

## УТВЕРЖДЕНЫ

Заведующим кафедрой ТиМФВиС  
М.П.Ступень

17.09.2025

### ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к **зачету** по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»  
для студентов **2 курса дневной формы** получения образования для специальностей:

6-05-1012-01 «Физическая культура»;

6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта);

6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»;

6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом  
и туризмом»

**на 2025/2026 учебный год**

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.

Система основных понятий. Физическая культура как органическая часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные компоненты.

Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания. Физическая подготовка. Физическая подготовленность и ее показатели. Общее физкультурное образование.

Физическое развитие. Факторы, влияющие на физическое развитие. Показатели физического развития. Физическое совершенство и его критерии. Эволюция представлений о физически совершенной личности.

Методология и методы познания в теории физической культуры.

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

Функции физической культуры: общекультурные и специфические.

Формы физической культуры. Базовая физическая культура и ее разновидности. Фоновая физическая культура и ее разновидности. Спорт и его разновидности. Профессионально-прикладная физическая культура и ее разновидности. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее разновидности.

Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.

Система физической культуры в Республике Беларусь: цель, задачи, структура (подготовка кадров, материально-техническое, информационное обеспечение, учебно-педагогический контроль и т. д.).

Идейные, программные, нормативные, научно-методические, организационные основы системы физической культуры.

Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Средства физического воспитания: специфические и неспецифические.

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание, форма, свойства, классификации физических упражнений.

Техника физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники.

Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая.

Воздействие физических упражнений на организм человека. Адаптация к физической нагрузке. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Факторы, влияющие на величину нагрузки. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых.

Перенос тренированности и его виды.

Неспецифические средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в физическом воспитании.

Общая характеристика методов физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям: (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный методы) и при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного и вариативного (переменного) упражнения, методы непрерывного и интервального упражнения, методы комбинированного упражнения).

Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

Неспецифические методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

Основополагающие принципы системы физического воспитания: всестороннего гармонического развития личности, прикладности и оздоровительной направленности.

Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности.

Специфические принципы физического воспитания: непрерывности и системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности); адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения системы занятий; возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. Взаимосвязь принципов физического воспитания.

Содержание и структура занятия в физическом воспитании. Динамика работоспособности (при выполнении физических упражнений) – основной фактор, определяющий структуру занятия. Части занятия и их взаимосвязь.

Урочные формы занятий. Отличительные черты и типы урочных форм занятий. Общие основы методики проведения занятий.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты и типы неурочных форм занятий. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. 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.

Планирование как вид практической деятельности педагогического работника. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса в физическом воспитании.

Хронологическая масштабность планирования (оперативное, этапное, перспективное). Требования к планированию. Технология планирования. Разновидности оформления документов планирования.

Педагогический контроль в физическом воспитании: его объекты, содержание, формы и организация. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Коледа В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Омега-Л ; СПб. : Лань, 2004. – 160 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физ. культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физ. культура» / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учр. высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

6. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. ; Гриф ФГУ "Фед. ин-т развития образования". – М. : КНОРУС, 2015. – 365 с.
7. Горовой В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие / В. А. Горовой, М. И. Масло ; М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. – 119 с.
8. Гужаловский А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
9. Кряж В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания : метод. пособие : в 3 ч. / В. Н. Кряж. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 3 : Гуманистическая концепция и практика физического воспитания (вводная характеристика) – 87 с.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
11. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
12. 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.
13. Организационные и методические основы внедрения государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [авт.-разраб.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2016. – 82 с.
14. Основы теории и методики физической культуры : [учеб. для техникумов физ. культуры / авт. коллектив: В. М. Выдрин и др.] ; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
15. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 2 т.

16. Теория и методика физического воспитания : пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / А. Г. Фурманов [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т ; [под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича]. – Минск : [БГПУ], 2014. – 415 с.

17. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям "Физ. культура (по направлениям)"; "Оздоров. и адаптив. физ. культура (по направлениям)"; "Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)"; "Спортив.-пед. деятельность (по направлениям)"; "Спортив.-турист. деятельность (по направлениям)" / А. Г. Фурманов [и др.] ; под ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск ; РИВШ, 2021. – 491 с.

18. Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск: Аверсэв, 2016. – 478 с.

19. Якуш Е. М. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании : пособие / Е. М. Якуш ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – 30 с.

20. Якуш Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 87 с.

#### НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

21. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 02 июля 2014 г., № 16 : в ред. от 15 апр. 2022 г. № 11 // illex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.