

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ М.П.Ступень
«_11_» июня 2025 г.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для вступительного экзамена в аспирантуру
по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры
2025/2026 учебный год

Определение и сущность понятия «физическая культура». Связь физической культуры с общей культурой общества.

Определение и сущность понятия «физическое воспитание». Цель, задачи, основные стороны физического воспитания. Определение и сущность понятия «физическое развитие». Физическое развитие как естественный биологический процесс.

Определение и сущность понятия «физическая культура личности». Основные компоненты физической культуры личности.

Определение и сущность понятия «спорт». Современные тенденции развития спорта.

Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Характеристика спортивного отбора в многолетней подготовке спортсмена.

Тестирование как метод научного исследования в теории физической культуры. Требования к тестам.

Педагогический эксперимент как метод научного исследования в теории физической культуры.

Педагогический контроль. Его объекты, разновидности и организация в физическом воспитании и в спорте.

Педагогическое наблюдение как метод научного исследования в теории физической культуры.

Принцип прикладной направленности физического воспитания. Требования к его реализации.

Принцип всестороннего гармонического развития личности. Требования к его реализации.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Требования к его реализации.

Функции физической культуры: общекультурные, специфические.

Общая характеристика общеподготовительного направления физической культуры (базовая и фоновая физическая культура).

Общая характеристика профессионально-прикладной физической культуры (профессионально-прикладное направление, военно-прикладное направление).

Общая характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры (адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура).

Общая характеристика спорта как компонента специализированного направления физической культуры.

Общая характеристика методов физического воспитания и спортивной тренировки.

Игровой метод в физическом воспитании и спортивной тренировке, особенности его применения.

Соревновательный метод в физическом воспитании и спортивной тренировке, особенности его применения.

Общая характеристика методов строго регламентированного упражнения.

Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям, их специфика и особенности применения.

Использование методов строго регламентированного упражнения при развитии двигательных способностей, их специфика и особенности применения.

Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения занятия в физическом воспитании и спортивной тренировке. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с ординарными и напряженными интервалами отдыха.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания и спортивной тренировки. Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения и задачи, решаемые с их помощью в спортивной тренировке.

Характеристика физической нагрузки и ее параметров в физическом воспитании.

Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный и др.). Активный и пассивный отдых.

Характеристика спорта высших достижений и массового спорта.

Двигательные умения и навыки как результат обучения двигательным действиям. Перенос навыков.

Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательных действий и их характеристики). Основные характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмическая и др.).

Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании и спортивной тренировке (цель, задачи и особенности методики).

Этап углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании и спортивной тренировке (цель, задачи и особенности методики).

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия в физическом воспитании и спортивной тренировке (цель, задачи и особенности методики).

Общая характеристика выносливости. Классификация выносливости и факторы, обуславливающие уровень ее развития. Основные механизмы энергообеспечения мышечной работы.

Методика направленного развития аэробной выносливости (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития анаэробной выносливости (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Общая характеристика силовых способностей. Классификация силовых способностей и факторы, обуславливающие их проявление. Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений.

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

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

Методика направленного развития силовой выносливости (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Общая характеристика скоростных способностей. Классификация скоростных способностей и факторы, обуславливающие их проявление.

Методика направленного развития быстроты простой двигательной реакции (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития быстроты сложных двигательных реакций (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития быстроты движений (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Общая характеристика координационных способностей. Классификация координационных способностей и факторы, обуславливающие уровень их развития.

Методика направленного развития координационных способностей (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Общая характеристика гибкости. Классификация гибкости и факторы, обуславливающие проявление гибкости.

Методика направленного развития гибкости (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности). Требования к его реализации.

Принцип доступности и индивидуализации. Требования к его реализации.

Принцип сознательности и активности. Требования к его реализации.

Принцип наглядности. Требования к его реализации.

Принцип систематичности. Требования к его реализации.

Значение и сущность принципов и закономерностей в теории и практике физической культуры и спорта.

Научно-методические основы построения урока физической культуры и тренировочного занятия.

Характеристика общего физкультурного образования как важнейшего компонента физического воспитания учащихся.

Особенности методики проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования.

Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье.

Система физической культуры в Республике Беларусь.

Задачи, содержание и организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов учреждений высшего образования.

Задачи, содержание и организация внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования.

Подготовка учителя к уроку по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (заблаговременная и непосредственная).

Плотность урока физической культуры и методика ее определения. Зависимость плотности урока от методов организации деятельности учащихся и задач урока.

Методы организации деятельности учащихся на уроках физической культуры и тренировочных занятиях.

Задачи, содержание, формы занятий и методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Задачи, содержание, формы занятий и методика направленного использования физической культуры людей среднего возраста.

Задачи, содержание, формы занятий и методика направленного использования физической культуры в пожилом возрасте.

Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена. Адаптация к физическим нагрузкам и внешним условиям как основа получения тренировочных эффектов.

Характеристика материального и информационного обеспечения в системе подготовки спортсмена.

Характеристика цели и содержания технической подготовки спортсмена.

Цель и задача физической подготовки спортсмена.

Теоретическое и практическое направления тактической подготовки спортсмена.

Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.

Общая характеристика микро-, мезо- и макроструктуры спортивной тренировки.

Общая характеристика структуры многолетней подготовки спортсмена.

Виды контроля в спорте (этапный, текущий и оперативный) и их характеристика. Требования к показателям контроля.

Рассмотрено на заседании кафедры протокол от 11.06.2025 №16

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

рекомендуемой для вступительного экзамена в аспирантуру
по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

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 и магистратуры; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре / 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. 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. 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.

16. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь 19 июля 2023 г., № 199 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: https://www.adu.by/images/2023/08/fz/up_fk_1-11_rus.docx. – Дата доступа: 19.02.2024.

17. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 352 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. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / Г. П. Косяченко [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск: Аверсэв, 2016. – 446 с.

20. 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.

21. 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

22. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Законов Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г., № 154-З и 06 марта 2023 г., № 257-З // ilex / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

23. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г., № 200-З // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

24. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 27 февр. 2023 г., № 10 // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

25. Об утверждении образовательных стандартов общего среднего образования [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь от 26 дек. 2018г., № 125 // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Сайт Министерства образования Республики Беларусь: www.edu.gov.by.
2. Сайт Министерства спорта и туризма Республики Беларусь: www.mst.gov.by.
3. Сайт учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»: www.sporteducation.by.
4. Сайт научно-методического учреждения «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь: www.adu.by.
5. Сайт учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»: www.sportedu.by.