

УТВЕРЖДЕНЫ

Заведующим кафедрой ТиМФВиС

М.П.Ступень

17.09.2025

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену 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

1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
2. Определение и сущность понятия «физическая культура».
3. Определение и сущность понятия «физическая подготовка».
4. Определение и сущность понятия «физическое развитие».
5. Определение и сущность понятия «спорт».
6. Определение и сущность понятия «физическая культура личности».
7. Определение и сущность понятия «физическое совершенство».
8. Определение и сущность понятия «физическое воспитание».
9. Определение и сущность понятия «система физического воспитания».
10. Общая характеристика методов научного исследования в теории физической культуры.
11. Тестирование как метод научного исследования в теории физической культуры.
12. Педагогический эксперимент как метод научного исследования в теории физической культуры.
13. Педагогическое наблюдение как метод научного исследования в теории физической культуры.
14. Общекультурные функции физической культуры: эстетические, нормативные, коммуникативные, воспитательные, социализации, интегративные и др.
15. Специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные, оздоровительно-реабилитационные.
16. Общая характеристика базовой физической культуры.
17. Общая характеристика профессионально-прикладной физической культуры.
18. Общая характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры.
19. Общая характеристика фоновой физической культуры.
20. Цель и задачи системы физической культуры Республики Беларусь.
21. Идейные основы системы физической культуры.
22. Научно-методические основы системы физической культуры.
23. Программно-нормативные основы системы физической культуры.
24. Организационные основы системы физического воспитания.
25. Общеподготовительное направление использования физической культуры (базовая физическая культура, фоновая физическая культура).
26. Специализированное направление использования физической культуры (спорт,

профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура).

27. Общая характеристика средств физического воспитания.

28. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Классификации физических упражнений.

29. Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательных действий).

30. Технические характеристики физического упражнения: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая.

31. Виды физической нагрузки по характеру, направленности, мощности.

32. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых.

33. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как неспецифические средства физического воспитания.

34. Общая характеристика методов физического воспитания.

35. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, применяемых при обучении двигательным действиям.

36. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, применяемых при направленном развитии двигательных способностей.

37. Характеристика методов стандартного непрерывного и стандартного интервального упражнения.

38. Характеристика методов вариативного непрерывного и вариативного интервального упражнения.

39. Характеристика «круговой тренировки» как организационно- методической формы проведения занятия.

40. Соревновательный метод в физическом воспитании.

41. Игровой метод в физическом воспитании.

42. Характеристика физической нагрузки и ее параметров (объема и интенсивности) в физическом воспитании.

43. Принцип всестороннего гармонического развития личности. Требования к его реализации в системе физического воспитания.

44. Принцип прикладности. Требования к его реализации в системе физического воспитания.

45. Принцип оздоровительной направленности. Требования к его реализации в системе физического воспитания.

46. Принцип сознательности и активности. Требования к его реализации в физическом воспитании.

47. Принцип наглядности. Требования к его реализации в физическом воспитании.

48. Принцип доступности и индивидуализации. Требования к его реализации в физическом воспитании.

49. Принцип систематичности. Требования к его реализации в физическом воспитании.

50. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Требования к его реализации в физическом воспитании.

51. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Требования к его реализации в физическом воспитании.

52. Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Требования к его реализации в физическом воспитании.

53. Принцип циклического построения системы занятий. Требования к его реализации в физическом воспитании.

54. Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. Требования к его реализации в физическом воспитании.

55. Научно-методические основы построения урока физической культуры (динамика работоспособности, структура урока, содержание частей урока).

56. Общие основы методики проведения урока физической культуры.

57. Методы организации деятельности занимающихся на занятиях физической культурой.

58. Урочные формы занятий физическими упражнениями. Определяющие черты и типы урочных форм занятий в физическом воспитании.

59. Неурочные формы занятий физическими упражнениями. Определяющие черты и типы неурочных форм занятий в физическом воспитании.

60. Планирование в физическом воспитании (функции, виды, факторы, обуславливающие его эффективность).

61. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Виды контроля. Самоконтроль.

62. Цель и задачи обучения двигательным действиям. Готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательного действия.

63. Двигательное умение и двигательный навык как результат обучения двигательным действиям в физическом воспитании.

64. Перенос двигательных навыков в процессе обучения двигательным действиям (значение, виды).

65. Этап начального разучивания двигательного действия (цель, задачи, методика обучения).

66. Этап углубленного разучивания двигательного действия (цель, задачи, методика обучения).

67. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия (цель, задачи, методика обучения).

68. Определение и сущность понятия «двигательные способности».

69. Классификация и закономерности развития двигательных способностей в физическом воспитании.

70. Общая характеристика силовых способностей. Классификации силовых способностей. Факторы, обуславливающие их проявление.

71. Методика направленного развития собственно-силовых способностей в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

72. Методика направленного развития силовой выносливости в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

73. Методика направленного развития скоростно-силовых способностей в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

74. Общая характеристика скоростных способностей. Классификации скоростных способностей. Факторы, обуславливающие их проявление.

75. Методика направленного развития быстроты простой двигательной реакции (задачи, средства, методы).

76. Методика направленного развития быстроты сложной двигательной реакции в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

77. Методика направленного развития быстроты движений в физическом воспитании

(задачи, средства, методы). Понятие скоростного барьера и методика его предупреждения.

78. Общая характеристика выносливости. Классификации выносливости. Факторы, обуславливающие ее проявление.

79. Методика направленного развития аэробной выносливости в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

80. Методика направленного развития анаэробной выносливости в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

81. Общая характеристика координационных способностей. Классификации координационных способностей. Факторы, обуславливающие их проявление.

82. Методика направленного развития координационных способностей в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

83. Методика направленного развития способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

84. Методика направленного развития статического и динамического равновесия в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

85. Общая характеристика гибкости. Классификации гибкости. Факторы, обуславливающие ее проявление.

86. Методика направленного развития гибкости в физическом воспитании (задачи, средства, методы).

87. Контроль уровня развития двигательных способностей в физическом воспитании.

88. Характеристика правильной осанки и методика ее формирования (задачи, средства, методы).

89. Основы методики регулирования массы тела в физическом воспитании.

90. Характеристика возрастных периодов, составляющих первую фазу индивидуальной жизни человека (поступательного развития).

91. Характеристика возрастных периодов, составляющих вторую фазу индивидуальной жизни человека (стабилизации).

92. Характеристика возрастных периодов, составляющих третью фазу индивидуальной жизни человека (инволюции).

93. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (цель, задачи, содержание, формы занятий).

94. Значение, цель и задачи физического воспитания в школьном возрасте.

95. Значение, цель и задачи физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования.

96. Значение, цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи.

97. Социальная значимость и задачи направленного использования средств физической культуры в основной период трудовой деятельности человека. Формы занятий физическими упражнениями людей молодого и среднего возраста.

98. Задачи, средства, типичные черты методики и формы направленного использования физической культуры в пожилом и старшем (старческом) возрасте.

Рассмотрено на заседании кафедры протокол от 17.09.2025 №2

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. Концептуальные и методологические основы учебного предмета "Физическая культура и здоровье" / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Минск : БГУФК, 2018. – 46 с.
10. 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.
11. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
12. 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.
13. 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.
14. 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.

15. 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.

16. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Крущевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 2 т.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.-метод. комплекс / В. Н. Шебеко ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т . – Минск : БГПУ, 2015. – 97 с.

21. 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.

22. 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

23. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобрен Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 23.07.2019 г. // *ilex* / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

24. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 9 янв. 2018 г. № 92-З // *ilex* / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

25. 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 // *ilex* / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

Рассмотрено на заседании кафедры протокол №2 от 17.09.2025.