

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор университета,  
председатель приемной комиссии

С.Б. Непкин

05.02.2020

**ПРОГРАММА**  
**ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В МАГИСТРАТУРУ**  
**по учебной дисциплине**  
**«Теория и методика физического воспитания»**

для специальности  
1-08 80 04 «Физическая культура и спорт»

Обсуждена и одобрена  
на заседании приемной комиссии  
(протокол от 05.02.2020 № 2 )

Минск 2020

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**М.П.Ступень**, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**А.В.Помозов**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Н.П.Максименко**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**О.К.Новик**, ведущий специалист кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 28.01.2020 № 12)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» для специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с типовой учебной программой по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания», утвержденной 27.04.2015, № 089 / тип.

Целью вступительного испытания по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» является отбор абитуриентов для получения высшего образования на второй ступени в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

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 сфере физической культуры и спорта;
- 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 сфере физической культуры и спорта;
- 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 основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории физической культуры.

Раздел II. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Раздел III. Возрастные основы физического воспитания.

Раздел IV. Основы физического воспитания в системе образования.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов), нормативные правовые акты и другие документы.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании. Цель и предмет теории и методики физического воспитания. Система основных понятий теории физической культуры.

Физическая культура как органическая часть культуры общества и личности. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.

Физическая культура личности как часть культуры, усвоенная человеком. Основные компоненты физической культуры личности.

Физическое воспитание как неотъемлемая часть воспитания, основной канал направленного использования физической культуры личностью и обществом. Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания и их компоненты.

Физическая подготовка как педагогический процесс направленного развития двигательных способностей. Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Показатели физической подготовленности.

Общее физкультурное образование как обучение и воспитание в интересах личности, общества и государства, направленное на усвоение знаний, умений, навыков, формирование гармоничной, разносторонне развитой личности.

Физическое развитие как естественный процесс. Факторы, влияющие на физическое развитие. Неравномерность физического развития. Возможности управления физическим развитием в процессе физического воспитания. Показатели физического развития.

Физическое совершенство. Эволюция представлений о физически совершенной личности. Физическое совершенство и его критерии: разносторонность развития, гармония форм и функций, единство духовного и физического и др.

#### Тема 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методология и методы познания. Диалектико-материалистический метод в теории физической культуры: теоретические положения, законы и категории.

Общелогические методы познания: анализ и синтез, абстрагирование, обобщение, аналогия, индукция и дедукция, моделирование.

Методы построения теоретического знания: мысленный эксперимент, идеализация и формализация, аксиоматический метод, восхождение от абстрактного к конкретному (гипотетико-дедуктивный метод), метод математической гипотезы, исторический и логический методы.

Методы построения эмпирического знания: наблюдение, описание, измерение, эксперимент.

Частные методы: изучение литературы, опросные методы, антропометрия, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент и другие методы смежных наук.

Педагогическое наблюдение как планомерное, целенаправленное и систематизированное познание изучаемых объектов. Этапы проведения педагогического наблюдения. Объекты и способы фиксации педагогического наблюдения. Достоинства и слабые стороны метода педагогического наблюдения.

Педагогический эксперимент как метод познания, позволяющий исследовать явления действительности в контролируемых и управляемых условиях. Классификации педагогических экспериментов: констатирующий и формирующий педагогические эксперименты; естественный и модельный педагогические эксперименты; сравнительные педагогические эксперименты (последовательный и параллельный). Организация педагогического эксперимента.

Тестирование как метод исследования, основанный на выполнении испытуемыми двигательных заданий в строго регламентированных условиях. Требования к тестам: информативность, надежность, стандартность, объективность, наличие системы оценок. Требования к проведению тестирования.

### **Тема 3. ФУНКЦИИ, ФОРМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Функции физической культуры как объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Общекультурные функции (эстетическая, нормативная, информационная, коммуникативная, воспитательная, социальной интеграции и др.).

Специфические функции физической культуры (образовательная, прикладная, спортивная, рекреативная, оздоровительно-реабилитационная и др.).

Формы физической культуры. Базовая физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая культура, фоновая физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Общеподготовительное направление использования физической культуры как обязательный курс физического воспитания, обеспечивающий необходимый для всех уровень всесторонней физической подготовленности. Формы базовой и фоновой физической культуры, характеризующие общеподготовительное направление использования физической культуры.

Базовая физическая культура и ее разновидности. Школьная физическая культура и пролонгирующие разновидности физической культуры. Фоновая физическая культура и ее виды (гигиеническая, оздоровительно-рекреативная). Физическая рекреация (физкультурно-спортивные развлечения, туристические

походы и т. п.). Значение физической рекреации в жизни современного человека.

Специализированное направление использования физической культуры (спорт, профессионально-прикладная физическая культура и оздоровительно-реабилитационная физическая культура).

Спорт как род культурной деятельности, сложившийся в форме соревнований и системы подготовки к ним. Факторы, влияющие на развитие спорта. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений и их характеристики (уровень спортивных результатов, доступность, массовость, условия подготовки, материальное и информационное обеспечение).

Общая характеристика спорта как компонента специализированного направления физической культуры. Социальные функции спорта (эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и др.).

Профессионально-прикладная физическая культура как одна из форм физической культуры, направленная на формирование двигательных способностей, знаний, умений и навыков, необходимых людям в их трудовой деятельности. Виды профессионально-прикладной физической культуры: собственно профессионально-прикладная физическая подготовка, военно-прикладная физическая подготовка, производственная физическая культура.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура как форма физической культуры, направленная на лечение и восстановление функциональных возможностей организма человека. Виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры: лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, спортивно-реабилитационная и др. Значение физической реабилитации в современном обществе.

#### **Тема 4. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Система физической культуры. Цель и задачи физической культуры. Состав и структура системы физической культуры: подготовка кадров, материально-техническое, информационное обеспечение, учебно-педагогический контроль и т. д.

Социальная практика физического воспитания: физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, физическое воспитание учащихся, студентов, населения по месту работы, жительства и отдыха, лиц с отклонениями в физическом и психическом развитии и т. д.

Идейные, нормативные, научные, программные, организационные основы системы физической культуры.

Система физической культуры в Республике Беларусь. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс – программная и нормативная основа общеподготовительного направления физического воспитания.

## **Тема 5. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Средства физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания.

Физическое упражнение как основное специфическое средство воздействия на физическое состояние человека в процессе физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Свойства физических упражнений. Классификации физических упражнений.

Техника физических упражнений как наиболее рациональный способ выполнения двигательных действий для решения двигательной задачи. Основа, определяющее звено, детали техники.

Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные (положение тела, траектория, направление и амплитуда движения), временные (длительность и темп движения), пространственно-временные (скорость и ускорение), динамические (внутренние и внешние силы) и ритмические характеристики физических упражнений.

Характеристика нагрузки и ее параметров. Воздействие физических упражнений на организм человека. Адаптация к физической нагрузке. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Количественные и качественные критерии нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки, их параметры в отдельном упражнении. Закономерности соотношения объема и интенсивности при выполнении физического упражнения.

Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления: в ходе занятия (ординарный, напряженный, «минимакс»-интервал), между занятиями (ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный). Следовые процессы, связанные с нагрузкой. Отдых и его разновидности: активный и пассивный.

Факторы, влияющие на выбор направленности и оптимальной величины нагрузки. Основные результаты использования физических упражнений: овладение двигательными действиями, развитие двигательных способностей, изменение морфофункциональных свойств организма.

Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы.

Неспецифические средства физического воспитания. Средства словесного и наглядного воздействия.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений. Оздоровительное воздействие физической нагрузки на организм. Условия, влияющие на оздоровительное воздействие упражнений.

## **Тема 6. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Общая характеристика методов физического воспитания. Метод физического воспитания как способ использования физических упражнений. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания. Специфические методы



физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Использование метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям, его разновидности (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный) и особенности применения.

Использование метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей. Нормирование нагрузки и отдыха. Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения параметров нагрузки и отдыха: метод стандартного упражнения, метод вариативного (переменного) упражнения, метод непрерывного упражнения, метод интервального упражнения, методы комбинированного упражнения.

Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения занятия. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха.

Игровой метод в физическом воспитании. Особенности, область применения, преимущества и недостатки игрового метода.

Соревновательный метод в физическом воспитании. Особенности, область применения, преимущества и недостатки соревновательного метода.

Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного, идеомоторного и психорегулирующего воздействия. Методы обеспечения наглядности.

## **Тема 7. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Принцип всестороннего гармонического развития личности как один из основополагающих принципов системы физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: связь физического воспитания с другими видами воспитания (нравственным, интеллектуальным, эстетическим); всесторонность и соразмерное развитие двигательных способностей; формирование широкого фонда двигательных умений и навыков.

Принцип прикладной направленности (принцип связи физической культуры с трудовой и оборонной практикой общества) как один из основополагающих принципов системы физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: формирование двигательных умений и навыков прикладного характера; приобретение возможно более широкого фонда двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей с учетом требований профессиональной деятельности.

Принцип оздоровительной направленности как один из основополагающих принципов системы физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: отбор средств и методов воздействия на физическое состояние и развитие организма; рациональное нормирование и регулирование функциональных нагрузок; дифференцированное использование

видов физической культуры; сочетание физкультурной двигательной активности с другими компонентами здорового образа жизни.

Принцип сознательности и активности как один из общепедагогических (общеметодических) принципов обучения и воспитания. Формирование у занимающихся интереса, осмысленного отношения и потребности к физкультурно-спортивной деятельности. Требования к его реализации в системе физического воспитания: формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к цели и задачам физического воспитания; стимулирование анализа и самоконтроля; содействие развитию самостоятельности, инициативности и творческого подхода.

Принцип наглядности как один из общепедагогических (общеметодических) принципов обучения и воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: использование наглядности как фактора адекватного разучивания двигательных действий; направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в управлении движениями; сочетание непосредственной и опосредованной наглядности.

Принцип доступности и индивидуализации как один из общепедагогических (общеметодических) принципов обучения и воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: определение доступности физических упражнений возможностям занимающихся (уровень физической подготовленности, физического развития, функциональные возможности, обучаемость); обеспечение методических условий доступности (преемственность и постепенное усложнение требований).

Принцип систематичности как один из общепедагогических (общеметодических) принципов обучения и воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: систематичное чередование нагрузок и отдыха; оптимальная последовательность и взаимосвязь между различными сторонами занятия.

Принципы непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха как специфические принципы методики физического воспитания. Требования к их реализации в процессе физического воспитания: целостность учебно-воспитательного процесса; закономерности адаптации организма к физической нагрузке; основные варианты построения системы занятий в зависимости от динамики восстановления.

Принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок как специфические принципы методики физического воспитания. Требования к их реализации в процессе физического воспитания: обеспечение действенности физического воспитания на основе последовательной реализации усложняющихся двигательных задач; повышение двигательной активности; увеличение объема и интенсивности физических нагрузок; типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.

Принцип циклического построения системы занятий как один из специфических принципов методики физического воспитания. Требования к его реализации в физическом воспитании: закономерности структурного

упорядочения процесса физического воспитания; характеристика микро-, мезо- и макроциклов.

Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания как один из специфических принципов методики физического воспитания. Требования к его реализации в физическом воспитании: периоды возрастного физического развития (онтогенеза); доминирующая направленность процесса физического воспитания применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза.

Взаимосвязь принципов физического воспитания.

## **Раздел II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

Цель и задачи обучения двигательным действиям.

Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям. Уровни освоения движения: представление о движении, репродуктивный, трансформации, творческий. Отличительные черты (признаки) двигательного умения и двигательного навыка. Перенос двигательных навыков в процессе обучения, его значение при обучении, виды и разновидности.

Общая (типовая) структура процесса обучения двигательным действиям. Этапы обучения, логика их последовательности. Варианты структуры процесса обучения в зависимости от цели обучения, подготовленности занимающихся, избранного направления физического воспитания.

Предпосылки обучения двигательному действию.

Этап начального разучивания двигательного действия. Общие задачи обучения на этапе. Частные задачи в зависимости от сложности техники действия и степени подготовленности обучающихся. Создание общего представления о двигательном действии и установки на его освоение. Методы непосредственного (практического) разучивания: разучивание действия в целом или по частям; их особенности, условия и правила использования. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия. Основные причины ошибок на этапе начального разучивания. Контроль освоения техники двигательного действия.

Этап углубленного разучивания двигательного действия. Общие и частные задачи обучения. Повторное упражнение – ведущий метод формирования двигательного навыка. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия. Контроль освоения техники двигательного действия.

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия. Общие и частные задачи обучения. Методика обеспечения вариативности двигательного действия, его устойчивости к различным «сбивающим» факторам. Обеспечение устойчивости двигательного действия при значительных и предельных физических нагрузках. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Контроль освоения техники двигательного действия.

## **Тема 9. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Понятие о двигательных способностях. Классификация двигательных способностей.

Общая характеристика силовых способностей. Значение силовых способностей в физическом воспитании. Абсолютная сила и относительная сила. Факторы, обуславливающие их проявление (физиологические, биохимические и биомеханические). Основные разновидности силовых способностей: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и силовая выносливость. Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений (преодолевающий, уступающий, изометрический). Контроль уровня развития силовых способностей (тестирование, динамометрия и др.).

Собственно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании. Физиологические, биохимические и биомеханические факторы, обуславливающие их проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития собственно-силовых способностей. Средства направленного развития. Методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод максимальных усилий, метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий, изокинетический метод, электростимуляция. Особенности их использования при направленном развитии собственно-силовых способностей (правила выбора величины сопротивления, количества повторений, интервалов и характера отдыха, количества подходов). Область использования каждого из методов. Контроль уровня развития собственно-силовых способностей.

Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании. Физиологические, биохимические и биомеханические факторы, обуславливающие их проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростно-силовых способностей. Средства направленного развития. Основные методы направленного развития скоростно-силовых способностей: метод динамических усилий и ударный метод. Особенности их использования при направленном развитии скоростно-силовых способностей (правила выбора величины сопротивления, количества повторений, интервалов и характера отдыха, количества подходов). Область использования каждого из методов. Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей.

Силовая выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании. Физиологические, биохимические и биомеханические

факторы, обуславливающие ее проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовой выносливости. Средства направленного развития. Основные методы направленного развития силовой выносливости: метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий. Особенности их использования при направленном развитии силовой выносливости (правила выбора величины сопротивления, количества повторений, интервалов и характера отдыха, количества подходов). Область использования каждого из методов. Контроль уровня развития силовой выносливости.

Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей.

Место силовых упражнений в отдельном занятии и в системе занятий.

### **Тема 10. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика скоростных способностей. Значение скоростных способностей в физическом воспитании. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные (быстрота простой и сложных двигательных реакций, темп движений и скорость отдельных движений) и комплексные (способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение быстро набирать скорость на старте, выполнять с высокой скоростью движения, продиктованные ходом соревновательной деятельности).

Быстрота простой двигательной реакции и методика ее направленного развития в физическом воспитании. Латентное время простой двигательной реакции. Психологические, физиологические, биохимические факторы, обуславливающие ее проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей. Средства и методы направленного развития быстроты простой двигательной реакции (сенсомоторный метод, метод аналитического подхода). Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития скоростных способностей.

Быстрота сложных двигательных реакций (реакция на движущийся объект, реакция выбора) и методика их направленного развития в физическом воспитании. Психологические, физиологические, биохимические факторы, обуславливающие их проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей. Средства и методы направленного развития быстроты сложных двигательных реакций. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития скоростных способностей.

Быстрота движений и методика ее направленного развития в физическом воспитании. Средства направленного развития быстроты движений. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии быстроты

движений. Правила нормирования нагрузки и отдыха при повышении быстроты движений. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития скоростных способностей.

## **Тема 11. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика выносливости. Значение выносливости в физическом воспитании. Утомление и выносливость. Факторы, обуславливающие уровень развития выносливости (психологические, физиологические и биомеханические). Основные механизмы энергообеспечения мышечной работы. Различные классификации выносливости: общая и специальная; аэробная и анаэробная; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная; динамическая и статическая. Контроль уровня развития выносливости (тестирование и лабораторные исследования).

Аэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития аэробной выносливости. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития аэробной выносливости. Средства направленного развития аэробной выносливости. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии аэробной выносливости. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии аэробной выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности (нормирование нагрузки и отдыха). Дополнительные факторы направленного развития аэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития аэробной выносливости.

Анаэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития анаэробной выносливости. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития анаэробной выносливости. Средства направленного развития анаэробной выносливости. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии анаэробной выносливости. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности (нормирование нагрузки и отдыха). Дополнительные факторы направленного развития анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития анаэробной выносливости.

## **Тема 12. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика координационных способностей (способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений и др.). Значение координационных способностей в физическом воспитании. Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей.

Методика направленного развития координационных способностей. Средства направленного развития координационных способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии координационных способностей. Нормирование нагрузки при направленном развитии координационных способностей. Методические приемы внесения вариативности в упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии и системе занятий.

Контроль уровня развития координационных способностей.

## **Тема 13. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика гибкости. Значение гибкости в физическом воспитании. Основные разновидности гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Факторы, обуславливающие проявление гибкости (психологические, физиологические и биомеханические). Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости. Контроль уровня развития гибкости (тестирование, гониометрия и др.).

Методика направленного развития гибкости. Специфика постановки задач при направленном развитии гибкости (развивающий и поддерживающий режимы). Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Дополнительные методы направленного развития гибкости (метод биомеханической стимуляции мышц, методы психорегулирующей тренировки и др.) Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости.

Место упражнений для развития гибкости в отдельном занятии и системе занятий.

Контроль уровня развития гибкости.

## **Тема 14. ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Характеристика правильной осанки. Значение правильной осанки как компонента физического совершенства. Факторы, влияющие на осанку. Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания. Задачи, средства и методика формирования правильной осанки. Основы методики коррекции нарушений осанки. Место упражнений на осанку в отдельном занятии, системе занятий и многолетнем процессе физического воспитания.

Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании. Факторы, определяющие массу тела. Критерии нормальной массы тела лиц различного телосложения, способы ее контроля. Основы методики регулирования массы тела.

## **Тема 15. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Формы занятий физическими упражнениями в физическом воспитании.

Урочные формы занятий, их отличительные черты. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач. Общие основы методики проведения занятий. Организация начала занятия. Методы организации занимающихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный). Метод дополнительных упражнений. Правила выбора преподавателем места в спортивном зале (на площадке и др.) при различных методах организации занимающихся. Использование команд, распоряжений, указаний. Нормирование физической нагрузки на уроке физической культуры. Индивидуализация образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Основы методики построения и проведения подготовительной части занятия. Основы методики построения и проведения основной части занятия. Основы методики построения и проведения заключительной части занятия. Основные требования к заблаговременной и непосредственной подготовке преподавателя к занятию. Критерии качества проведения занятий урочного типа.

Научно-методические основы построения урока физической культуры (динамика работоспособности обучающихся, структура урока, содержание и продолжительность частей урока). Динамика работоспособности как основной фактор, определяющий структуру занятия. Части занятия и их взаимосвязь. Зависимость содержания и структуры занятия от различных факторов (задач занятия, подготовленности обучающихся, изменения работоспособности обучающихся в процессе занятия, метеорологических условий, материальных условий и др.). Основы методики построения и проведения частей занятия (подготовительной, основной, заключительной).

Неурочные формы занятий, их отличительные черты. Характеристика малых и крупных неурочных форм занятий. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Типичные признаки малых форм занятий. Крупные формы



занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий. Место неурочных форм занятий в физическом воспитании. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых).

## **Тема 16. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Планирование как вид практической (конструктивной) деятельности педагогического работника. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса в физическом воспитании (целевые ориентиры, особенности обучающихся, условия реализации планов, бюджет времени и т. д.).

Хронологическая масштабность планирования (оперативное, цикловое, этапное, перспективное). Требования к планированию: целенаправленность и перспективность, преемственность, научная обоснованность, реалистичность, конкретность, наглядность планов и др. Технология планирования: накопление предварительной информации; постановка задач и определение конечных результатов; последовательность операций при разработке планов; нормирование динамики нагрузок; оформление документов планирования.

Разновидности оформления документов планирования: текстовые, графические, сетевые. Вариативность форм и содержания планов.

Педагогический контроль, его объекты, виды, формы и организация в физическом воспитании. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Значение контроля для управления эффектом занятия. Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль. Содержание педагогического контроля (контроль знаний, техники выполнения физических упражнений и эффективности способов деятельности, уровня развития двигательных способностей). Уровни достижений, критерии и шкалы оценки. Требования, предъявляемые к тестам. Тесты, применяемые в образовательном процессе, и методика тестирования. Комплексная система оценки физического состояния обучающихся.

Предварительный контроль. Оперативный контроль, показатели оперативного контроля на занятии (объективные и субъективные). Текущий контроль, показатели текущего контроля. Этапный контроль, показатели этапного контроля; анализ результатов. Итоговый контроль.

Самоконтроль как один из видов контроля в процессе физического воспитания. Педагогический самоконтроль (самоконтроль педагога) и самоконтроль занимающихся. Методы педагогического самоконтроля (самонаблюдение, самоанализ поступков, сообщений, указаний и других действий, обращенных к обучающимся). Методы самоконтроля занимающихся (самонаблюдение, анализ и оценка своего состояния, поведения, реагирования и др.). Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник

самоконтроля. Методика ведения дневника, анализ результатов самоконтроля. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.

### **Раздел III. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **Тема 17. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС И ЕГО ОСОБЕННОСТИ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ**

Социально-биологические факторы, определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни. Основные фазы и периоды возрастного развития. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания. Физическое воспитание (физкультурное образование) как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи.

#### **Тема 18. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Значение физического воспитания в грудном и раннем возрасте. Роль семьи в обеспечении физического воспитания детей грудного и раннего возраста. Периодизация возрастного развития детей грудного (до 1 года) и раннего (от 1 года до 3-х лет) возраста. Специфика постановки задач физического воспитания. Содержание и методика занятий физической культурой с детьми грудного и раннего возраста. Формы направленного использования физической культуры. Методические требования к организации режима двигательной активности и физкультурных занятий с детьми грудного и раннего возраста.

#### **Тема 19. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет). Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в условиях учреждений дошкольного образования (программные требования). Рациональный режим дня. Основные формы направленного использования физической культуры в системе воспитания детей дошкольного возраста.

Особенности методики обучения движениям и направленного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста. Выбор адекватных средств и методов физического воспитания дошкольников. Содержание и построение занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста.

Контроль результатов физического воспитания дошкольников.

## **Тема 20. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Задачи и методика направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности: молодой возраст (18–28 лет), зрелый возраст (29–55 лет (для женщин) / 29–60 лет (для мужчин)). Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.

Производственная физическая культура (формы организации и типичные черты методики). Физическая культура в свободное время по месту работы и жительства (организованные и самостоятельные формы физкультурно-оздоровительной работы). Спортивно-массовая работа с людьми в основной период трудовой деятельности. Контроль физической подготовленности людей зрелого возраста.

## **Тема 21. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ**

Задачи и методика направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Основные возрастные периоды старения организма. Социально-демографическая характеристика контингента людей пенсионного возраста в Республике Беларусь. Инволюционные изменения в организме и задачи направленного использования физической культуры.

Основные формы занятий физической культурой с общеподготовительной и рекреативной направленностью с людьми в пожилом и старшем возрасте. Средства и типичные черты методики направленного использования физической культуры.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старшего возраста.

## **Раздел IV. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Тема 22. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Значение физического воспитания учащихся в период обучения в учреждениях общего среднего образования. Общее физкультурное образование учащихся. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования. Основные стороны учебного предмета и их компоненты. Уровни общего физкультурного образования на различных ступенях общего среднего образования. Особенности содержания, построения, методики обучения, воспитания и развития учащихся в процессе освоения учебного предмета. Физическое воспитание учащихся в семье. Общее физкультурное образование учащихся как фактор физического и духовного

оздоровления нации средствами физической культуры. Особенности содержания, построения, методики обучения, воспитания и развития учащихся в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся. Средства и методы развития двигательных способностей. Методические особенности обучения двигательным умениям и навыкам на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Средства и методы обучения двигательным действиям.

### **Тема 23. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»**

Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания: Кодекс Республики Беларусь об образовании; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь; Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье»; Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (цель, задачи, содержание образования, требования к уровню подготовленности учащихся).

Характеристика учебной программы «Физическая культура и здоровье. I–IV классы». Характеристика учебной программы «Физическая культура и здоровье. V–XI классы». Общая структура программ. Содержание учебного материала (базовый и вариативный компоненты программы). Требования к учащимся, оканчивающим I, II, III ступени общего среднего образования. Умения и навыки, универсальные способы деятельности, подлежащие усвоению на I, II, III ступенях общего среднего образования. Направленность учебных программ на формирование компетенций, необходимых для самостоятельного использования средств физической культуры.

### **Тема 24. МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Планирование как исходный компонент управления физкультурным образованием учащихся. Предпосылки, определяющие эффективность технологии планирования физкультурного образования (личный опыт и знания учителя физической культуры, наличие программных и нормативных требований, учет климатических, экологических и материально-технических условий).

Планирование как вид практической (конструктивной) деятельности учителя физической культуры. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса (целевые ориентиры, особенности учащихся, условия реализации планов, бюджет времени и т. д.). Хронологическая масштабность планирования (оперативное, цикловое, этапное, перспективное). Требования к планированию (целенаправленность и

перспективность, преемственность, научная обоснованность, реалистичность, конкретность, наглядность планов и др.). Технология планирования: накопление предварительной информации; постановка задач и определение конечных результатов; последовательность операций при разработке планов; нормирование динамики нагрузок; оформление документов планирования.

Общая характеристика документов планирования образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Планирование как вид практической деятельности педагога и процесс предвидения конечного результата. Требования к планированию процесса физкультурного образования (научность, реальность, конкретность, непрерывность, согласованность элементов, компактность, наглядность и др.). Временной фактор как основание, определяющее степень конкретизации и глубину раскрытия содержания документов планирования образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Разновидность документов планирования (годовой план-график распределения разделов программы, поурочный календарно-тематический план-график на учебную четверть, план-конспект урока).

Технология составления годового плана-графика распределения разделов программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Назначение годового плана-графика. Структура годового плана-графика. Последовательность распределения содержания разделов «Знания», «Основы видов спорта», «Развитие двигательных способностей», «Тестирование», «Домашние задания». Условные обозначения, используемые при составлении годового плана-графика.

Технология составления поурочного календарно-тематического плана-графика на четверть. Структура поурочного календарно-тематического плана-графика на четверть. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия в поурочном календарно-тематическом плане-графике на четверть. Правила распределения учебного материала по урокам. Условные обозначения задач формирования знаний, обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей, тестирования уровня физической подготовленности в графе «Номера уроков». Распределение времени на решение задач урока.

Технология составления плана-конспекта урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Структура плана-конспекта урока. Формулировка задач урока, их количественный состав. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока в плане-конспекте урока. Требования к записям в графах «Дозировка» и «Организационно-методические указания».

## **Тема 25. МЕТОДИКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Значение урока физической культуры в решении задач физического воспитания школьников. Типы, виды, структура урока физической культуры и характеристика его частей.

Подготовка учителя физической культуры к уроку по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (заблаговременная и непосредственная). Требования к проведению урока физической культуры. Определение задач урока. Организация урока физической культуры (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на уроке).

Формирование учебных групп учащихся класса для проведения урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Цель формирования. Формирование учебных групп по состоянию здоровья, половому признаку, уровню физической подготовленности, интересам.

Методы организации деятельности учащихся на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»: фронтальный, групповой, индивидуальный, дополнительных упражнений.

Методика проведения подготовительной и заключительной частей урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Цель (назначение) подготовительной и заключительной частей. Продолжительность, содержание частей и методы организации деятельности учащихся.

Методика проведения основной части урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Задачи основной части урока и последовательность их решения. Продолжительность, содержание и методы организации деятельности учащихся, методы обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей.

Руководство процессом физкультурного образования учащихся на уроке (стили руководства, требования к учащимся, инструктирование, приемы активизации учебной деятельности, предупреждение ошибок и др.).

Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

## **Тема 26. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ**

Объекты, виды, формы контроля в физическом воспитании. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся. Единство педагогического и врачебного контроля в процессе общего физкультурного образования. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность,

полнота, дифференцированность). Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания общего физкультурного образования.

Методика оценки результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования: текущая аттестация учащихся по разделам «Знания» (оценка общих теоретических сведений), «Умения и навыки» (оценка уровня освоения техники двигательного действия), «Уровень физической подготовленности» (оценка результатов, показанных при выполнении тестовых упражнений), «Домашнее задание» на I, II, III ступенях общего среднего образования.

Методика тестирования уровня физической подготовленности на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Цель и сроки проведения тестирования. Противопоказания к выполнению тестов. Основные тестовые упражнения для оценки гибкости, скоростных, силовых, координационных способностей и выносливости. Правила выполнения тестовых упражнений и организация деятельности учащихся при проведении тестирования.

Предварительный контроль. Текущий поурочный и текущий тематический контроль освоения знаний, техники выполнения физических упражнений и способов деятельности. Тематический контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Оперативный педагогический контроль. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Особенности контроля общего физкультурного образования. Педагогический контроль качества образовательного процесса. Технология пульсометрии, хронометрирование и педагогического анализа урока физической культуры.

Плотность урока физической культуры и методика ее определения. Хронометрирование урока как метод получения данных об эффективности организации урока, о распределении времени на уроке на различные виды деятельности (объяснение и показ, выполнение упражнений, вспомогательные действия, пассивный отдых, простой). Общая и моторная плотности урока. Форма протокола хронометрирования урока и хронокарты плотности урока. Формулы вычисления общей и моторной плотности урока. Показатели плотности урока.

Цель, задачи и содержание педагогического анализа урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Конкретность и направленность задач урока. Соответствие задач в плане-конспекте урока записям в поурочном календарно-тематическом плане-графике. Последовательность упражнений и дозировка нагрузки, распределение времени в каждой части урока, характер организационно-методических указаний и терминологическая грамотность записей. Анализ организационной, образовательной, оздоровительной и воспитательной сторон деятельности учителя в каждой части урока. Выводы и предложения по устранению ошибок и совершенствованию организации и содержания урока.

**Тема 27. ВНЕУРОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И В СЕМЬЕ**

Значение и предпосылки направленного использования физической культуры в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования (гимнастика до уроков, физкультминутка, подвижная перемена, спортивный час). Задачи, содержание и методика их проведения.

Задачи, содержание и организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования (кружки физической культуры, спортивные секции, спортивные соревнования, туристические слеты, физкультурные праздники, дни здоровья и др.).

Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися (детские спортивные школы, детско-юношеские клубы, физкультурно-спортивные центры, центры творчества детей и молодежи и др.). Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования.

Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье. Задачи, содержание, организация различных форм занятий (физическая культура в режиме дня, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, выполнение домашних заданий по физической культуре и др.). Недельный двигательный режим учащихся и его временной объем в зависимости от возраста. Решение оздоровительных и воспитательных задач в процессе физического воспитания в семье.

**Тема 28. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Значение физического воспитания в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию с прикладной направленностью в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования. Факторы, обуславливающие направленность профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание профиограммы.

Физическое воспитание в системе высшего образования. Учебная дисциплина «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.



Общеобразовательная и профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов. Характеристика типовой учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования.

Задачи, содержание, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений в учреждениях высшего образования.

Задачи, содержание и организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов основного учебного отделения (контингент занимающихся, содержание общетеоретического курса и практических занятий). Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Задачи, содержание и организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов подготовительного учебного отделения (контингент занимающихся, содержание общетеоретического курса и практических занятий). Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Задачи, содержание и организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов специального учебного отделения (контингент занимающихся, содержание общетеоретического курса и практических занятий). Комплектование групп по нозологическим нормам (группам заболеваний) – группы «А», «Б» и «В». Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Задачи, содержание и организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов спортивного учебного отделения (контингент занимающихся в зависимости от вида спорта, спортивной квалификации и реальных условий проведения учебно-тренировочного процесса). Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Формы направленного использования физической культуры в режиме дня студентов (утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные тренировочные занятия, дни здоровья, физкультурные праздники и др.).

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ****ОСНОВНАЯ**

1. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : РУМЦ, 2008. – 54 с.
3. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. № 243-З // Национальный правовой портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://etalonline.by/?type=text&regnum=Hk1100243#load\\_text\\_none\\_1\\_](http://etalonline.by/?type=text&regnum=Hk1100243#load_text_none_1_). – Дата доступа: 02.05.2016.
4. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізична культура і здороўе. – 2009. – № 3. – С. 3–8.
5. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.
6. 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 / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.
8. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З // Национальный правовой портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=H11400125&p1=1&p5=0>. – Дата доступа : 02.05.2016.
9. Об организации в 2011/2012 учебном году физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://sporteducation.by/img/file/mp/IMP\\_ob\\_organizasii\\_fizra\\_VUZ2011\\_2012.pdf](http://sporteducation.by/img/file/mp/IMP_ob_organizasii_fizra_VUZ2011_2012.pdf). – Дата доступа : 02.05.2016.
10. Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2013/2014 учебном году : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://sporteducation.by/img/file/polojen/IMP\\_19\\_07\\_2013.pdf](http://sporteducation.by/img/file/polojen/IMP_19_07_2013.pdf). – Дата доступа : 02.05.2016.

11. Об организации физического воспитания учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования в 2012/2013 учебном году : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://sporteducation.by/img/file/polojen/IMP\\_08\\_07\\_2013%281%29.pdf](http://sporteducation.by/img/file/polojen/IMP_08_07_2013%281%29.pdf). – Дата доступа : 02.05.2016.

12. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы) // Фізичная культура і здороўе. – 2009. – № 3. – С. 9–26.

13. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.] ; под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.

14. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.

15. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

16. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 480 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

18. 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.

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

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

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

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

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

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

25. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
26. Вайнбаум, Д. Дозирование физических нагрузок школьников / Д. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
27. 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.
28. 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.
29. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
30. Выдрин, В. М. Физическая культура и ее теория / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 5. – С. 24–27.
31. Годик, М. А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
32. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
33. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
34. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
35. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
36. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
37. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1980. – 540 с.
38. 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.
39. Канищев, А. Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : метод. рек. / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 с.
40. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Минск : М-во образования Респ. Беларусь, 1991. – 52 с.
41. 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.

42. Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания : метод. пособие : в 3 ч. / В. Н. Кряж. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 3. – 86 с. : табл.
43. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.
44. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск : Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.
45. 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.
46. 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.
47. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
48. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.
49. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
50. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Натяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
51. Матвеев, Л. П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие идеи) / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 2–11.
52. Матвеев, Л. П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 7. – С. 5–8.
53. Матвеев, Л. П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2. – С. 16–24.
54. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
55. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
56. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

57. Нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся общеобразовательных учреждений по учебным предметам // Фізичная культура і здароўе. – 2009. – № 3. – С. 27–28.

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

59. Оценка результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» // Фізичная культура і здароўе. – 2009. – № 3. – С. 29–48.

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

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

62. 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.

63. Ратов, И. П. Проблемы преодоления противоречий в процессе обучения движениям и реализации дидактических принципов / И. П. Ратов // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 7. – С. 40.

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

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

66. Ступень, М. П. Основы физического воспитания в системе образования : рабочая тетрадь для студентов 3 курса дневной и 4 курса заочной форм получения образования по специальностям 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» / М. П. Ступень, Н. П. Максименко, А. В. Помозов, О. К. Новик ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 76 с.

67. 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.

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

69. 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.

70. 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.

71. 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. – Ч. 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры. – 342 с.

72. 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.

73. 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.

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

75. 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.

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

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

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