

74.58  
И 19

БАКАЛАВРИАТ

УУВ  
УЧЕБНИК  
ДЛЯ ВУЗОВ

Ч.Т. Иванков  
С.А. Литвинов



# ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Университетский  
инновационный  
центр  
**ВЛАДОС**

УЧЕБНИК  
ДЛЯ ВУЗОВ

БАКАЛАВРИАТ

Ч.Т. Иванков  
С.А. Литвинов

# ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Рекомендовано УМО по образованию  
в области подготовки педагогических кадров  
в качестве учебного пособия для студентов высших  
учебных заведений, обучающихся по направлению  
050100 «Педагогическое образование»*



Москва



2015

УДК 378.016:796  
ББК 75р30  
И19

Авторы:

доктор педагогических наук профессор  
Ч.Т. Иванов — глава I (1.3, 1.4, 1.5), глава II;  
кандидат педагогических наук доцент  
С.А. Литвинов — глава I (1.1., 1.2), глава III.

Рецензенты:

доктор педагогических наук профессор В.П. Губа,  
доктор педагогических наук профессор В.Г. Никитушкин

И19 **Иванков Ч.Т., Литвинов С.А.**

Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 «Пед. образование» / Ч.Т. Иванов, С.А. Литвинов. — М. : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. — 304 с.

ISBN 978-5-691-02197-8

Агентство СІР РГБ.

В пособии представлен материал по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений: описание общеразвивающих упражнений, спортивных игр и др.; методические рекомендации по проведению занятий, планы-графики учебной работы для студентов I–IV курсов; промежуточное тестирование, варианты контроля и проведения итоговых зачетов.

Предлагаемые комплексы физических упражнений позволяют повысить эффективность учебного процесса, избежать его монотонности и пробудить интерес студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Пособие адресовано преподавателям физического воспитания вузов, рекомендуется студентам, аспирантам, слушателям ФПК.

УДК 378.016:796

ББК 75р30



- © Иванов Ч.Т., Литвинов С.А., 2015
- © ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2015
- © Художественное оформление.  
© ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2015

ISBN 978-5-691-02197-8

Учебное издание

**Иванков Чингис Тагирович, Литвинов Сергей Анатольевич**

**ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Зав. редакцией *А.И. Павлова*; зав. художественной редакцией *И.В. Яковлева*;  
нач. отдела допечатной подготовки *Е.В. Чичилов*

Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.

Подписано в печать 28.11.2014. Формат 60×90/16.

Бумага офсетная. Усл. печ. л. 19,0.

Тираж 5 000 экз. (1-й завод 1–500 экз.). Заказ № 4243.

Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС.

119571, Москва, а/я 19.

Тел./факс: (495) 984-40-21, 984-40-22, 940-82-54

E-mail: [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru) <http://www.vlados.ru>

Отпечатано способом ролевой струйной печати

в АО «Первая Образцовая типография»

Филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: [www.chpd.ru](http://www.chpd.ru), E-mail: [sales@chpd.ru](mailto:sales@chpd.ru), т/ф. 8(499)270-73-59

## Содержание

Предисловие .....	4
<b>Глава I. Общие вопросы организации и проведения занятий по физическому воспитанию студентов вузов .....</b>	<b>7</b>
1.1. Особенности методики физического воспитания в высших учебных заведениях .....	7
1.2. Основные задачи, формы и средства организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе .....	16
1.3. Упражнения, направленные на развитие физических качеств .....	23
1.4. Физическая культура для бакалавров и магистров .....	33
1.5. Педагогический контроль при проведении занятий .....	38
<b>Глава II. Методические рекомендации по изучению отдельных разделов программы по физическому воспитанию в вузах .....</b>	<b>55</b>
2.1. Методические материалы к практическим занятиям .....	55
2.1.1. Лёгкая атлетика .....	56
2.1.2. Гимнастика .....	56
2.1.3. Спортивные игры .....	57
2.1.4. Лыжный спорт .....	64
2.1.5. Плавание .....	64
2.1.6. Подвижные игры .....	65
2.1.7. Армспорт .....	65
2.2. Обязательная итоговая аттестация .....	66
2.3. Контрольные вопросы к ключевым темам дисциплины «Физическая культура» для экзамена на 4 курсе .....	71
2.4. Методическое обеспечение учебного процесса .....	73
2.4.1. Список рекомендуемой литературы .....	73
2.4.2. Методико-техническое обеспечение учебного процесса .....	79
2.4.3. Материально-техническое обеспечение учебного процесса .....	79
2.5. Методические материалы по организации самостоятельной работы студентов .....	81
<b>Глава III. Поурочные планы для изучения учебного материала .....</b>	<b>84</b>
3.1. Календарно-тематическое планирование по физическому воспитанию студентов .....	84
3.2. План-конспекты занятий .....	110
<b>Приложения .....</b>	<b>248</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>303</b>