

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

ГГУ имени Ф. Скорины

С.А.Хахомов

(подпись)

29.04.2022

(дата утверждения)

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Программа вступительного испытания для поступления в магистратуру по
специальности:

1-08 80 04 «Физическая культура и спорт»

2022 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

Е.В. Осипенко – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины, кандидат педагогических наук, доцент;

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры
ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № 9 от 20 04 2022);

Советом факультета физической культуры
ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № 8 от 28 04 2022).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для вступительного испытания разработана в соответствии с правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО1-03 02 01-2013, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88, учебным планом специальности и учебными программами учреждения высшего образования по учебным дисциплинам «Теория и методика физической культуры» и «Теория спорта».

Программа вступительных испытаний определяет содержание вступительного экзамена по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» для абитуриентов, имеющих высшее образование и поступающих в магистратуру учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Целью вступительного испытания по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» является отбор абитуриентов для обучения на второй ступени высшего образования по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт».

Абитуриент должен:

знать:

- тенденции формирования теории физической культуры в системе научных знаний;
- основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности;
- методы исследования в теории физической культуры;
- формы и функции физической культуры;
- основы и структуру системы физической культуры;
- средства и методы физического воспитания;
- закономерности и принципы физического воспитания;
- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- сущность двигательных способностей и общие основы методики их направленного развития;
- возрастные особенности физического воспитания;
- планирование в физическом воспитании;
- контроль и самоконтроль в физическом воспитании;
- основы безопасного проведения занятий физическими упражнениями;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- организовывать научные исследования в области физической культуры;
- использовать средства и методы физического воспитания;
- реализовывать принципы физического воспитания в процессе практической деятельности;

- нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- осуществлять направленное развитие двигательных способностей;
- формировать физическую культуру личности;
- планировать физическое воспитание школьников;
- контролировать эффективность физического воспитания;
- работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;

владеть:

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

Программа вступительного испытания включает в себя следующие разделы:

1. Общие вопросы физического воспитания.
2. Педагогические основы физического воспитания.
3. Методика развития двигательных способностей.
4. Методические основы физического воспитания.
5. Теория спорта.

Содержательные ориентиры позволят абитуриентам систематизировать, актуализировать, интегрировать и деятельностно представлять ответы по время вступительного испытания.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники.

СОДЕРЖАНИЕ

Общие вопросы физического воспитания

1 Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина

Физическое воспитание: возникновение и развитие. Сущность физического воспитания. Физическое воспитание как социальный феномен. Организованные и самодеятельные формы осуществления физического воспитания. Проблемы и перспективы развития физического воспитания. Теория и методика физической культуры: основные этапы и источники развития. Предмет изучения теории и методики физической культуры. Состояние и развитие теории и методики физической культуры как вида науки. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина. Структура и содержание учебного материала теории и методики физической культуры. П.Ф. Лесгафт – основоположник создания теории и методики физической культуры.

Сущность и соотношение понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Характеристика понятий: «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое образование», «физкультурное образование», «физическое совершенство», «физкультурное развитие». Формы и функции физической культуры.

Педагогические исследования в физическом воспитании. Научное педагогическое исследование: проектирование, технология проведения в физической культуре. Методы педагогического исследования. Теоретические методы педагогического исследования. Эмпирические методы педагогического исследования. Методика осуществления выбора при проведении конкретного педагогического исследования. Соотношение научного предмета и метода исследования. Педагогический эксперимент: виды, методика проведения в физическом воспитании. Результаты научного исследования: анализ, обобщение и представление. Обработка результатов научного исследования с помощью методов математической статистики. Виды научных работ и технология их проектирования и оформления.

2 Общая характеристика системы физического воспитания в Республике Беларусь

Система физического воспитания. Сущность понятия система физического воспитания. Общая характеристика системы физического воспитания. Структура и содержание системы физического воспитания. Специфические особенности системы физического воспитания в Республике Беларусь. Методологические основы развития системы физического воспитания.

Цель системы физического воспитания. Структура физической культуры личности и общества. Сущность понятий: «физическая культура общества», «физическая культура личности», «модель физической культуры личности».

Структура и модель физической культуры личности. Содержание программного учебного материала по физической культуре в школе, направленного на формировании физической культуры личности школьников. Основные направления при формировании физической культуры личности: формирование физкультурных знаний, формирование двигательных умений и навыков, формирование мотивов и потребностей к физкультурно-спортивной деятельности, самостоятельно осуществляемая физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни, воспитание физических качеств (поддержание оптимального уровня физической подготовленности). Уровни развития физической культуры личности: уровень начального практического приобщения к физической культуре (до 6–7 лет); уровень начальной физкультурной грамотности (1–4 классы); уровень базовой физкультурной образованности (5–9 классы); уровень углубленной образованности с прикладной направленностью (10–11 классы, ССУЗы, ПТУ); уровень зрелой творческой активности (вузы).

Задачи системы физического воспитания: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Типология принципов функционирования и развития системы физического воспитания. Общесоциальные принципы системы физического воспитания. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания. Принципы, определяющие содержание физического воспитания учащихся. Дидактические принципы обучения в физическом воспитании.

3 Основы и направления системы физического воспитания

Основы системы физического воспитания. Правовые основы системы физического воспитания. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Научно-методические основы системы физического воспитания. Национально-культурные основы системы физического воспитания. Материально-технические основы системы физического воспитания. Социально-экономические основы системы физического воспитания. Организационные основы системы физического воспитания. Философско-методологические основы системы физического воспитания. Направления системы физического воспитания: общее физическое воспитание; физическое воспитание с профессиональной направленностью; физическое воспитание со спортивной направленностью; физическое воспитание с оздоровительной направленностью. Основные состояния системы физического воспитания: развития и функционирования. Инновационные процессы в системе физического воспитания, их роль в её развитии.

Педагогические основы физического воспитания

4 Средства физического воспитания

Средства физического воспитания: определение понятия. Общая характеристика. Типы и виды средств физического воспитания. Физические упражнения. Характеристики физического упражнения. Техника физического упражнения. Классификации физических упражнений. Обусловленность эффекта выполнения физического упражнения. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического воспитания. Значение оздоровительных сил природной природы и гигиенических факторов в физическом воспитании. Значение технических средств в физическом воспитании.

5 Методы обучения в физическом воспитании

Сущность, содержание и характеристика понятий: «метод», «методический прием», «методика». Сущность специфических (методы физического упражнения) методов. Неспецифические (общепедагогические) методы. Особенности применения методов с детьми различного школьного возраста. Место и значение в физическом воспитании методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

6 Принципы обучения в физическом воспитании

Сущность и содержание понятий: «принцип», «принцип физического воспитания», «принцип обучения». Общая характеристика принципов физического воспитания. Сущность принципов обучения в физическом воспитании. Принципы построения. Принципы отношения. Принципы соответствия. Принципы оценивания. Особенности реализации принципов обучения на различных ступенях образования.

7 Педагогические основы физкультурного образования школьников

Сущность понятия «физкультурное образование». Теоретико-методологические основы физкультурного образования. Структура и содержание физкультурного образования школьников. Состояние и уровни физкультурного образования школьников. Технология становления и развития физкультурного образования школьников. Знание как компонент физкультурного образования. Система знаний в физическом воспитании детей и учащихся. Уровни усвоения физкультурных знаний. Сущность физкультурных знаний (структура и содержание). Моделирование системы физкультурных знаний детей и учащейся молодежи на различных ступенях образования. Анализ структуры и содержания физкультурных знаний на материале программных образовательных продуктов. Методика формирования физкультурных знаний в процессе физического воспитания. Основы технологии формирования физкультурных знаний на уроках физической культуры. Диагностика физкультурных знаний.

8 Дидактические основы физического воспитания

Содержание образования в физическом воспитании. Современные теории обучения двигательным действиям. Сущность и содержание понятий: «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность». Сущность двигательных умений, навыков, умений высшего порядка. Структура процесса обучения двигательным действиям. Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углубленного разучивания двигательного действия. Этап совершенствования двигательного действия.

9 Формирование личности в процессе физического воспитания

Гармоническое и всестороннее развитие личности и физическое воспитание. Значение педагога и коллектива в воспитании личности школьника. Взаимосвязь различных видов воспитания с физическим воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Воспитание воли и самовоспитание в физическом воспитании.

10 Профессионализм деятельности и личности педагога в отрасли «Физическая культура и спорт»

Педагогическое мастерство учителя, тренера, инструктора-методиста. Сущность педагогического мастерства. Уровни педагогического мастерства. Слагаемые педагогического мастерства. Факторы, способствующие росту педагогического мастерства. Основы профессионализма личности учителя в педагогической деятельности. Педагогическое творчество как основной фактор повышения профессионализма педагога. Перспективы повышения профессионального роста педагогов.

Сущность понятий: «способности», «педагогические способности». Структура педагогических способностей учителя физической культуры. Характеристика общих и специальных способностей учителя. Виды специальных способностей учителя физической культуры. Уровни развития специальных способностей педагога. Диагностика педагогических способностей учителя. Специфические способности учителя физической культуры и их значение в развитии профессионализма педагогической деятельности.

Методика развития двигательных способностей

11 Сущность, содержание и структура двигательных способностей

Сущность и содержание понятий: «двигательные способности», «физические качества» и связанных с ними понятий. Наследственные задатки, обеспечивающие развитие двигательных способностей. Классификации двигательных способностей. Актуальные двигательные способности. Потенциальные двигательные способности. Кондиционные двигательные способности. Координационные двигательные способности. Кондиционно-

координационные двигательные способности. Элементарные двигательные способности. Специальные и специфические двигательные способности. Общие двигательные способности. Теоретико–методические положения развития двигательных способностей. Закономерности развития двигательных способностей.

12 Силовые и скоростно-силовые способности, методика их развития

Силовые способности: определение понятия. Виды силовых способностей. Собственно силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость. Силовая ловкость. Критерии и методы оценки уровня развития силовых способностей. Факторы, определяющие развитие силовых способностей. Задачи развития силовых способностей. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития силовых способностей в школьном возрасте. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Методики развития собственно силовых способностей. Методики развития силовой выносливости. Методики развития силовой ловкости.

Скоростно-силовые способности: определение понятия. Виды скоростно-силовых способностей. Критерии и методы оценки уровня развития скоростно-силовых способностей. Факторы, определяющие развитие скоростно-силовых способностей. Задачи развития скоростно-силовых способностей. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития скоростно-силовых способностей в школьном возрасте. Средства развития скоростно-силовых способностей. Методы развития скоростно-силовых способностей. Методики развития скоростно-силовых способностей.

13 Развитие скоростных способностей

Скоростные способности: определения понятия. Виды скоростных способностей. Элементарные скоростные способности. Комплексные скоростные способности. Критерии и методы оценки скоростных способностей. Факторы, определяющие развитие скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития скоростных способностей в школьном возрасте. Средства и методы развития скоростных способностей. Методики развития элементарных скоростных способностей. Методики развития комплексных скоростных способностей.

14 Выносливость и методика ее развития

Выносливость: определения понятия. Типы и виды выносливости. Критерии и методы оценки выносливости. Факторы, определяющие развитие выносливости. Задачи развития выносливости. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития выносливости у детей школьного возраста. Средства и методы развития аэробной выносливости. Методика развития аэробной выносливости.

Развитие специальной выносливости. Средства развития специальной

выносливости. Методы развития специальной выносливости. Методика развития скоростной выносливости. Методика развития силовой выносливости. Методические аспекты совершенствования координационной выносливости.

15 Двигательно-координационные способности и методика их развития

Координационные способности: определение понятия. Типы и виды координационных способностей. Критерии и методы оценки координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Задачи развития координационных способностей. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей в школьном возрасте. Средства методы и методические подходы развития координационных способностей. Методики совершенствования координационных способностей.

16 Гибкость и методика ее развития

Гибкость: определение понятия. Типы и виды гибкости. Критерии и методы оценки гибкости. Факторы, определяющие развитие гибкости. Задачи развития гибкости. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития гибкости в школьном возрасте. Средства и методы развития гибкости. Методика развития гибкости.

Методические основы физического воспитания

17 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

Значение физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Цель физического воспитания детей дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Оздоровительные задачи. Образовательные задачи. Воспитательные задачи.

Содержание общего физкультурного образования детей дошкольного возраста. Программа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Основы физкультурных знаний. Двигательные умения и навыки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в основных движениях. Подвижные игры и игровые упражнения. Гигиенические умения. Приемы элементарной помощи при травмах.

Методика физического воспитания ребенка в семье и дошкольном учреждении. Формы организации занятий физического воспитания в дошкольном учреждении. Специально организованные физкультурные мероприятия. Физкультурные занятия. Совместная деятельность детей и взрослых. Самостоятельная двигательная деятельность детей.

18 Общая характеристика физического воспитания школьников

Место и значение физического воспитания в системе образования. Современные тенденции физического воспитания школьников. Цель и задачи

физического воспитания школьников. Физическая культура личности школьника. Компоненты физической культуры личности школьника. Этапы формирования физической культуры личности школьника. Воспитательно-образовательные задачи физического воспитания школьников. Оздоровительные задачи физического воспитания школьников. Прикладные задачи физического воспитания школьников.

Основы системы физического воспитания школьников средних школ, лицеев и гимназий. Социально-экономические основы. Правовые основы. Научные основы. Программное содержание и нормативные основы. Организационные основы. Концептуальные основы.

19 Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Модель индивидуальной физической культуры личности учащихся, имеющих отклонения в состоянии психофизического здоровья. Структура и содержание учебного материала по физической культуре для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Методика распределения школьников по медицинским группам (основная, подготовительная, специальная медицинская группа). Особенности физического воспитания учащихся подготовительной медицинской группы. Организация физического воспитания в специальных медицинских группах. Методические особенности осуществления физического воспитания в специальных медицинских группах. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания учащихся специальных медицинских групп.

20 Сущность индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников

Сущность понятия индивидуализации и дифференциации обучения. Психологические и педагогические основы индивидуализации обучения. Активизация учащихся в процессе обучения. Учет психических особенностей учащихся как психологическая основа индивидуализации обучения. Цели индивидуализации в обучении. Особенности реализации индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся в процессе физического воспитания. Индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья. Индивидуальный подход к учащимся с учетом уровня физической подготовленности. Индивидуальный подход к учащимся с учетом характера двигательной активности. Особенности формирования индивидуальной физической культуры личности.

21 Программно-нормативные основы физического воспитания школьников

Учебная программа для учреждений общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11-х

классов. Десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся по учебному предмету «Физическая культура». Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» (4–11 классы). Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7–21 год). Программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси». Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества». Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в средней школе. Структура и содержание данных документов.

22 Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе

Сущность и содержание понятия «урок физической культуры и здоровья». Содержание современного урока по физической культуре и здоровью. Деятельность учителя физической культуры и здоровья. Учебно-двигательная деятельность учащихся на уроке. Признаки урока по физической культуре и здоровью.

Требования, предъявляемые к проведению урока. Классификация уроков физической культуры и здоровья. Структура урока физической культуры и здоровья. Подготовительная часть урока: цель, средства, структура и содержание. Основная часть урока: цель, средства, структура и содержание. Заключительная часть урока: цель, средства, структура и содержание.

Организационное обеспечение урока. Способы организации деятельности занимающихся на уроке. Подготовка учителя к уроку. Теоретический (конструктивно-проектировочный) этап: цель и содержание. Практический этап. Теоретико-практический подэтап: цель и содержание. Собственно-практический подэтап: цель и содержание.

23 Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке физической культуры и здоровья

Общая характеристика основных методов организации и управления деятельностью учащихся на уроке физической культуры. Фронтальная (общегрупповая) организация: одновременное выполнение задания всеми занимающимися, попеременное выполнение упражнения и связанных с ним заданий в парах или тройках, посменное выполнение упражнений, поточное выполнение упражнений. Групповая организация. Индивидуальная организация. Круговой метод организации (круговая тренировка).

Особенности использования методов организации и управления деятельностью учащихся в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Особенности использования методов организации и управления деятельностью учащихся в зависимости от возраста учащихся и этапов обучения двигательным действиям.

24 Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе

День здоровья, спорта и туризма: актуальность и теоретические основы. Требования к организации и проведению дней здоровья, спорта и туризма. Продолжительность мероприятий. Тематика дней здоровья, спорта и туризма. Планирование дней здоровья, спорта и туризма. Сценарий и положение дней здоровья, спорта и туризма. Физкультурный актив. Содержание дней здоровья, спорта и туризма. Соревнования по видам спорта, входящие в программу дней здоровья, спорта и туризма, а также физкультурно-оздоровительные мероприятия.

25 Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся

Сущность внешкольной работы по физическому воспитанию учащихся. Значение внешкольной работы по физическому воспитанию учащихся. Цель и задачи внешкольной работы по физическому воспитанию.

Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях (утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.). Занятия в общелагерных спортивных секциях. Ежедневные занятия по плаванию. Спортивные соревнования, спартакиады.

Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах). Физическое воспитание школьников в семье. Структура и содержание форм. Характеристика детско-юношеских клубов физической подготовки в системе внешкольной работы по физическому воспитанию школьников.

26 Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе

Общие требования, предъявляемые к планированию. Целенаправленность и целесообразность планирования. Комплексность планирования. Систематичность планирования. Конкретность планирования. Реальность планирования. Наглядность планирования.

Виды и документы планирования. Перспективное планирование. Учебный план и учебная программа. Текущее планирование. Годовой и четвертной план-графики. Оперативное планирование. План-конспект урока физической культуры.

Технология проектирования годового плана-графика распределения основных средств физического воспитания. Технология проектирования поурочного плана-графика распределения учебных задач на четверть. Технология проектирования и написания плана-конспекта урока физической культуры

27 Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся

Сущность и содержание понятия «педагогический контроль» в физическом воспитании. Типы педагогического контроля. Виды педагогического контроля в процессе физического воспитания школьников. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Медико-педагогический контроль. Методы контроля.

Педагогический анализ урока физической культуры и здоровья. Схема анализа урока по физической культуре. Подготовка к уроку. Проведение урока. Поведение учащихся. Поведение учителя. Результаты урока. Выводы и предложения.

Педагогическое наблюдение. Значимые элементы педагогического наблюдения. Хронометрирование урока физической культуры и здоровья. Методика (алгоритм) проведения хронометража урока физической культуры и здоровья. Моторная плотность урока. Общая (педагогическая плотность) урока. Факторы, влияющие на плотность урока.

Пульсометрия урока физической культуры и здоровья. Методика (алгоритм) проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья.

28 Диагностика уровня физкультурной образованности школьников

Интегральная десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся. Функции оценки учебной деятельности учащихся: контролирующая, стимулирующая, диагностическая. Критерии оценки учебной деятельности учащихся. Уровень развития двигательных качеств. Домашнее задание. Прилежание.

Методика оценки учебных достижений учащихся по 10-балльной системе оценивания. Оценка физической подготовленности. Уровни физической подготовленности. 10-балльная шкала оценки учебных достижений по ОФП. Оценка знаний. Интегральная 10-балльная шкала оценки знаний. Оценка сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности. 10-балльная шкала оценки двигательных умений, навыков, способов деятельности.

Правила выполнения двигательных тестов для оценки общей физической подготовленности. Прыжок в длину с места. Наклон вперед. Челночный бег 4 x 9 м. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью. Вис на согнутых руках. Бег 30 м. Шестиминутный бег. Бег на 900 – 1500 м.

Предварительный контроль. Текущий контроль. Периодический контроль. Итоговый контроль. Итоговая оценка результатов учебной деятельности учащихся. Шкала итоговой оценки учебных достижений учащихся по физической культуре для 4-7 годов обучения Шкала итоговой оценки учебных достижений учащихся по физической культуре для 8-11 годов обучения

29 Физическое воспитание учащихся учреждений среднего специального образования и студенческой молодежи

Значение физического воспитания учащихся УССО. Цель и задачи физического воспитания учащихся УССО. Характеристика программ по физическому воспитанию учащихся УССО. Общая характеристика и организационно-методические основы физического воспитания учащихся УССО.

Значение физического воспитания студентов вузов. Цель и задачи физического воспитания студентов вузов. Организационно-методические основы физического воспитания студентов вузов. Формы преподавания предмета «Физическая культура» в вузах. Характеристика программ по физическому воспитанию студентов вузов. Особенности методики занятий в различных учебных отделениях. Профессионально-педагогическая физическая подготовка студентов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Показатели для построения профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. Педагогический контроль в профессионально-прикладной физической подготовке.

30 Физическое воспитание взрослого населения

Теоретико–методические и организационные основы физического воспитания взрослого населения. Цель и задачи физического воспитания взрослого населения. Производственная физическая культура: виды и формы. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: виды и формы. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Теория спорта

31 Основные понятия и термины теории спорта

Понятие о спорте, соревновательной деятельности, соревновательном потенциале. Понятие о спортивной тренировке и спортивной подготовке, тренированности и подготовленности спортсмена. Понятие о спортивных достижениях, рекордах, факторах и тенденциях развития спортивных достижениях. Краткая история спорта. Олимпийское движение.

32 Формы спорта и классификации видов спорта

Характеристика форм спорта (массовый спорт, детский, юношеский, профессиональный, спорт высших достижений, спорт ветеранов, спорт инвалидов). Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта (олимпийская, по Матвееву, по структуре двигательных действий, по способу определения соревновательного результата и др.). Педагогическая характеристика видов спорта. Формирование новых видов спорта.

33 Функции спорта

Социальные функции спорта в современном мире. Суть функций спорта, их неоднозначность и зависимость от условий функционирования. Специфические функции (соревновательно-эталонная, соревновательно-эвристическая, спортивно-престижная). Неспецифические функции (оздоровительно-рекреативная, личностно-направленного воспитания, обучения и развития, зрелищно-эстетическая, коммуникативная, социализирующая, экономическая).

34 Спортивные соревнования, их система и классификация

Понятие о спортивном соревновании. Особенности спортивных соревнований. Составные части соревнования. Педагогическое и биосоциальное значение соревнований. Классификации спортивных соревнований (по цели, по форме ...). Система спортивных соревнований в Республике Беларусь. Организация и проведение спортивных соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Теория спортивных соревнований.

35 Спортивная подготовка и тренировка физической культуры человека

Соотношение понятий «спортивная тренировка» и «спортивная подготовка». Структура спортивной подготовки. Роль условий жизни в процессе спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки, ее место в спортивной подготовке атлета. Понятие о спортивной форме, подготовленности и тренированности атлета. Место спортивной подготовки в физической культуре человека.

36 Цель и задачи спортивной тренировки

Цель спортивной тренировки. История интерпретации цели спортивной тренировки. Главные задачи спортивной тренировки. Задачи обучения технике

и тактике выбранного вида спорта. Задача развития комплекса физических качеств. Задача воспитания личности спортсмена. Дополнительные задачи спортивной тренировки. Развитие интеллекта спортсмена. Сохранение здоровья спортсмена. Всестороннее и гармоничное развитие спортсмена.

37 Средства спортивной тренировки

Система средств спортивной тренировки. Физические упражнения как специфическое и главное средство спортивной тренировки. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства спортивной тренировки. Технические средства в спортивной тренировке. Классификация технических средств в спортивной тренировке.

38 Классификация средств спортивной тренировки

Соревновательные упражнения, их назначение и характеристики. Специально-подготовительные упражнения, их назначение и подбор. Общеподготовительные упражнения, их назначение и неспецифичность. Роль общеподготовительных упражнений в спортивной тренировке. Проблема выбора специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений в спортивной тренировке.

39 Средства специальной и общей подготовки спортсмена

Соревновательные и специально-подготовительные упражнения как средства специальной подготовки атлета. Общеподготовительные упражнения как средство общей подготовки атлета. Соотношение средств специальной и общей подготовки атлета на разных этапах годового макроцикла и многолетней тренировки атлета.

40 Система методов спортивной тренировки

Понятие о методе. Методы спортивной тренировки. Специфические и неспецифичные методы спортивной тренировки. Неспецифические (общепедагогические) методы в спортивной тренировке. Методы слова и наглядности в спортивной тренировке. Специфические методы (методы физического упражнения) в спортивной тренировке. Соотношение специфических и неспецифических методов спортивной тренировки на разных ее этапах.

41 Методы физического упражнения в спортивной тренировке и их структура

Структура методов физического упражнения. Группа методов частично регламентированного упражнения. Игровой и соревновательный методы. Группа методов строго регламентированного упражнения. Использование методов целостного, расчлененно-конструктивного и сопряженного упражнений для обучения технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений. Использование методов строго регламентированного упражнения

для развития физических качеств атлета. Методы стандартного, вариативного, непрерывного, интервального, повторного упражнений.

42 Методы строго регламентированного и частично регламентированного упражнения

Характеристика и приметы строго регламентированного упражнения. Смысл и правила регламентации. Характеристика метода целостного упражнения. Характеристика метода синтезирующего (расчлененно-конструктивного) упражнения. Характеристика методов стандартного, вариативного, непрерывного, интервального, повторного упражнений. Характеристика соревновательного метода, его роль и место в спортивной тренировке представителей разных видов спорта. Характеристика игрового метода, его роль и место в спортивной тренировке представителей разных видов спорта. Роль и место игрового и соревновательного методов на разных этапах многолетней тренировки атлета.

43 Структура принципов спортивной тренировки

Общепедагогические принципы в спортивной тренировке (сознательности, активности, постепенности, системности, наглядности, прочности и др.). Специфические принципы спортивной тренировки (направленности на максимальные достижения и углубленной специализации; единства общей и специальной подготовки; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности и стремления к максимальным нагрузкам; волнообразности динамики нагрузок; цикличности тренировочного процесса). Специфические принципы спортивной тренировки как отражение общепедагогических принципов через призму особенностей тренировочного процесса.

44 Принципы направленности, структурности, непрерывности, адекватности и цикличности в спортивной тренировке

Характеристика принципа направленности к максимальным достижениям и углубленной специализации. Характеристика принципа единства общей и специальной подготовки. Характеристика принципа непрерывности тренировочного процесса. Характеристика принципа единства постепенности и стремления к максимальным нагрузкам. Характеристика принципа волнообразности динамики нагрузок. Характеристика принципа цикличности тренировочного процесса. Трансформация принципов спортивной тренировки в современной теории спорта. Альтернативные принципы спортивной тренировки. Система принципов тренировки В.Бойко. Принцип максимальной эффективности тренировочного процесса.

45 Понятие о тренировочной нагрузке и ее характеристики

Определение тренировочной нагрузки. Стороны тренировочной нагрузки (внешние, внутренние, психологические). Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Соотношение между объемом и интенсивностью

тренировочной нагрузки. Виды тренировочной нагрузки. Малая, средняя, значительная, большая нагрузка. Переменная и стандартная нагрузка. Зоны интенсивности физической нагрузки.

46 Регулирование параметров тренировочной нагрузки

Параметры тренировочной нагрузки. Способы изменения параметров нагрузки. Регулирование объема и интенсивности нагрузки. Серии, подходы, повторения. Интервалы отдыха (жесткие, ординарные, экстремальные) между порциями нагрузки. Регулирование параметров нагрузки с помощью интервалов отдыха. Беспеременный, интервальный и повторный характер нагрузки.

47 Утомление, восстановление и тренировочные эффекты физической нагрузки

Феномен утомления как эффект тренировочной нагрузки и как способ запуска механизмов восстановления и сверхвосстановления. Виды физического утомления. Утомление компенсированное и некомпенсированное. Утомление локальное, региональное, глобальное. Виды тренировочных эффектов нагрузки и их роль в тренировочном процессе. Срочный, отставленный, кумулятивный эффекты нагрузки. Понятие о восстановлении. Роль восстановления в повышении физической подготовленности. Сверхвосстановление (суперкомпенсация). Средства восстановления. Классификация средств восстановления. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления и их использования в спортивной тренировке. Понятие об адаптации и ее направлениях. Темпы и механизмы адаптации к физическим нагрузкам.

48 Структура процесса подготовки спортсмена

Психологическая и теоретическая подготовка спортсмена. Задачи психологической подготовки спортсмена. Средства психологической подготовки атлета. Специальные средства психологической подготовки атлета. Задачи теоретической подготовки спортсмена. Формы и содержание теоретической подготовки атлета.

49 Техническая подготовка спортсмена

Задачи технической подготовки атлета. Общая и специальная техническая подготовка атлета. Этапы технической подготовки.

50 Тактическая подготовка спортсмена

Задачи тактической подготовки атлета. Виды спортивной тактики. Активная и пассивная тактика. Тактический план.

51 Физическая подготовка спортсмена

Задачи физической подготовки спортсмена. Виды физической подготовки. Специальная и общая физическая подготовка. Средства специальной физической подготовки. Классификация средств специальной физической подготовки по Верхошанскому. Средства общей физической подготовки. Способы интенсификации тренировочной работы. Воспитание силовых способностей. Воспитание выносливости спортсменов. Воспитание координационных способностей. Воспитание гибкости спортсменов.

52 Структура процесса спортивной тренировки и построение тренировочного процесса в микроциклах тренировки

Структура тренировочного процесса. Упражнение, тренировочное задание, тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, многолетняя тренировка. Тренировочное занятие, его структура, продолжительность, содержание. Типы микроциклов. Базовый, втягивающий, учебно-тренировочный, тренировочно-развивающий, тренировочный специальный, тренировочный ударный, модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный.

53 Построение тренировочного процесса в мезоциклах тренировки

Организация тренировки в мезоциклах. Типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, шлифовочный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий. Характеристика тренировки в втягивающем и базовом мезоциклах. Характеристика тренировки в контрольно-подготовительном и шлифовочном мезоциклах. Характеристика тренировки в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах. Характеристика тренировки в восстановительно-подготовительном и восстановительно-поддерживающем мезоциклах.

54 Построение тренировочного процесса в макроциклах тренировки

Структура макроцикла тренировки. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды макроцикла. Задачи подготовительного периода. Задачи соревновательного периода. Задачи переходного периода. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Этапы спортивной подготовки. Этап предварительной спортивной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного спортивного совершенствования. Этап спортивного долголетия.

55 Спортивный отбор: селекция и ориентация

Спортивный отбор как органичная часть подготовки атлета. Спортивная ориентация. Спортивная селекция. Теоретические, методические и организационные основы спортивного отбора.

56 Критерии и этапы спортивного отбора

Критерии спортивного отбора. Двигательные, соматические, функциональные и педагогические критерии спортивного отбора. Ступени и этапы спортивного отбора.

57 Моделирование и управление в спортивной тренировке

Понятие о моделировании. Объекты моделирования в спорте. Структура процесса моделирования в спорте и спортивной тренировке. Спортивная тренировка как процесс управления. Схема управления в спортивной тренировке.

58 Комплексный контроль в спорте

Контроль и измерения в спорте и спортивной тренировке. Виды контроля. Направления контроля. Средства контроля. Организация контроля.

59 Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью

Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовленностью спортсменов.

60 Планирование в спортивной тренировке

Виды и принципы планирования в спортивной тренировке. Документы планирования тренера. Требования к документам планирования. Учет в спортивной тренировке.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. – 512 с.
2. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
3. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.
4. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
5. Григорьев, О.А. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях : учебное пособие / О.А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 91 с.
6. Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учеб. пособие для академического бакалавриата / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – 2-е изд. – Тюменский государственный университет. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 350 с. – (Серия : Университеты России).
7. Малозёмова, И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.
9. Ошкина, А.А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / А.А. Ошкина. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2013. – 72 с.
10. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учеб. пособие / В.Б. Рубанович. – М.: Юрайт, 2019. – 254 с.
11. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Под ред. Барчуков И.С. – М.: КноРус, 2018. – 288 с.
12. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник / Под ред. Торочкова Т.Ю. – М.: Academia, 2019. – 192 с.
13. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
14. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: учеб. пособие / составитель В. И. Росляков. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018. – 160 с.

15. Шишкина, В.А. Методика физического воспитания : учеб. пособие / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Мн.: Літаратура і Мастацтва, 2011. – 176 с.

16. Якуш, Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021. – 86 с.

Дополнительная

1. Александров, С. Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры / С. Э. Александров // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 11. – С. 51–54.

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

3. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1986. – 196 с.

4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

5. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого: учебное пособие / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1983.

6. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 214 с.

7. Благуш, П. К. К теории тестирования двигательных способностей / П. К. Благуш. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 187 с.

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

9. Бойко, В. \В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

10. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. — Минск : Лазурак, 2002.

11. Вайнбаум, Д. Дозирование физических нагрузок школьников / Д. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.

12. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Радионова. – М. : Академия, 2002. – 240 с.

13. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

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

15. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности: учебное пособие / Н.Н.Визитей. – Кишинев: Штиница, 1989.

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

17. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
18. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
19. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
20. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
21. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
22. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1980. – 540 с.
23. Канищев, А.Д. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня : метод. рек. / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 43 с.
24. Канищев, А. Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : метод. рек. / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 с.
25. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В.Н. Кряж [и др.]. – Минск : М-во образования Респ. Беларусь, 1991. – 52 с.
26. Круцевич, Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – Киев : Полиграф-Экспресс, 2005. – 195 с.
27. Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания : метод. пособие : в 3 ч. / В. Н. Кряж. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 3. – 86 с.
28. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.
29. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск : Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.
30. Кряж, В.Н. Примерные нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся по физической культуре / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности учащихся: инструктив.-метод. материалы / под науч. ред. О. Е. Лисейчикова. – Минск : НИО, 2002. – С. 358–387.
31. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск : БНТУ, 2006. – 279 с.
32. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
33. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.
34. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и

методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

35. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Натяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.

36. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

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

38. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

39. Нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся общеобразовательных учреждений по учебным предметам // Фізична культура і здоров'я. – 2009. – № 3. – С. 27–28.

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

41. Оценка результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» // Фізична культура і здоров'я. – 2009. – № 3. – С. 29–48.

42. Пономарев, Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 310 с.

43. Пралеска : программа дошкольного образования / Е. Ф. Панько [и др.]. – Минск : НИО, 2007. – 320 с.

44. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / авт.-сост. А. А. Гужаловский, С. Д. Бойченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИ ФКиС. – Минск, 1999. – 89 с.

45. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов ССУЗов / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.

46. Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

47. Старчанка, У.М. Планавање вучэбнага матэрыялу Праграмы па фізічнай культуры вучняў агульнаадукацыйнай школы: вучэбны дапаможнік. – 2-е выд., перапр. і дап. / У.М. Старчанка. – Мазыр: РВФ «Белы вецер», 1999.

48. Старченко, В.Н. Проектирование модели организации физического воспитания школьников / В.Н. Старченко, М.Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2.

49. Старченко, В.Н. Документы планирования учителя физической культуры / В.Н. Старченко // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 3.

50. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов факультета физ. культуры пед. ин-тов по специальности 03. 03 «Физическая культура» / Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 227 с.

51. Уроки физической культуры в школе : пособие для учителей / под общ. ред. В. А. Баркова. – Минск : Технология, 2001. – 240 с.

52. Физическая культура и здоровье : контроль за учебной деятельностью учащихся : 5–11 классы : пособие для учителей учреждений общ. среднего образования с белорус. и рус. яз. обучения / В.А. Барков [и др.] ; под ред. В.А. Баркова. – Минск : Аверсэв, 2013. – 160 с.

53. Физическая культура и здоровье I–IV классы // I–IV классы: учебные программы для учреждений общ. среднего образования с рус. яз. обучения. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. – С. 198–239.

54. Физическая культура и здоровье учащихся : в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск : МЕТ, 2011. – Основы знаний: пособие для учителей физической культуры. – 342 с.

55. Физическая культура и здоровье. V–XI классы: учеб. программа для учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2012. – 115 с.

56. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования / под общ. ред. В.С. Овчарова. – Минск: РИВШ, 2010. – 39 с.

57. Физическое воспитание студентов основного отделения : учеб. для студентов вузов / под ред. Н.Я. Петрова, А.В. Медведя. – Минск : БГУиР, 1997. – 711 с.

58. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения : сб. нормат. док. М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь / под общ. ред. М. Б. Юспы. – Минск, 1997. – 75 с.

59. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

60. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 355 с.

61. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – М. : Академия, 1998. – 192 с.