

Министерство образования
Республики Беларусь

Учреждение образования
«Полоцкий государственный
университет имени Евфросинии
Полоцкой»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования
«Полоцкий государственный
университет имени Евфросинии
Полоцкой»

Ю.Я. Романовский

« 24 »

03

2023

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
В УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОЛОЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЕВФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ»
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ УГЛУБЛЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
7-06-1012-01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
(прием 2023 г.)

СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Лица, поступающие для получения высшего образования второй ступени дневной и заочной форм на специальность 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт», сдают устный экзамен, в программу которого включена учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры», позволяющая определить общий уровень сформированных академических, социально-личностных и профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

ТЕМЫ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение в теорию и методику физического воспитания. Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании. Цель и предмет теории и методики физического воспитания. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.

Система основных понятий. Физическая культура как органическая часть культуры общества и личности. Физическая культура личности. Основные компоненты физической культуры личности (потребность в физкультурных или спортивных занятиях; необходимые знания, умения, навыки; активная физкультурная или спортивная деятельность, направленная на физическое и связанное с ней духовное совершенствование).

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. Физическая подготовка и подготовленность.

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.

Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания. Методология и методы познания в теории и методике физического воспитания. 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. Виды педагогического наблюдения. Объекты педагогического наблюдения и способы фиксации его результатов. 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.

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).

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

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.

Профессионально-прикладная физическая культура, как и ее виды: собственно профессионально-прикладная физическая подготовка, военно-прикладная физическая подготовка, производственная физическая культура.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее виды: лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, спортивно-реабилитационная и др. Значение физической реабилитации в современном обществе.

Спорт. Базовый спорт и спорт высших достижений. Их основные характеристики.

Система физического воспитания. Система физического воспитания в Республике Беларусь. Цель, задачи, состав и структура системы физического воспитания: подготовка кадров, материально-техническое, информационное обеспечение, врачебно-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 физического воспитания.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь – программная и нормативная основа общеподготовительного направления физического воспитания.

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), ритмическая.

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. Тренированность как результат физической нагрузки. Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы. Оздоровительное воздействие физической нагрузки на организм. Условия, влияющие на оздоровительное воздействие упражнений.

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.

Методы физического воспитания. Определение понятия «Метод». 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.

Принципы физического воспитания. Основопологающие принципы системы физического воспитания (всестороннего гармонического развития личности, прикладности и оздоровительной направленности).

Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности). Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Специфические принципы методики физического воспитания (принципы непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, цикличности, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса

физического воспитания как один из специфических принципов методики физического воспитания).

Требования к их реализации. Взаимосвязь принципов физического воспитания.

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 (физическая подготовленность, наличие двигательного опыта, психическая готовность).

Этап начального разучивания двигательного действия: общие задачи обучения; 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.

Основные закономерности развития двигательных способностей.

Двигательные способности как комплекс приобретенных морфологических и психофизиологических свойств человека. Классификация и закономерности развития двигательных способностей. Этапность, неравномерность и гетерохронность развития двигательных способностей. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе. Перенос двигательных способностей.

Силовые способности и методика их направленного развития.

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.).

Методика направленного развития силовых способностей. Средства и методы направленного развития силовых способностей. Особенности использования метода строго

регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей.

Методы направленного развития силовых способностей: метод максимальных усилий, метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий, метод динамических усилий, ударный метод, изокинетический метод, электростимуляция. Особенности их использования при направленном развитии собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости (правила выбора величины сопротивления, количества повторений, интервалов и характера отдыха, количества подходов).

Место силовых упражнений в отдельном занятии и в системе занятий. Контроль уровня развития силовых способностей.

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, способность быстро переключаться с одних двигательных действий на другие).

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.

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.

Средства и методы направленного развития выносливости. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии аэробной выносливости. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности

Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Нормирование нагрузки и отдыха, специфика подбора средств и методов.

Дополнительные факторы направленного развития аэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития выносливости.

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.

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.

Формирование осанки и регулирование массы тела 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 физических упражнений, направленных на формирование осанки 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.

Формы построения занятий в физическом воспитании. Формы занятий физическими упражнениями в физическом воспитании. Урочные формы занятий, их отличительные черты. Типы урочных форм 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).

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 преподавателя) 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 самоконтроля, анализ показателей самоконтроля. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.

Физическое воспитание как многолетний процесс. 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. Общее физкультурное образование как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи.

Физическое воспитание в дошкольном возрасте. 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.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста (от 3-х до 6–7-ми лет). Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию 22 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.

Физическое воспитание учащихся и студентов. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в школьном возрасте. Значение, цель и задачи физического воспитания в школьном возрасте. Содержание, организация и методика физического воспитания в школьном возрасте. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся учреждений профессионально-технического образования и учреждений среднего специального образования. Значение, цель и задачи физического воспитания учащихся. Содержание, организация и методика физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания учащихся учреждений профессионально-технического образования и учреждений среднего специального образования.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физического воспитания студенческой

молодежи. Содержание, организация и методика физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания студентов.

Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте. Задачи и методика направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности: молодой возраст (18–28 лет), зрелый возраст (29– более 55 лет (для женщин) / 29– более 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.

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.

Педагогический, врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старшего возраста.

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.

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).

Содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Содержание учебного материала (базовый (инвариантный) 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.

Физическое воспитание в средних специальных и учреждениях высшего образования. Значение физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью. Особенности планирования и организации учебной работы по физическому воспитанию учащихся профессионально технических училищ и средних специальных учебных заведений.

Обязательный курс физического воспитания в учреждениях высшего образования. Характеристика типовой программы по физической культуре для студентов учреждений высшего образования. Задачи, содержание, особенности организации и методики физического воспитания студентов. Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного отделений. Формы использования физической культуры в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.

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 педагогического работника 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 учебной программы, поурочный календарно-тематический план-график на учебную четверть, план-конспект урока).

Технология разработки годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» 25 и учебных занятий «Час здоровья и спорта» в учреждениях общего среднего образования. Назначение годового плана-графика. Структура годового плана-графика. Последовательность распределения содержания разделов «Основы физкультурных знаний», «Основы видов спорта», «Развитие двигательных способностей», «Тестирование», «Домашние задания». Условные обозначения, используемые при разработке годового плана-графика.

Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» 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 учебным занятиям. 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 разработки 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».

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Общая характеристика спорта. Основные понятия, относящиеся к теории спорта (спорт, спортивная деятельность, спортивный результат, спортивное соревнование, подготовка и подготовленность и т.д.). Специфика спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.). Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. История развития спорта. Основные тенденции развития спорта в современных условиях (обострение конкуренции в спорте высших достижений, активное использование достижений науки и техники, коммерциализация спорта, расширение календаря соревнований, изменения правил соревнований и положений о соревнованиях, правил судейства в различных видах спорта).

Основные направления развития спорта: базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Общая характеристика закономерностей и принципов спортивной подготовки. Основные закономерности спортивной подготовки (формирование адаптации, двигательных умений и навыков, возрастное развитие двигательных способностей и др.). Связь закономерностей и принципов спортивной подготовки.

Принципы спортивной подготовки: принцип направленности к высшим достижениям; принцип индивидуально максимального достижения; принцип углубленной специализации; принцип углубленной индивидуализации; принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена; принцип непрерывности тренировочного процесса; принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам; принцип волнообразности динамики нагрузок; принцип цикличности тренировочного процесса.

Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.

Средства и методы спортивной подготовки. Общая характеристика средств спортивной подготовки (специфические и неспецифические).

Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений), задачи, решаемые с их помощью, особенности их подбора и применения, область их применения.

Общая характеристика методов спортивной подготовки (специфические и неспецифические).

Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена. Игровой и соревновательный метод, их характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.

Виды спортивной подготовки. Общая характеристика видов подготовки спортсмена. Цели, задачи и содержание физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена. Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.

Основы построения процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура: тренировочное задание, часть тренировочного занятия, тренировочное занятие, микроциклы, мезоциклы, этапы периодов макроцикла, периоды макроцикла, макроциклы, этапы многолетней подготовки.

Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).

Контроль в спортивной подготовке. Контроль как компонент системы управления тренировочным процессом. Учет в процессе спортивной тренировки. Характеристика комплексного контроля в спорте. Единство контроля соревновательной деятельности, спортивной подготовки и состояния здоровья спортсмена (контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями, контроль за состоянием подготовленности спортсмена, контроль за факторами внешней среды и т.д.).

Виды педагогического контроля: этапный, текущий и оперативный. Требования к показателям контроля. Содержание контроля физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Проблемы контроля в спорте высших достижений.

Отбор и ориентация в спорте. Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора. Значение спортивного отбора и его место в многолетней подготовке спортсмена.

Требования к критериям спортивного отбора. Критерии определения перспективности спортсмена (антропометрические данные, композиция мышц, морфогенетические маркеры и др.). Уровень спортивной подготовленности и спортивные результаты как критерии спортивного отбора. Оптимальный возраст начала занятий в различных видах спорта.

Особенности отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в различных группах видов спорта.

Теория спортивных соревнований. Основные понятия теории спортивных соревнований: «спортивное соревнование», «соревновательный потенциал», «соревновательная ситуация» и др. Общая схема спортивного соревнования. Спортивное соревнование как вероятностный многомерный управляемый процесс смены соревновательных ситуаций. Признаки спортивного соревнования.

Структура соревновательного потенциала и его компоненты (предрасположенность к спортивной деятельности, подготовленность и материальная оснащенность соревновательной деятельности).

Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности (цель участия в соревнованиях и величина запланированного спортивного результата; величина и структура соревновательных потенциалов участников состязания; способ определения спортивных результатов; факторы, неуправляемые участниками соревнования).

Способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием и др.).

Понятие об едином спортивном календаре. Основные требования, предъявляемые к общему сводному календарю соревнований в современном спорте. Проблема состыковки индивидуализированного плана соревновательных выступлений с общим спортивным календарем в различных видах спорта.

Современные технологии в спортивной подготовке. Технологии совершенствования спортивного инвентаря и оборудования. Технологии совершенствования спортивной одежды и обуви. Технологии совершенствования

покрытий спортивных сооружений. Технологии совершенствования всех видов восстановительных мероприятий.

РАЗДЕЛ 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержание и основы оздоровительной физической культуры.

Сущность и содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления здоровья в структуре рабочего и свободного времени населения. Особенности психофизического состояния лиц, не занимающихся и занимающихся физическими упражнениями. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья. ОФК в системе средств поддержания здоровья населения, проживающего в экологически неблагоприятных условиях.

Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, гидроаэробика, дыхательная гимнастика. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры: понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы; понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности; психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации; приемы формирования мотивации; методы изучения мотивации.

Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения ОФК: объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения, использование тренажеров в оздоровительных целях, источники финансирования оздоровительной физической культуры, менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры, подготовка профессиональных и общественных физкультурных кадров для оздоровительной физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий. Занятия прикладными видами спорта. Спортивно-прикладные соревнования.

Послетрудовая реабилитация. Методы определения утомляемости трудящихся. Содержание, организация и методика проведения занятий: восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, спортивные игры, восстановительно-профилактическая гимнастика, физические упражнения и гидробальнеотерапия, комплексы восстановительных упражнений локального действия.

Профилактика профессиональных заболеваний. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний: дыхательная гимнастика, оздоровительно-

профилактическая гимнастика, профилированные оздоровительные занятия, механотерапия, фитотерапия.

Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

Содержание и организация оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства населения. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов. Физкультурно-спортивные клубы по интересам. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения. Оздоровительно-рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха: организационные и методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях; содержание и организационно-методические особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры в санаториях-профилакториях; формы, средства, методика организации и проведения оздоровительно-рекреативной физической культуры в домах отдыха, пансионатах, туристских базах.

РАЗДЕЛ 4. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Цель, задачи и виды адаптивной физической культуры (АФК). Понятия и основные виды адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание(образование), адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, адаптивный спорт (паралимпийский спорт, дефлимпийский спорт, специальный олимпийский спорт), экстремальные виды двигательной активности.

Развитие АФК в Республике Беларусь. История развития адаптивной физической культуры в стране. Нормативно-правовая база, регламентирующая деятельность инструктора-методиста по физической реабилитации, аэротерапии, адаптивной физической культуре.

Адаптивная физическая активность. Проблематика развития физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями. Спартианская система культурно-спортивной работы. Спартианские игры, спартианские клубы, школы, игротеки, летние игровые лагеря для лиц с ограниченными физическими и интеллектуальными возможностями.

Паралимпийское движение.

Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт. Средства и методы спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями. Многообразие форм организации соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями. Особенности методов в АФК. Методы слова в АФК. Методы наглядности в АФК. Метод целостного обучения в АФК. Метод расчлененного обучения в АФК

Методика развития двигательных способностей в адаптивной физической культуре. Основные закономерности развития двигательных способностей. Методы направленного развития двигательных способностей.

Комплексный контроль в адаптивной физической культуре.

Врачебно-медицинский и педагогический контроль, организация и планирование. Организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями. Признаки, при которых нагрузку следует прекратить. Врачебный контроль в процессе занятий. Самоконтроль.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

1. Спорт как сфера деятельности в современном обществе. Современные тенденции развития спорта. История развития спорта. Специфика спортивной деятельности и ее разновидности.
2. Основные этапы исследования в теории и методике физической культуры и спорта. Общая характеристика содержания и организации каждого этапа научного исследования.
3. Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании и спорте.
4. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта.
5. Общая характеристика методов, используемых в физическом воспитании и спорте.
6. Задачи и методика направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.
7. Общая характеристика закономерностей и принципов спортивной подготовки.
8. Игровой метод в физическом воспитании и спорте.
9. Характеристика правильной осанки и методика ее формирования в процессе физического воспитания.
10. Основные направления развития спорта. Спортивные достижения и тенденции их развития.
11. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры. Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения занятия.
12. Общая характеристика и методика направленного развития силовых способностей. Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений.
13. Общая характеристика методов научного исследования в теории физического воспитания и теории спорта. Философский, общенаучный и частный уровни методологии.
14. Соревновательный метод в физическом воспитании и спорте.
15. Общая характеристика структуры микроциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность. Факторы, влияющие на специфику построения, динамику нагрузок и продолжительность микроциклов.
16. Функции и формы физической культуры. Факторы, влияющие на функции и формы физической культуры.
17. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления. Активный и пассивный отдых.
18. Общая характеристика структуры мезоциклов и макроциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность. Факторы, влияющие на специфику построения.
19. Система отправных понятий теории физической культуры и теории спорта. Физическая культура и ее связь с общей культурой. Физическая культура личности.
20. Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании и спорте.
21. Общая характеристика тренировочных занятий и тренировочного задания. Многообразие подходов к классификации тренировочных занятий. Факторы, определяющие особенности содержания занятия и методике его проведения.
22. Общая характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры (адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, спортивно-реабилитационная).
23. Методы строго регламентированного упражнения, используемые при обучении двигательным действиям.
24. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, содержание, формы занятий).

25. Педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение как методы исследования в области физической культуры и спорта. Особенности организации, преимущества и недостатки.
26. Основные характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмическая).
27. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования (значение, задачи, формы занятий).
28. Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры.
29. Физическое воспитание в средних специальных и высших учебных заведениях.
30. Общая характеристика и методика направленного развития скоростных способностей в физическом воспитании и спорте.
31. Характеристика социальных (основополагающих) принципов в физическом воспитании. Требования к их реализации.
32. Средства спортивной тренировки.
33. Содержание и организация оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения.
34. Характеристика общеметодических (общепедагогических) принципов в физическом воспитании. Требования к их реализации.
35. Средства и методы восстановления в спорте.
36. Общая характеристика и методика направленного развития выносливости в физическом воспитании и спорте.
37. Самоконтроль как один из видов контроля в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
38. Задачи, средства и методы технической подготовки. Особенности формирования спортивно-технических навыков и умений.
39. Организация занятий физической культурой в специальных медицинских группах.
40. Общая характеристика средств физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания.
41. Спартианская система культурно-спортивной работы. Спартианские игры, спартианские клубы, школы, игротеки, лагеря для лиц с ограниченными возможностями.
42. Особенности использования тренажеров в физическом воспитании и спортивной подготовке. Применение современных информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.
43. Характеристика специфических принципов в физическом воспитании. Требования к их реализации.
44. Задачи, средства и методы тактической подготовки.
45. Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей грудного и раннего возраста.
46. Методы строго регламентированного упражнения, используемые при развитии двигательных способностей.
47. Теоретическая, психологическая и интегральная подготовка спортсмена.
48. Физическое развитие как естественный процесс. Диморфизм физического развития. Факторы, влияющие на физическое развитие населения.
49. Педагогический контроль, его объекты, виды, формы и организация в физическом воспитании.
50. Определение понятия спортивный отбор. Закономерности и этапы спортивного отбора. Спортивная ориентация занимающихся.
51. Задачи и методика направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.
52. Неурочные формы занятий, их отличительные черты. Характеристика малых и крупных неурочных форм занятий.

53. Виды (разделы) спортивной подготовки. Их стороны и направления. Физическая подготовка спортсмена.
54. Планирование и контроль в физическом воспитании.
55. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь – программная и нормативная основа общеподготовительного направления физического воспитания.
56. Особенности методов и форм организации адаптивной физической культуры.
57. Тестирование как метод исследования в области физической культуры и спорта.
58. Общая характеристика методов физического воспитания и спортивной подготовки.
59. Виды контроля в спорте. Требования к показателям контроля и их характеристика. Реализация комплексного контроля. Содержание контроля разных сторон подготовленности спортсмена.
60. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, гидроаэробика, дыхательная гимнастика.
61. Основы теории двигательных способностей. Классификация двигательных способностей. Сенситивные периоды и основы направленного развития двигательных способностей.
62. Современные технологии в спортивной подготовке.
63. Технологии планирования образовательного процесса по физическому воспитанию.
64. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
65. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Причины выделения этапов многолетней подготовки, их разновидности и продолжительность.
66. Этапы обучения двигательному действию. Специфика задач, средств и методов обучения на различных этапах.
67. Урочные формы занятий, их отличительные черты. Типы урочных форм занятий в зависимости от решаемых задач.
68. Цели, задачи и виды адаптивной физической культуры.
69. Основы теории обучения двигательным действиям. Общая структура двигательного действия. Перенос навыков.
70. Общеподготовительное направление использования физической культуры (базовая и фоновая физическая культура).
71. Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательного действия).
72. Теория спортивных соревнований: общая схема, структура соревновательного потенциала, общие признаки. Классификация, способы проведения соревнований. Единый спортивный календарь.
73. Система физического воспитания в Республике Беларусь (цель системы физического воспитания, идейные, нормативные, научные, программные, организационные основы, условия функционирования).
74. Научно-методические основы построения урока физической культуры (динамика работоспособности занимающихся, структура урока, содержание и продолжительность частей урока).
75. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Важнейшие характеристики физического упражнения, определяющие его тренирующий эффект.

Критерии оценки знаний по вступительному испытанию «Теория и методика физической культуры» при поступлении в учреждение образования «Полоцкий государственный университет» для получения углубленного высшего образования по специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт»

Экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, составленных с учетом структуры и содержания Программы вступительного экзамена по дисциплине «Теория и методика физической культуры» для абитуриентов, поступающих в магистратуру Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.

Ответ на теоретический вопрос считается полным, если его содержание полностью соответствует программе и содержит все необходимые теоретические факты и обоснованные выводы. При этом изложение ответа логически правильно, стилистически грамотно, с точным использованием символики и нотаций предметной области. Положительной считается отметка 6 (шесть) баллов и выше.

При оценке знаний абитуриентов следует учитывать грубые ошибки, ошибки и недочеты.

Грубыми ошибками являются:

- незнание определений основных понятий предметной области, формулировок утверждений, схем и формул, предусмотренных программой курса;
- незнание сущности понятий предметной области.

Ошибками следует считать:

- неточности определений понятий предметной области, формулировок, формул;
- не владение одним из умений и навыков, предусмотренных программой, но не относящихся к грубым ошибкам.

Недочетами являются:

- непоследовательное изложение материала;
- нерациональные определения основных сторон спортивной тренировки;
- отсутствие обоснований при правильном изложении материала.

Ответы абитуриентов оцениваются:

Ответ оценивается в «10» баллов, если:

Полностью раскрыто содержание теоретического вопроса. Точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы билета. Рисунки, графики и схемы, сопутствующие ответу, выполнены верно. При ответе абитуриент демонстрирует свободное оперирование учебным материалом различной степени сложности с использованием сведений из других учебных курсов и дисциплин. При ответе на дополнительные вопросы заметно умение развивать систему теоретических знаний на основе самостоятельной работы. Выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации.

Ответ оценивается в «9» баллов, если:

При ответе на теоретическую часть билета и дополнительные вопросы абитуриент показывает свободное владение программным учебным материалом различной степени сложности, отличное знание содержания учебной дисциплины, фактов и зависимостей, а также творческое использование этих знаний в обосновании утверждений и заключений. Допускается один недочёт, не повлиявший на конечный результат, который легко устраняется самим отвечающим.

Ответ оценивается в «8» баллов, если:

При объяснении фундаментальных положений учебной дисциплины либо при изложении иного требуемого теоретического материала имеются один–два недочёта, которые абитуриент сам исправляет по замечанию экзаменатора. При ответе на дополнительные вопросы выявляется владение программным учебным материалом и оперирование им в знакомой и незнакомой ситуациях.

Ответ оценивается в «7» баллов, если:

При объяснении фундаментальных положений и изложении основного материала ответа абитуриент показывает владение программным учебным материалом, в том числе и различной степени сложности, а также свободное оперирование им в знакомой ситуации. При ответе допускается два–три недочёта либо не более одной ошибки. Экзаменуемый уверенно отвечает на дополнительные вопросы, касающиеся определений, свойств, положений всего изучаемого курса согласно экзаменационной программе.

Ответ оценивается в «6» баллов, если:

Объяснения фундаментальных положений приведены с ошибками либо отсутствуют вообще. Однако, при ответе на дополнительные вопросы, касающиеся основных положений, свойств, соотношений демонстрируется полное воспроизведение требуемого программного материала с отсутствием грубых ошибок, применение имеющихся знаний в знакомой ситуации по образцу, либо с помощью экзаменатора, верное использование терминов и схем.

Ответ оценивается в «5» баллов, если:

При ответе на вопросы теории выявляется не всегда осознанное воспроизведение программного учебного материала. Положения, приводимые в качестве объяснения излагаемых в ответе положений, либо отсутствуют, либо приводятся очень фрагментарно, схематично, без логической взаимосвязи. При ответе на дополнительные вопросы, касающиеся важнейших и основных понятий и фактов учебной программы, имеются затруднения в использовании специальной терминологии и принятой системы обозначений.

Ответ оценивается в «4» балла, если:

Изложение теоретического материала приводится с существенными ошибками, неточно или схематично или на конкретных примерах. Абитуриент может применять свои знания только в типичной знакомой ситуации, а при незначительном её изменении испытывает затруднения. Появляются затруднения и при ответе на дополнительные вопросы в применении отдельных специальных умений и навыков, но демонстрируется знание основных формул и определений.

Ответ оценивается в «3» балла, если:

Была попытка ответить на вопросы экзаменационного билета, но при этом выявлено, что знания абитуриента фрагментарны, отрывочны и бессистемны. Использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы билета с лингвистическими и логическими ошибками. Абитуриентом допускаются многочисленные грубые ошибки в процессе оперирования понятиями предметной области дисциплины, в схемах и формулах, что доказывает не владение даже минимально необходимой частью обязательных умений и навыков, предусмотренных программой испытаний.

Ответ оценивается в «2» балла, если:

Была попытка ответить на вопросы экзаменационного билета, но при этом выявлено, что абитуриентом усвоены лишь отдельные факты программного материала. Неумение использовать научную терминологию, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок.

Ответ оценивается в «1» балл:

При отсутствии ответа либо отказ от ответа.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ

РАЗДЕЛ 1

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. — М., 2000.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1988.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000.
4. Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. — Минск, «Народная асвета», 1976. — 112с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. Издание третье. - Ростов-н/Д: Феникс, 2004. - 384 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. — М., 2000.
6. Евстафьев, Б.В. О некоторых методологических подходах к определению основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев - Л.: Академия, 1990. - 35с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. — М., 2000.
8. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. — М., «Просвещение», 1987. 272с.
9. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. - Мн.: ТетраСистемс, 2006. - 352 с.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998. — 35с.
11. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 319 с.
12. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997.
13. Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания: учеб.-метод. Комплекс в двух частях / В.М. Наскалов. — Новополюцк: Пол.гос. ун-т, 2007- 233, 202с.
14. Наскалов, В.М. Организационно – методические основы профессионально – прикладной физической подготовки студентов вузов: метод. указания/ В.М. Наскалов., В.М. Панкратьев. – Новополюцк: Пол.гос. ун-т, 1996. – 38с.
15. Наскалов, В.М. Организационно – методические основы и содержание занятий в студенческом оздоровительном центре: метод. указания / В.М. Наскалов. – Новополюцк: Пол.гос. ун-т, 2005. – 70с.
16. Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов: учеб.-метод. комплекс / В.М. Наскалов, В.В. Чесновицкий. – Новополюцк: Пол.гос. ун-т, 2006. – 252с.
17. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособие. — М., Высш. Школа, 1985. — 136с.
18. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологу. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с.
19. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., исп. - М.: Советский спорт, 2004. - 464
20. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -М.: Академия, 2000.-480 с.

РАЗДЕЛ 2

21. Иванченко, Е. И. Основы системы спортивной подготовки: учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. –2-е изд., стер. –Минск: БГУФК, 2018. –278 с.
22. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И.Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. –Минск: БГУФК,2018. –Ч. 2: Виды спортивной подготовки. –295 с.
23. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И.Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. –Минск: БГУФК,2018. –Ч. 3: Основы спортивной подготовки. –206 с.
24. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. –5-е изд., стер.–Минск: БГУФК, 2017. –59 с.
25. Наскалов, В.М. Теория спорта: учеб.-метод. комплекс для студ. спец. 1-03 02 01 "Физическая культура" и магистрантов спец. 1-08 80 04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / М-во образования РБ, Полоцкий гос. ун-т. - Новополоцк : ПГУ, 2008. - 307 с.
26. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта / Брест.гос. ун-т им. А.С. Пушкина; сост. В.К. Куприян. - Брест: БрГУ, 2010. - 27 с.
27. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М.: Академия, 2001. - 143 с.
28. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие. - Киев: Олимп. лит., 1999. - 318с.
29. Полозов, А.А. Рейтинг в спорте: вчера, сегодня, завтра. - М.: Советский спорт, 2007. - 316 с.
30. Волков, В.М. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – с. 174.
31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. – с. 478.
32. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / под редакцией Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979. - 359, [1] с.
33. Ашмарин, И.П. Быстрые методы статистической обработки и планирование экспериментов. - 2-е изд., испр. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1975. - 78с.
34. Марков, Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособие. - М.: Сов. спорт, 2009. - 51 с.
35. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие / Е. М. Якуш; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. –7-еизд., стер. –Минск: БГУФК, 2018. –86 с.
36. Якуш, Е. М. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании: пособие / Е. М. Якуш; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. –5-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2018. –31 с.

РАЗДЕЛ 3

37. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. М.: ФиС, 1990.
38. Вилькин А.Я., Фурманов А.Г. Организация работы центров психомышечной регуляции на производстве. Мн.: БГОИФК, 1989.
39. Дашинский А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: Метод, пособие. Мн.: РУМЦ ФВН, 1999.

40. Еврофит для взрослых. Система оценки состояния здоровья методами физических упражнений: Пер. с англ. / Издание Совета Европы, 1995.
41. Желенкова В.П. Реабилитация инвалидов с поражением органов опоры и движения средствами физической культуры и спорта. М., 1989.
42. Желобкович М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. / Учеб.метод. пособие. – Минск, 2004. – 212с.
43. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / Под общ.ред. М.Б. Юспы. Мн.: Мин-во спорта и туризма, 1999.
44. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства // Сборник нормат. док. / Под общ.ред. М.Б. Юспы. Мн., 1999.
45. Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся / Под общ. ред/ М.Б. Юспы, Н.А. Белановского. Мн.: Мин. спорта и туризма, 1999.
46. Занятия на тропах здоровья // Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Ч. IV. Нетрадиционные средства оздоровления / Под общ.ред. А.Г. Фурманова. Мн.: Четыре четверти, 1996. С. 5-23.
47. Наскалов, В.М. Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов: учеб.-метод. пособие для студентов / В.М. Наскалов, В.М. Панкратьев. – Новополоцк: Пол.гос. ун-т, 1996. – 40с.
48. Наскалов, В.М. Научно-методические основы здорового образа жизни студентов: учеб.-метод. пособие для студентов/ В.М. Наскалов, В.М. Панкратьев. – Новополоцк: Пол.гос. ун-т, 1998. – 67с.
49. Наскалов, В.М. Организационно-методические основы и содержание занятий в студенческом оздоровительно-реабилитационном центре: метод.указания для самостоятельных занятий студентов всех специальностей / В.М. Наскалов, В.Н. Спащанская, И.В. Петровская. – Новополоцк: Пол.гос. ун-т, 2006. – 70 с.
50. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Учеб.пособие. Ч. III. Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Мн. АФВиС, 1995.
51. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Учеб.пособие. Ч. II. ОРФК по месту жительства и массового отдыха населения. Мн.: УМЦФВН, 1995.
52. Организация физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся: Сб. нормат. док. / Под общ.ред. М.Б. Юспа, Н.А. Белановского. Мн.: Минспорт, 1997. С. 94.
53. Ритмическая гимнастика // Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Ч. IV. Нетрадиционные средства оздоровления / Под общ.ред. А.Г. Фурманова. Мн.: Четыре четверти, 1996. С. 56-68.
54. Состояние и перспективы физического воспитания населения в Республике Беларусь / Под общ.ред. М.Б. Юспы. Мн.: Мин. спорта и туризма, 2000.
55. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Сост. В.И. Ганопольский. М.: ФиС, 1987.
56. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для учителей физической культуры / под общ.ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: Тонпик, 2005. – 256с.
57. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб.для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

РАЗДЕЛ 4

58. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учеб.пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 022500 — Физическая культура для лиц

с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 – Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.

59. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учеб. пособие /Под ред. профессора С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2000. — 152 с.

60. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Морозова О.В., Солодков А.С. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева и А. С. Солодкова / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1996. - 95 с.

61. Полякова, Т.Д. Адаптивная физическая культура: учеб.-метод. пособие /Т.Д. Полякова: Белорус.гос. ун-т физ. культуры.- Минск: БГУФК, 2010. – 170 с.

62. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /Под ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.

63. Шапкова Л. В. Функции адаптивной физической культуры: учеб. пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1998. - 82 с.

Заведующий кафедрой физической
культуры и спорта

Е. Н. Борун

Председатель предметной
экзаменационной комиссии

Е. Н. Борун