

74.58

И 19

УНИВЕРСИТЕТЫ  
РОССИИ



Ч. Т. Иванков,  
С. А. Литвинов

Технология  
физического  
воспитания  
в высших учебных  
заведениях

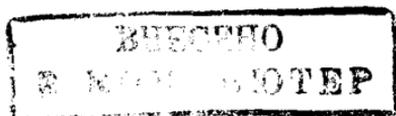
2-е издание

Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов

# ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

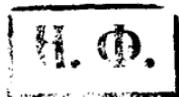
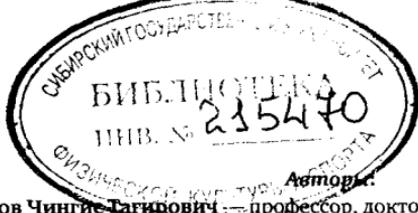
2-е издание



Книга доступна в электронной библиотеке [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 378(075.8)  
ББК 74.480я73  
И19



**Иванков Чингис Тагирович** — профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта факультета физической культуры Московского педагогического государственного университета;

**Литвинов Сергей Анатольевич** — доцент, кандидат педагогических наук, доцент Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета; доцент Института естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета.

**Рецензенты:**

**Губа В. П.** — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта факультета физической культуры Московского государственного областного университета; профессор кафедры физической культуры Смоленского государственного университета; советник ректора Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (г. Москва);

**Никитушкин В. Г.** — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета.

**Иванков, Ч. Т.**

И19

Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт ; М. : Изд-во ГАОУ ВО МГПУ, 2019. — 103 с. — (Университеты России).

ISBN 978-5-534-11441-6

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе издания (в том числе учебники и учебные пособия) по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии работы прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

В пособии представлено вариативное использование материала по физическому воспитанию студентов в зависимости от учебного плана конкретного высшего учебного заведения, способствующее успешному проведению занятия. Материал занятий содержит описание общеразвивающих упражнений, спортивных игр и др. Предлагаемые комплексы физических упражнений позволят повысить эффективность учебного процесса, избежать монотонности и пробудить интерес студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Предназначено преподавателям физического воспитания вузов, рекомендуется студентам, аспирантам, слушателям ФПК.*

УДК 378(075.8)  
ББК 74.480я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Иванков Ч. Т., Литвинов С. А., 2015  
© ГБОУ ВО МГПУ, 2015  
© ООО «Издательство Юрайт», 2019

ISBN 978-5-534-11441-6

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	4
<b>Глава I. Общие вопросы организации и проведения занятий по физическому воспитанию студентов вузов</b> .....	6
1.1. Особенности методики физического воспитания в высших учебных заведениях .....	6
1.2. Основные задачи, формы и средства организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе .....	18
1.3. Упражнения, направленные на развитие физических качеств ..	25
1.4. Физическая культура для бакалавров и магистров .....	36
1.5. Педагогический контроль при проведении занятий .....	41
<i>Контрольные вопросы</i> .....	56
<b>Глава II. Методические рекомендации по изучению отдельных разделов программы по физическому воспитанию вузов</b> .....	58
2.1. Методические материалы к практическим занятиям .....	58
2.1.1. Лёгкая атлетика .....	59
2.1.2. Гимнастика .....	59
2.1.3. Спортивные игры .....	60
2.1.4. Лыжный спорт .....	67
2.1.5. Плавание .....	68
2.1.6. Подвижные игры .....	68
2.1.7. Армспорт .....	69
2.2. Обязательная итоговая аттестация .....	70
2.3. Контрольные вопросы к ключевым темам дисциплины «Физическая культура» для экзамена на 4 курсе .....	74
2.4. Методическое обеспечение учебного процесса .....	77
2.4.1. Список рекомендуемой литературы .....	77
2.4.2. Методико-техническое обеспечение учебного процесса ..	83
2.4.3. Материально-техническое обеспечение учебного процесса	83
2.5. Методические материалы по организации самостоятельной работы студентов .....	85
<i>Контрольные вопросы</i> .....	88
<b>Приложения</b> .....	89
<b>Библиографический список</b> .....	102