

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГОРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

---

**Проректор по научной работе,  
профессор В.Л. ТРУШКО**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«Методика физического воспитания»**

**по научной специальности  
13.00.04 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Санкт-Петербург  
2011

## ВВЕДЕНИЕ

Изучение данной дисциплины предполагает получение аспирантами знаний и умений самостоятельной (индивидуальной) работы с различными информационными источниками.

### Цель изучения дисциплины

Дисциплина «Методика физического воспитания» способствует:

- развитию **навыков** самостоятельной аналитической и научно-исследовательской работы;
- формированию **умений**:
  - самостоятельно анализировать научную и публицистическую литературу по современным направлениям в области физической культуры;
  - извлекать, анализировать и оценивать информацию;
  - ориентироваться профессиональной литературе
- формированию навыков: владения методами и средствами разработки документации
  - навыками публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики;
  - навыками оперировать терминологическими оборотами.
  - навыками сотрудничества, ведения переговоров и разрешения конфликтов;
- совершенствованию своих педагогических приёмов и способов эмпирических исследований.

Для успешного изучения «методики физического воспитания», требуется значительный объём самостоятельной работы.

В предлагаемых методических указаниях приводятся программа самостоятельной работы, распределение бюджета времени на самостоятельное изучение разделов дисциплины, рекомендации по написанию и оформлению реферата, перечень тем для написания реферата, список рекомендуемых литературных источников.

### 1. Распределение бюджета времени на самостоятельную работу аспиранта по изучению дисциплины

Изучение дисциплины предусматривает самостоятельную работу аспиранта по освоению учебного материала с подготовкой и оформлением реферата. Распределение общего бюджета времени на изучение дисциплины «Методика профессионального образования» приведено ниже.

Вид учебной работы	Всего часов	
Всего	72	
<b>Самостоятельная работа:</b>	72	
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>		
Изучение научной литературы и методике физическо-го воспитания	72	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	Зачет	
Общая трудоемкость	час	72
	зач. ед.	2

Для успешного изучения дисциплины «Информационно-поисковая практика» аспирантами учебной программой выделяется 72 часов на самостоятельную работу для углублённого изучения теоретического и практического материала данной дисциплины.

Основной целью самостоятельной работы является формирование навыков и умений работать с учебной и научной литературой, периодическими изданиями и информационными ресурсами в сети Internet. Структура бюджета времени на самостоятельное изучение дисциплины приведена в таблице.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Всего час.
1.	Работа с библиографическими карточками	12
2.	Поиск информации в сети Internet	12
3.	Обобщение изученной информации	12
4.	Формация полученной информации	12
5.	Выделение основных методов физического воспитания	12
6.	Изучение особенностей выделенных методик	12
Итого		72

## ЛИТЕРАТУРА

### ОСНОВНАЯ

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие. – СПб.: ЛГОУ, 1999. – 352 с.
2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры/ Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.

6. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура»/ Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник/ под. Ред. Ю.Ф. Курамшина. –М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Брехман И.И. Ведение в валеологию – науку о здоровье. – Л., 1987
5. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 169 с.
6. Вилинский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
7. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996
8. Виноградов П.А., Гуськов С.И. Рекреация по американски. – М., 1990
9. Виру А.А., Юркемяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М., 1988
10. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учеб. пособие/ СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – 76 с.
11. Выдрин В.М. Теория и методика физической культуры (культуроведческий аспект): Учеб. пособие/ ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988. – 45с.
12. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1976. – 304 с.
13. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск: Высшая школа, 1994. – 319 с.
14. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. – Н.Новгород, 1995. – 150 с.
15. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1968. – 175 с.
16. Евстафьев В.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Мат-лы к лекциям и семинарам/ ВИФК. – Л., 1985. – 133 с.
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
18. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) – М.: Просвещение, 1983.–223 с.
19. Крючек Е.С., Кудашова Л.Г. нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. – СПб., 1994
20. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения/ СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 76 с.
21. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека/ ГЦИФК. – М., 1992. – 120 с.
22. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д, 2002
23. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002
24. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

25. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. – СПб., 1998. – 217 с.
26. Очерки по теории физической культуры/ Сост. и общ. ред. Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 248 с.
27. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека/ СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 284 с.
28. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – Минск, 1985. – 138 с.
29. Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. Основы теории оздоровительной физической культуры: Учеб. пособие. – М., 1994
30. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.
31. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
32. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
33. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев, 2000
34. Хрестоматия по физической культуре: Учеб. пособие/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2001. – 254 с.

#### **РАЗРАБОТАЛ:**

Зав. кафедры физического воспитания  
доцент, канд. пед. наук

Г.В. Руденко