18 лет).
- [24, с. 32]

9 Скоростно–силовые способности – это:

- 1) способности, проявляющиеся в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и стремительность движений;
- 2) способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения;
- 3) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- 4) способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

10 Основным методом развития собственно-силовых способностей является:

- 1) метод максимальных усилий;
- 2) «ударный» метод;
- 3) метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа);
- 4) метод динамических усилий.

Таблица 24 – Ответы на тест

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

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите виды и разновидности (соединения силовых способностей с другими двигательными способностями) силовых способностей (восемь).

2 Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых и скоростно-силовых способностей (восемь).

3 Укажите основные задачи развития силовых способностей (три).

[24, с. 34]

4 Заполните таблицу 25.

Таблица 25 – Средства развития силовых способностей

Средства развития силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства

[24, с. 34]

5 Заполните таблицу 26.

Таблица 26 – Методы развития силовых способностей и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы развития силовых способностей	Характеристика метода

6 Заполните таблицу 27.

Таблица 27 – Методики развития силовых способностей

Методика развития силовых способностей	Характеристика методики

7 Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей (семь).

[24, с. 36]

8 Составьте комплексы упражнений для круговой тренировки (6 упражнений) учащихся школы с направленностью на:

- 1) развитие собственно-силовых способностей (упражнения с внешним отягощением);
- 2) развитие собственно-силовых способностей (упражнения без внешнего отягощения);
- 3) развитие скоростно-силовых способностей (упражнения с внешним отягощением);
- 4) развитие скоростно-силовых способностей (упражнения без внешнего отягощения);
- 5) развитие силовой выносливости (упражнения с внешним отягощением);
- 6) развитие силовой выносливости (упражнения без внешнего отягощения).

Тема 4. Развитие скоростных способностей

1. Скоростные способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.
2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития скоростных способностей в школьном возрасте.
3. Средства и методы развития скоростных способностей.
4. Методики развития скоростных способностей.

Контрольный тест по теме 4

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста.

1 ***Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:***

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

[24, с. 36]

2 ***К элементарным видам (формам) проявления скоростных способностей относятся:***

- 1) быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 2) быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость;
- 3) быстрота двигательной реакции, быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость;
- 4) скорость одиночного движения, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость.

3 Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

[24, с. 36]

4 Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

[24, с. 36–37]

5 Укажите, какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции:

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

[24, с. 37]

6 Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

[24, с. 37]

7 Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 10 лет;
- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) 17–18 лет;
- 4) от 19 до 21 года.

[24, с. 37]

8 В физическом воспитании и спорте основным методом при совершенствовании быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

[24, с. 37]

9 Укажите основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- 1) стабилизация как пространственных, так и временных характеристик (скорость и частота) движения;
- 2) возраст занимающихся;
- 3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- 4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

[24, с. 38]

10 К комплексным видам (формам) проявления скоростных способностей относятся:

- 1) быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 2) быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость;
- 3) быстрота выполнения целостных двигательных действий, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 4) способность длительно поддерживать максимальную скорость, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Таблица 28 – Ответы на тест

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

Задания для самостоятельной работы

1 Заполните таблицу 29.

Таблица 29 – Формы проявления скоростных способностей

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

2 Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу 30.

Таблица 30

Примеры простой двигательной реакции	Примеры сложной двигательной реакции

3 Перечислите факторы (десять), от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений.

[24, с. 39]

4 Укажите основные задачи (две) развития скоростных способностей.

[24, с. 39]

5 Заполните таблицу 31.

Таблица 31 – Методы развития скоростных способностей и их характеристика

Методы развития скоростных способностей	Характеристика метода

6 Средства для развития скоростных способностей делятся на четыре основные группы. Перечислите эти группы упражнений.

[24, с. 39]

7 Заполните таблицу 32.

Таблица 32 – Методика совершенствования скоростных способностей

Название методики	Характеристика методики
1 Совершенствование быстроты простой двигательной реакции	
2 Совершенствование быстроты сложных двигательных реакций	
3 Совершенствования быстроты движений и целостных двигательных действий	

8 Заполните таблицу 33.

Таблица 33 – Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения			
Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

[24, с. 40]

9 Составьте комплексы упражнений для круговой тренировки (6 упражнений) учащихся школы с направленностью на:

- 1) совершенствование простой двигательной реакции;
- 2) совершенствование реакции на движущийся объект;
- 3) совершенствование быстроты движений руками;
- 4) совершенствование быстроты движений ногами;
- 5) совершенствование скорости целостных двигательных действий.

10 Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при совершенствовании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения), заполнив таблицу 34.

Таблица 34

Методические приемы и подходы	Примеры

[24, с. 39–40]

Тема 5. Выносливость и методика ее развития

1. Выносливость: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития выносливости в школьном возрасте.

3. Средства и методы развития выносливости.

4. Методики развития выносливости.

Тема 6. Специальная выносливость и методика ее развития

1. Средства развития специальной выносливости.
2. Методы развития специальной выносливости.
3. Методики развития специальной выносливости.

Контрольный тест по темам 5–6

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста.

1 Основными методами развития скоростной выносливости являются:

- 1) интервальный и метод повторного упражнения;
- 2) метод круговой тренировки и «ударный» метод;
- 3) соревновательный и игровой методы;
- 4) игровой метод и метод круговой тренировки.

2 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

[24, с. 40]

3 Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

[24, с. 40]

4 Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;

- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
 - 4) специальной выносливостью.
- [24, с. 41]

5 Основным методом совершенствования координационной выносливости является:

- 1) метод повторно-интервального упражнения;
- 2) метод круговой тренировки;
- 3) игровой метод;
- 3) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

6 Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
 - 2) коэффициент выносливости;
 - 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
 - 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.
- [24, с. 41]

7 Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
 - 2) суперкомпенсаторным;
 - 3) активным;
 - 4) жестким.
- [24, с. 42]

8 В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Прямой способ измерения выносливости:

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000–3000 М);
 - 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;
 - 3) предельное время педалирования на велоэргометре;
 - 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.
- [24, с. 42]

9 Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3–5 мин., выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7–12 мин., выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15–20 мин., выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45–60 мин.

[24, с. 41]

10 Укажите, какой из методов является методом развития силовой выносливости:

- 1) метод максимальных усилий;
- 2) метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений;
- 3) метод динамических усилий;
- 4) «ударный» метод.

Таблица 35 – Ответы на тест

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

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите факторы (пять), от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их.

[24, с. 42]

2 Перечислите основные задачи (три) по развитию выносливости.

[24, с. 42]

3 При выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка на организм характеризуется компонентами. Перечислите их (пять).

[24, с. 42–43]

4 При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия различают три типа интервалов отдыха. Запишите их названия в таблицу 36 и дайте краткую характеристику.

Таблица 36

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

5 Заполните таблицу 37.

Таблица 37 – Методы и характерные показатели нагрузки при совершенствовании общей (аэробной) выносливости у учащихся разного возраста

Методы развития общей выносливости	Характеристика метода

6 Заполните таблицу 38.

Таблица 38 – Методы и показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости

Методы развития специальной выносливости	Характеристика метода

7 Перечислите специальные виды выносливости и упражнения, направленные на их развитие, заполнив таблицу 39.

Таблица 39

Специальные виды выносливости	Упражнения, направленные на развитие специальных видов выносливости

8 Заполните таблицу 40.

Таблица 40 – Методики развития общей и специальной выносливости

Методики развития выносливости	Характеристика методики
1 Методика развития общей (аэробной) выносливости	
2 Методика развития силовой выносливости	
3 Методика совершенствования скоростной выносливости	
4 Методика совершенствования координационной выносливости	

9 Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании учащихся школ (шесть).

[24, с. 45]

10 Определите «запас скорости», «индекс выносливости» и «коэффициент выносливости» двух школьников и уровень развития выносливости у каждого из них по отношению к своим скоростным возможностям если:

1) два школьника пробежали 300 м за 51 с, однако у одного из них максимальная скорость бега на 100 м равна 14,5 с, а у другого 15,0 с;

2) два школьника пробежали 3000 м за 12 мин 45 с, однако у одного из них максимальная скорость бега на 300 м равна 51 с, а у другого 56 с.

11 Составьте комплексы упражнений для круговой тренировки (6 упражнений) учащихся школы с направленностью на:

1) развитие силовой выносливости;

2) развитие скоростной выносливости.

Тема 7. Двигательно-координационные способности и методика их совершенствования

1. Ловкость и двигательные-координационные способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня совершенствования; факторы, определяющие совершенствование, задачи совершенствования.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности совершенствования двигательных-координационных способностей в школьном возрасте.

3. Средства и методы совершенствования двигательных-координационных способностей.

4. Методики совершенствования двигательных-координационных способностей.

Контрольный тест по теме 7

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста.

1 Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

1) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

3) способности быстро, в темпе, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

4) способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

[24, с. 48]

2 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для совершенствования двигательных-координационных способностей считается возраст:

1) 5–6 лет;

2) 7–9 лет;

3) 11–12 лет;

4) 13–15 лет.

[24, с. 48]

3 Упражнения с направленностью на совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);

2) в первой половине основной части урока;

3) во второй половине основной части урока;

4) в заключительной части урока.

[24, с. 48–49]

4 Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Укажите правильный ответ:

1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;

2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;

3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

[24, с. 49]

5 Для совершенствования координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

[24, с. 49]

6 Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, можно в определенной мере разбить на:

- 1) две группы;
- 2) три группы;
- 3) четыре группы;
- 4) пять групп.

7 Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они:

- 1) не будут выполняться автоматически;
- 2) будут выполняться автоматически, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, стимулирует дальнейшее совершенствование координационных способностей;
- 3) не будут способствовать возникновению мышечных ощущений;
- 4) не будут способствовать возникновению тонической напряженности.

8 Основная методическая тенденция при построении системы занятий упражнениями, нацеленными на совершенствование способности поддерживать равновесие, заключается в:

- 1) постепенном последовательном усложнении заданий и условий их выполнения;
- 2) постепенном последовательном усложнении заданий и упрощении условий их выполнения;
- 3) постепенном последовательном упрощении заданий и усложнении условий их выполнения;

4) постепенном последовательном упрощении заданий и условий их выполнения.

9 Задания на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движения рациональнее применять по:

- 1) методике круговой тренировки;
- 2) методике обучения двигательному действию;
- 3) методике стандартно-повторного упражнения;
- 4) методике контрастных заданий.

10 Для снятия тонической напряженности целесообразно использовать:

- 1) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;
- 2) силовые упражнения, преимущественно динамического характера;
- 3) упражнения на выносливость, ведущие к нарастанию мышечного утомления;
- 4) скоростные упражнения, ведущие к нарастанию мышечного утомления.

Таблица 41 – Ответы на тест

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

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите группы (три) координационных способностей.

2 Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию, поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели. Перечислите наиболее важные из них.

3 Перечислите факторы (семь), от которых зависит проявление и совершенствование двигательно-координационных способностей.

[24, с. 49]

4 Перечислите основные задачи (две) совершенствования координационных способностей.

[24, с. 49]

5 Заполните таблицу 42.

Таблица 42 – Методы совершенствования двигательных координационных способностей и их характеристика

Методы совершенствования двигательных координационных способностей	Характеристика метода

6 Перечислите основные методические приемы (четыре), применяемые при совершенствовании двигательных координационных способностей.

[24, с. 50]

7 Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня координационных способностей школьников (четыре).

[24, с. 50]

8 Напишите десять упражнений с направленностью на совершенствование двигательных координационных способностей.

[24, с. 50]

Тема 8. Гибкость и методика ее развития

1. Гибкость: определение понятия; виды; критерии и методы оценки; факторы, определяющие развитие; задачи развития.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития гибкости в школьном возрасте.

3. Средства и методы развития гибкости.

4. Методика развития гибкости.

Контрольный тест по теме 8

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста.

1 Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1) эластичностью;

2) стретчингом;

- 3) гибкостью;
 - 4) растяжкой.
- [24, с. 45]

2 Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью;
- 4) динамической гибкостью.

3 Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

4 Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

5 Стретчинг – это:

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

[24, с. 46]

6 Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;

4) метод переменного-непрерывного упражнения.

[24, с. 46]

7 В качестве средств развития гибкости используют:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

[24, с. 46]

8 При развитии гибкости – чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- 1) статических упражнений;
- 2) активных упражнений;
- 3) пассивных упражнений;
- 4) статодинамических упражнений.

[24, с. 46]

9 Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

[24, с. 46]

10 Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или линейных мерах (в см.) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

[24, с. 47]

Таблица 43 – Ответы на тест

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

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите факторы (пять), от которых зависит проявление гибкости.

[24, с. 47]

2 Перечислите основные задачи (три) развития гибкости.

[24, с. 47]

3 Перечислите группы физических упражнений (четыре), которые используют для развития гибкости.

4 Перечислите основные методы (три) развития гибкости.

[24, с. 48]

5 Перечислите аппаратные способы (четыре) измерения уровня развития гибкости.

6 Перечислите основные параметры (пять) тренировки при занятиях стретчингом.

7 Заполните таблицу 44.

Таблица 44 – Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости

Контрольные упражнения для оценки подвижности:			
в плечевых суставах	позвоночного столба	в тазобедренных суставах	в коленных и голеностопных суставах

8 Впишите в таблицу 45 по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

Таблица 45

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

[24, с. 47–48]

9 Составьте комплексы упражнений для круговой тренировки (6 упражнений) учащихся школы с направленностью на:

- 1) развитие подвижности в плечевых суставах;
- 2) развитие подвижности в тазобедренных суставах;
- 3) развитие подвижности позвоночного столба.

Тема 9. Методики формирования осанки

1. Осанка: понятие; виды; задачи формирования.
2. Факторы, определяющие правильную осанку и ее формирование.
3. Средства и особенности методики формирования правильной осанки.
4. Методика уменьшения жировой массы тела в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 10. Педагогические тесты как средство диагностики двигательных способностей

1. Теоретико-методические основы диагностики двигательных способностей.
2. Способы и педагогические тесты, используемые для оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
3. Педагогические тесты, используемые для оценки общей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
4. Правила выполнения двигательных тестов для оценки общей физической подготовленности учащихся Республики Беларусь.

Контрольный тест по темам 9–10

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста.

1 Для оценки динамики показателей физической подготовленности в конце первой четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;

- 2) скоростных и координационных способностей;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости;
- 4) координационных способностей статической и динамической силы.

2 Неспецифическим тестом определения выносливости является:

- 1) бег на тротуаре;
- 2) бег 6 минут;
- 3) кросс;
- 4) бег на дистанцию.

3 Для оценки общей физической подготовленности рекомендуется следующая очередность тестирования:

1) 1-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 2-й урок – гибкость и координационные способности; 3-й урок – скоростные способности и выносливость;

2) 1-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 2-й урок – скоростные способности и выносливость; 3-й урок – гибкость и координационные способности;

3) 1-й урок – скоростные способности и выносливость; 2-й урок – гибкость и координационные способности; 3-й урок – силовые и скоростно-силовые способности;

4) 1-й урок – гибкость и координационные способности; 2-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 3-й урок – скоростные способности и выносливость.

4 В конце второй четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 2) скоростных и координационных способностей;
- 3) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 4) силовых способностей и гибкости.

5 Основным методом организации упражнений для формирования правильной осанки у новорожденных является:

- 1) игровой метод;
- 2) метод повторного упражнения;
- 3) метод сопряженного воздействия;
- 4) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

6 Для формирования правильной осанки в школьном возрасте используют следующую последовательность действий:

1) 1-е действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы; 2-е действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса; 3-е действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях;

2) 1-е действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы; 2-е действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях; 3-е действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса;

3) 1-е действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса; 2-е действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях; 3-е действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы;

4) 1-е действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях; 2-е действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы; 3-е действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса.

7 Для уменьшения жировой массы тела занятия силовыми физическими упражнениями организуют:

1) в форме «круговой тренировки» по типу интенсивной интервальной нагрузки;

2) в форме «круговой тренировки» по типу экстенсивной интервальной нагрузки;

3) в форме «круговой тренировки» по типу интенсивной непрерывной нагрузки;

4) в форме интенсивной методики.

8 В практике спорта осуществляют комплексный контроль за состоянием спортсмена, его соревновательной и тренировочной деятельностью. Различают:

- 1) две разновидности комплексного контроля;
- 2) четыре разновидности комплексного контроля;
- 3) три разновидности комплексного контроля;
- 4) пять разновидностей комплексного контроля.

9 Факторы, определяющие осанку и ее формирование можно подразделить на:

- 1) три группы факторов;
- 2) четыре группы факторов;
- 3) пять групп факторов;
- 4) две группы факторов.

10 В конце третьей четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

Таблица 46 – Ответы на тест

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

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите задачи по формированию и поддержанию правильной осанки.

2 Перечислите факторы, определяющие правильную осанку и ее формирование.

3 Перечислите группы физических упражнений для формирования правильной осанки.

4 Составьте комплексы из шести упражнений для формирования правильной осанки в следующих разновидностях:

- 1) в движении без предметов;

- 2) в движении с предметами;
- 3) с гимнастическими палками;
- 4) со скакалкой;
- 5) с набивными мячами;
- 6) у гимнастической стенки;
- 7) для утренней гимнастики.

5 Перечислите объекты контроля физического воспитания.

6 Перечислите двигательные тесты, которые учителю рекомендуется использовать для оценки общей физической подготовленности учащихся школ.

Литература

- 1 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям : учебное пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 78 с.
- 2 Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Мн.: Лазурек, 2002. – 312 с.
- 3 Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников : учебное пособие / А. А. Гужаловский. – Мн. : Народная асвета, 1978. – 88 с.
- 4 Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у учеников 5–9 классов / А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 9. – С. 4–21.
- 5 Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у школьников 5–9 классов / А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 6. – С. 3–22.
- 6 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.
- 7 Лях, В. И. Выносливость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 1. – С. 7–15.
- 8 Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 4–10.
- 9 Лях, В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 6. – С. 2–6.
- 10 Лях, В. П. Координационные способности школьников : учебное пособие / В. И. Лях. – Мн. : Полымя. 1989. – 160 с.
- 11 Лях, В. И. Координационные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 6–13.
- 12 Лях, В. И. Координационные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3–10.
- 13 Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7–14.
- 14 Лях, В. И. Силовые способности. Основы тестирования и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 1. – С. 6–13.

15 Лях, В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 3. – С. 2–8.

16 Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : учебное пособие / В. И. Лях. – М., 1998. – 272 с.

17 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

18 Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11-й кл. : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В. С. Овчаров, А. Д. Канищев, Р. И. Санюкевич. – Мн. : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

19 Основы теории и методики физической культуры : учебн. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986. – 352 с.

20 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. – 424 с.

21 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.

22 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.

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

24 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.

25 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:
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

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 96.

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:**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Гомель
2013