

Перечень тем и вопросов для проведения дополнительного собеседования по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» для иностранных граждан и лиц без гражданства, поступающих в учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» для получения углубленного высшего образования

Тема 1. Физическое воспитание как многолетний процесс

Цель и задачи физического воспитания:

- детей дошкольного возраста (до 6 лет);
- учащихся и студентов (от 6 до 21 года);
- людей зрелого возраста (от 21 до 55-60 лет);
- лиц пожилого и старшего возраста (от 55-60 и старше).

Тема 2. Средства физического воспитания

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.

Классификация физических упражнений.

Техника физических упражнений.

Нагрузка как мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Объем и интенсивность нагрузки.

Типы интервалов отдыха (ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный).

Активный и пассивный отдых.

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

Тема 3. Методы физического воспитания

Разновидности метода строго регламентированного упражнения и особенности их применения при обучении двигательным действиям.

Разновидности метода строго регламентированного упражнения преимущественно при направленном развитии двигательных способностей (физических качеств).

Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

Методы словесного и наглядного воздействия.

Использование круговой тренировки в физическом воспитании.

Тема 4. Силовые способности и методика их направленного развития

Общая характеристика силовых способностей.

Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей (физиологические, биохимические и биомеханические).

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений (динамический, статический).

Физические упражнения для направленного развития силовых способностей и условия их выполнения (величина отягощения, количество повторений и др.).

Контроль уровня развития силовых способностей в физическом воспитании (тестирование, динамометрия и др.).

Тема 5. Скоростные способности и методика их направленного развития

Общая характеристика скоростных способностей.

Факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей.

Физические упражнения для направленного развития скоростных способностей и условия их выполнения (продолжительность упражнения, интенсивность и др.).

Контроль уровня развития скоростных способностей в физическом воспитании.

Тема 6. Выносливость и методика ее направленного развития

Общая характеристика выносливости.

Факторы, обуславливающие проявление выносливости.

Физические упражнения для направленного развития выносливости условия их выполнения (продолжительность упражнения, интенсивность, частота сердечных сокращений и др.).

Контроль уровня развития выносливости в физическом воспитании (тестирование и лабораторные исследования).

Тема 7. Координационные способности и методика их направленного развития

Общая характеристика координационных способностей.

Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей.

Физические упражнения для направленного развития координационных способностей в физическом воспитании.

Контроль уровня развития координационных способностей.

Тема 8. Гибкость и методика ее направленного развития

Общая характеристика гибкости.

Факторы, обуславливающие проявление гибкости.

Физические упражнения для направленного развития гибкости.

Контроль уровня развития гибкости в физическом воспитании.

Тема 9. Физическое воспитание в школе

Подготовка учителя к занятию физической культурой.

Физическое воспитание детей 6-10 лет.

Физическое воспитание детей 11-15 лет.

Физическое воспитание юношей и девушек 16-18 лет.

Количество занятий физическими упражнениями в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в университете

Значение физического воспитания в университете.

Организация физического воспитания в университете (количество занятий, деление студентов на группы).

Содержание занятий физическим воспитанием в университете (теория, практика, виды спорта).

Способы организации занимающихся во время проведения занятия физическим воспитанием (фронтальный, групповой, индивидуальный).

Контроль на занятиях физическим воспитанием в университете (тесты, устный опрос...).

Тема 11. Формы построения занятий в физическом воспитании

Отличительные черты урочных форм занятий.

Структура и содержание уроков физической культуры в учреждениях общего среднего образования (школе).

Отличительные черты неурочных форм занятий.

Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гимнастика, физкультминутки, вводная гимнастика и др.

Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные, физкультурно-рекреативные, соревновательные.

Тема 12. Контроль в физическом воспитании

Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый, самоконтроль.

Тестирование уровня физической подготовленности на уроках физического воспитания (скоростных, силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости).