

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет переподготовки специалистов образования
Кафедра дополнительного педагогического образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИКиП БГПУ

И.В.Шеститко

2017



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Теория и методика физического воспитания»
специальности переподготовки

1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа
в учреждениях образования

(квалификация: преподаватель физической культуры)

в соответствии с типовым учебным планом переподготовки,
утвержденным 01.08.2016 рег. № 25-13/31

Минск, 2017

Разработчик программы:

Г.А. Остапенко, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры факультета физического воспитания БГПУ, кандидат педагогических наук Украины

Рекомендована к утверждению:

Кафедрой дополнительного педагогического образования
Протокол заседания от 09.01.2017 № 1

Советом ИПКиП
Протокол заседания от 24.01.2017 № 1

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «**Теория и методика физического воспитания**» предназначена для слушателей системы дополнительного образования специальности переподготовки 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования **в объеме 200 часов.**

Цель дисциплины: формирование профессиональных компетенций в области теории и методики физического воспитания в учреждениях образования.

Задачи дисциплины:

- ознакомить с методологическими основами теории и методики физического воспитания;
- сформировать систему педагогических знаний о сущности процесса физического воспитания;
- ознакомить с основами теории и методики обучения двигательным действиям;
- сформировать педагогические знания о сущности физических способностей человека и освоить общие основы методики их направленного развития;
- обучить основам построения и проведения занятий по физической культуре в процессе физического воспитания;
- обучить основам планирования и контроля эффективности физического воспитания;
- сформировать систему знаний о возрастных особенностях физического воспитания;
- сформировать систему знаний и умений управления учебным процессом по физическому воспитанию в различных учреждениях образования.

Методы и средства обучения: словесные, наглядные, практические, частично-поисковые методы; учебники и учебные пособия, раздаточный материал, аудиовизуальные средства.

Слушатели должны знать:

- методологические основы теории физического воспитания;
- основные закономерности процесса физического воспитания;
- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- общие основы теории и методики направленного развития физических качеств человека;
- особенности физического воспитания различных контингентов населения.

Слушатели должны уметь:

- планировать процесс физического воспитания в учреждениях образования;
- проводить уроки физической культуры с занимающимися различного возраста;
- организовывать спортивно-массовые мероприятия;
- осуществлять контроль за эффективностью физического воспитания.

Формы проведения работы: лекции, практические и семинарские занятия.

Форма текущей аттестации – зачет, курсовая работа, экзамен.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретические основы физического воспитания

Тема 1.1. Введение в теорию физического воспитания

Предмет и содержание теории и методике физического воспитания. Физическое воспитание как социальное явление, наука и учебная дисциплина. Система основных понятий: «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство», «двигательная активность», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «спорт», «физическая культура», «туризм».

Педагогический процесс в сфере физического воспитания. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания: физическое образование; физическая подготовка; физическая и функциональная подготовленность.

Физическое развитие как естественный процесс. Факторы, влияющие на физическое развитие. Неравномерность физического развития. Управление физическим развитием в процессе физического воспитания. Показатели физического развития.

Физическое совершенство и его критерии: разносторонность развития; гармония форм и функций; единство духовного и физического и др. Эволюция представлений о физически совершенной личности.

Двигательная активность – залог физического развития и формирования здоровья: содержание и норма.

Физическая рекреация в целях физического развития и укрепления здоровья. Активный отдых. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений

Двигательная реабилитация: средства и методы.

Спорт в системе физической культуры. Спортивная деятельность: массовый спорт, или спорт «для всех»; детско-юношеский спорт; спорт высших достижений; профессиональный спорт.

«Физическая культура» и ее связь с общей культурой.

Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина. Цель и предмет теории и методике физической культуры.

Тема 1.2. Система физической культуры в Республике Беларусь

Цель и задачи физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного движения, спорта и туризма в Республике Беларусь: Закон Республики Беларусь «О физической культуре», Закон Республики Беларусь «О туризме». Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс и др.

Структура системы физического воспитания: физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, физическое воспитание учащихся,

студентов, населения по месту работы, жительства, отдыха, лиц с отклонениями в физическом и психическом развитии.

Формы организации физического воспитания в Республике Беларусь: государственные органы, осуществляющие физическое воспитание населения; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; общественные и негосударственные организации, осуществляющие физическое воспитание населения. Принципы и функции управления физкультурным движением.

Тема 1.3. Методология и методы научного исследования

Общая характеристика методологии научного исследования: понятие, функции. Методологические подходы к изучению явления и процесса физического воспитания: диалектический, системный, структурно-функциональный, исторический. Основные категории и законы научного знания.

Общая характеристика научного исследования: понятие, уровни, виды, техника, методика и процедура получения научного знания. Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании.

Общая характеристика методов познания.

Теоретические и эмпирические методы научного познания, обработки и анализа эмпирической информации. Специфика проведения научных исследований с разновозрастными, половыми и профессиональными категориями населения.

Тема 1.4. Функции и принципы физического воспитания

Общекультурные функции физического воспитания как педагогического процесса в структуре физической культуры.

Специфические функции: развивающая; оздоровительная; раскрытия функциональных резервов и адаптационных возможностей организма человека; вариативная; удовлетворения двигательных и рекреационных потребностей человека; развития здравообеспечивающих интересов и потребностей; формирования физкультурно-оздоровительной и спортивной мотивации; формирования физкультурной активности личности; совершенствования эстетики фигуры, движений, эстетического сознания и восприятия; формирования теоретических и практических основ здорового образа жизни.

Основополагающие принципы системы физического воспитания: оздоровительной направленности; учета половых, возрастных и профессиональных характеристик занимающихся; связи физического воспитания с основными направлениями воспитания и видами деятельности личности; опережающего действия.

Общепедагогические принципы: сознательности и активности, наглядности и доступности, индивидуализации и систематичности,

прогрессирующего воздействия, учета мотивов физкультурной активности личности.

Принципы направленного педагогического воздействия.

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

Тема 1.5. Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании

Основные направления физического воспитания. Базовое направление, спортивное направление, профессионально-прикладное направление, гигиеническое и оздоровительно-рекреативное направление, лечебно-реабилитационное направление.

Понятие «форма», ее соотношение с понятием «содержание».

Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями в физическом воспитании. Содержание и структура занятия.

Динамика работоспособности - основной фактор, определяющий структуру занятия. Основные части занятия и их взаимосвязь. Зависимость содержания и структуры занятия от различных факторов (задач занятия, подготовленности занимающихся, изменения работоспособности занимающихся в процессе занятия, метеорологических условий, материальных условий и др.).

Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа.

Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки.

Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий.

Место неурочных форм занятий в физическом воспитании. Возрастающая роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых). Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями.

Тема 1.6. Средства физического воспитания

Понятия «средство физического воспитания», «упражнение», «физическое упражнение», «деятельность», «движение», «двигательное действие».

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификации физических упражнений.

Понятие о технике физических упражнений: основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно--временные, динамические и ритмические характеристики физических упражнений.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.

Тема 1.7. Методы физического воспитания

Общие представления о методах. Основные понятия: «метод», «методический прием», «методика». Классификация методов в физическом воспитании.

Специфические методы физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Разновидности метода строго регламентированного упражнения: обучение двигательным действиям; направленное развитие физических качеств. Нормирование нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность как основные количественные показатели физической нагрузки. Нагрузка стандартная и вариативная (переменная), непрерывная и интервальная.

Отдых и его разновидности: активный и пассивный. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления: ординарный, жесткий и экстремальный.

Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения нагрузки и отдыха: методы стандартного, вариативного (переменного), непрерывного, 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 и соревновательный метод в физическом воспитании.

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

Раздел II. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания

Тема 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям

Понятие «обучение» и его основные предпосылки. Педагогические основы обучения двигательным действиям. Особенности процесса обучения двигательным действиям. Характеристика двигательных умений и навыков. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения.

Предпосылки успешного освоения двигательных действий. Этапы обучения двигательным действиям.

Задачи и особенности методики обучения на этапах: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования. Предупреждение и исправление ошибок в процессе обучения двигательным действиям.

Тема 2.2. Понятие о физических качествах

Понятие о физических (двигательных) качествах. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Тема 2.3. Сила и методика развития

Сила как физическое качество. Виды силовой способности: собственно-силовые способности (статическая сила); скоростно-силовые способности (динамическая сила).

Виды силовых упражнений, их методические особенности.

Методы воспитания силы: методы повторных, непредельных, максимальных и динамических усилий, метод круговой тренировки.

Особенности воспитания силы в различных видах спорта.

Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы.

Тема 2.4. Быстрота и методика развития

Быстрота как физическое качество. Формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота движений. Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты.

Средства и методы развития быстроты. Методика направленного развития скоростных способностей.

Особенности воспитания быстроты в различных видах спорта.

Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития быстроты.

Тема 2.5. Выносливость и методика развития

Выносливость как физическое качество. Виды выносливости: общая и специальная. Физиологическая характеристика проявления выносливости по

зонам относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Средства и методы развития выносливости. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

Особенности развития выносливости в различных видах спорта. Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.

Тема 2.6. Ловкость (координация) и методика развития

Координация (ловкость) как физическое качество. Ловкость как интегральное проявление координационных способностей. Различные научные подходы к рассмотрению двигательно-координационных способностей. Факторы, обуславливающие уровень развития двигательно-координационных способностей. Формы проявления координационных способностей.

Средства и методы развития координации. Методика направленного развития двигательно-координационных способностей.

Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координации.

Тема 2.7. Гибкость и методика развития

Гибкость как физическое качество. Факторы, влияющие на проявление гибкости: температура внешней среды, суточная периодика. Условия для развития гибкости.

Методика направленного развития гибкости. Средства и методы развития гибкости.

Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости.

Тема 2.8. Планирование, контроль и учет в физическом воспитании

Понятие о планировании. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Требования к планированию в физическом воспитании. Последовательность основных операций при разработке плана. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.

Понятия «контроль» и «учет». Требования к контролю и учету. Виды контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). Виды (предварительный, текущий, итоговый) и содержание учета. Документы контроля и учета в физическом воспитании.

Раздел III. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования

Тема 3.1. Основы физического воспитания детей раннего возраста

Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи физического воспитания. Основные закономерности роста и развития

организма детей раннего и дошкольного возраста. Характеристика понятий «рост» и «развитие». Понятие «возрастная норма», критические периоды развития. Возможные причины ускоренного и замедленного физического развития. Возрастные периоды развития: внутриутробный, новорожденности, грудной, раннее детство. Организация и содержание двигательной активности детей. Анатомо-физиологические особенности развития. Основные движения. Содержание игровой деятельности.

Специфические и неспецифические методы физического воспитания. Воздействие физических упражнений на организм детей. Особенности применения средств физической культуры и обще дидактических приемов обучения в воспитании и развитии детей первого года жизни (наглядно-зрительный, тактильно-мышечный, предметный, наглядно-слуховой, образный, сюжетный рассказ и др.) Методы наглядного и словесного воздействия, проблемного обучения, творческих заданий. Организация и содержание занятий физическими упражнениями с детьми второго и третьего годов жизни. Возрастные особенности освоения основными движениями (ходьба, бег, лазание, прыжки, броски) и двигательными умениями. Факторы, способствующие физическому и психическому развитию детей. Условия и правила создания развивающей среды.

Тема 3.2. Физическое воспитание в учреждениях дошкольного образования

Документы, регламентирующие условия организации и содержание физического воспитания. Основные разделы программы обучения и воспитания. Организация и содержание физического воспитания в системе физкультурно-оздоровительной работы. Формы занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольника. Методы, приемы, этапы обучения основным движениям. Принципы, условия, особенности, формы организации, развивающая среда, стандартное и нетрадиционное оборудование, спортивный инвентарь. Влияние физических упражнений на процессы роста и развития детей.

Возрастные особенности проявления физических качеств. Содержание диагностико-коррекционной работы в физическом воспитании. Особенности организации и содержания занятий с детьми с различными отклонениями в состоянии здоровья. Методические приемы дозирования физической нагрузки в работе с детьми. Виды контроля. Оценка эффективности физического воспитания.

Тема 3.3. Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования. Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»

Социально-педагогическое значение физического воспитания учащихся. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся. Формы организации физического воспитания

учащихся: классно-урочные (урок физической культуры); физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Государственный образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-XI классы). Цель и задачи изучения предмета. Требования к организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье».

Учебные программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4, 5-11 классов. Общая структура учебных программ.

Содержание учебного материала. Методика организации и проведения урока по предмету «Физическая культура и здоровье», структура урока. Регулирование нагрузки на уроке, общая и моторная плотность.

Требования к учащимся, оканчивающим начальную, базовую и среднюю школу. Подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока.

Тема 3.4. Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования

Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» как обязательный элемент эффективного управления процессом физического воспитания (образование и развитие) учащихся.

Требования к планированию процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений (научность, непрерывность, последовательность, параллельность, согласованность и др.).

Современные эффективные технологии планирования процесса физического воспитания учащихся (разработка основных документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока).

Тема 3.5. Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся

Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре. Основные функции 10-балльной системы оценки результатов учебной деятельности учащихся.

Оценка знаний. Уровни усвоения учебного материала по компоненту знаний. Оценка техники физического упражнения. Требования к двигательным умениям и навыкам.

Оценка физической подготовленности. Методика проведения тестирования. Возможные способы оценки количественных показателей.

Тема 3.6. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися

Внеклассная форма физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися. Организация и проведение с учащимися физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Белорусская снежинка», «Хрустальный конек».

Организация и проведение занятий в спортивных секциях для всех типов учреждений общего среднего образования по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, подвижные игры, настольный теннис, гандбол, акробатика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка. Теоретическая, физическая, тактическая подготовка. Обучение и совершенствование. Подготовка занимающихся к соревнованиям.

Тема 3.7. Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи

Значение физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью. Особенности планирования и организации учебной работы по физическому воспитанию с учащимися учреждений профессионально-технического и среднего специального образования в свете требований Кодекса Республики Беларусь «Об образовании».

Обязательный курс физического воспитания в учреждениях высшего образования. Характеристика типовой и рабочей программ по дисциплине «Физическая культура». Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов. Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений.

Внеакадемические формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.

Тема 3.8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности

Социально-экономическая значимость физического воспитания в период трудовой деятельности.

Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий работающих: самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время; самостоятельные и организованные занятия физической культурой в режиме рабочего дня; организованные физкультурно-оздоровительные занятия до, после работы и во время отдыха.

Систематический врачебно-педагогический контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями.

Тема 3.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Назначение и задачи ППФП. Формы

занятий ППФП: занятия в группах здоровья; профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта; спортивно-прикладные соревнования. Классификация профессий по группам труда для ППФП работающих.

Содержание и методика проведения занятий в группах ППФП. Особенности проведения профилированных спортивных занятий и подбора видов спорта для рабочих различных групп труда. Методика занятий прикладными видами спорта. Организация спортивно-прикладных соревнований по автомобильному спорту, пожарно-спасательному спорту, радиоспорту и др.

Тема 3.10. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте. Адаптивная физическая культура

Характеристика физического состояния лиц зрелого, пожилого и старшего возраста. Изменения в организме лиц разных возрастов.

Содержание и организационно-методические аспекты занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Организация и особенности методики занятий в группах здоровья и секциях общей физической подготовки. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста.

Сущность адаптивной физической культуры. Структура, функции, принципы адаптивной физической культуры. Формы занятий с инвалидами. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами. Особенности методики занятий с инвалидами.

Паралимпийское движение, дефлимпийское движение и специальное олимпийское движение Республики Беларусь.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Общая характеристика научного исследования (*осн.*: [8]; *доп.*: [1], [2]).
2. Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании (*осн.*: [9]; *доп.*: [2]).
3. Виды педагогического эксперимента по цели проведения, по условиям проведения, по вариантам проведения (*осн.*: [7]; *доп.*: [6]).
4. Теоретические и эмпирические методы научного познания, обработки и анализа эмпирической информации (*осн.*: [1], [2], [3]; *доп.*: [3]).
5. Виды педагогического наблюдения в зависимости от участия исследователя (*осн.*: [8]; *доп.*: [6]).
6. Специфика проведения научных исследований с разновозрастными, половыми и профессиональными категориями населения (*осн.*: [8]; *доп.*: [2]).
7. Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании (*осн.*: [4], [7], [9]; *доп.*: [5], [8]).
8. Методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых) (*осн.*: [4], [7], [8]; *доп.*: [8]).
9. Задачи и способы организации занимающихся в развивающих, восстанавливающих и развлекательных формах занятий физическими упражнениями (*осн.*: [8]; *доп.*: [13]).
10. Основные характеристики, отличающие двигательное умение от двигательного навыка (*осн.*: [8]; *доп.*: [12]).
11. Основные средства и методы развития силовых способностей в зависимости от специализации (*осн.*: [4], [9]; *доп.*: [12]).
12. Занятия в спортивных секциях для всех типов учреждений общего среднего образования по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, подвижные игры, настольный теннис, гандбол, акробатика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка» (по выбору) (*осн.*: [1]; *доп.*: [7]).
13. Анализ структуры учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для 5-11 классов (*осн.*: [6]; *доп.*: [11]).
14. Оформление документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока (*осн.*: [6]; *доп.*: [11]).
15. Закаливание воздухом (*осн.*: [8]; *доп.*: [13]).
16. Значение солнечной радиации для жизнедеятельности организма, его роста и развития. Организация и правила проведения световоздушных и солнечных ванн в различных возрастных группах (*доп.*: [13]).
17. Вода как фактор оздоровления и закаливания (*доп.*: [13]).
18. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи (*осн.*: [8]; *доп.*: [5], [13]).
19. Формы физкультурно-оздоровительной работы в летних и зимних оздоровительных лагерях (*осн.*: [8]; *доп.*: [12]).

20. Учреждения дополнительного образования осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися (*осн.*: [9]; *доп.*: [13]).

21. Паралимпийское движение и дефлимпийское движение Республики Беларусь, специальное олимпийское движение Республики Беларуси (*осн.*: [5]; *доп.*: [4]).

22. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами (*осн.*: [8]; *доп.*: [13]).

23. Характеристика детского травматизма. Травматизм в различных возрастных периодах (*осн.*: [8]).

24. Опрос и осмотр ребенка с травмой. Особенности оказания первой медицинской помощи детям при травме или повреждении (*осн.*: [8]).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Сущность и определение понятий «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая культура личности», «физическая культура», «спорт».
2. Педагогическое наблюдение как метод исследования в сфере физической культуры и спорта.
3. Тестирование как метод исследования в сфере физической культуры и спорта.
4. Педагогический эксперимент как метод исследования в сфере физической культуры и спорта.
5. Принцип всестороннего гармонического развития личности. Требования к его реализации в системе физического воспитания.
6. Принцип прикладности физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания.
7. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания.
8. Общекультурные функции физической культуры (эстетическая, нормативная, информационная и др.).
9. Специфические функции физической культуры (образовательная, прикладная, спортивная, рекреативная, оздоровительно-реабилитационная и др.).
10. Общая характеристика общеподготовительного и специализированного направлений физического воспитания.
11. Общая характеристика профессионально-прикладной физической культуры (профессионально-прикладное направление, военно-прикладное направление).
12. Общая характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры (оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, физическая реабилитация, ЛФК и др.).
13. Общеподготовительное направление использования физической культуры (базовая и фоновая физическая культура).
14. Общая характеристика спорта как специализированного направления физической культуры.
15. Характеристика спорта высших достижений и массового спорта.
16. Принцип постепенного повышения требований (динамичности). Требования к его реализации в процессе физического воспитания.
17. Принцип систематичности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.
18. Принцип доступности и индивидуализации. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.
19. Принцип сознательности и активности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.
20. Принцип наглядности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.

21. Общая характеристика специфических принципов физического воспитания. Требования к их реализации в процессе физического воспитания.

22. Принципы непрерывности процесса физического воспитания и системности чередования в нем нагрузок и отдыха. Требования к их реализации в процессе физического воспитания.

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

24. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.

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

26. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления. Активный и пассивный отдых.

27. Общая характеристика методов физического воспитания.

28. Методы строго регламентированного упражнения в физическом воспитании.

29. Методы строго регламентированного упражнения при развитии двигательных способностей (стандартный, вариативный, непрерывный, интервальный и др.).

30. Организация занятий по методу круговой тренировки в физическом воспитании.

31. Игровой метод в физическом воспитании.

32. Соревновательный метод в физическом воспитании.

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

34. Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательного действия).

35. Основные характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмическая).

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

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

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

39. Аэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.

40. Анаэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.

41. Силовая выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.

42. Собственно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.

43. Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития.

44. Быстрота простой и сложных двигательных реакций и методика их направленного развития.

45. Быстрота движений и методика ее направленного развития в физическом воспитании.

46. Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.

47. Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Теория и методика физической культуры как научная дисциплина. Цель и предмет теории и методики физической культуры.
2. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
3. Методы исследования в теории физической культуры.
4. Основные понятия теории и методики физического воспитания. Сущность и определение понятий «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая культура личности», «физическая культура», «спорт».
5. Функции физической культуры (общекультурные, специфические).
6. Базовая физическая культура и её разновидности.
7. Фоновая физическая культура и её виды (гигиеническая, оздоровительно-рекреативная).
8. Общая характеристика профессионально–прикладной физической культуры.
9. Общая характеристика оздоровительно–реабилитационной физической культуры (оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура и др.).
10. Общая характеристика спорта как специализированного направления физической культуры.
11. Характеристика спорта высших достижений и массового спорта.
12. Общая характеристика общеподготовительного и специализированного направлений физического воспитания.
13. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.
14. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
15. Характеристика нагрузки и ее параметров в физическом воспитании.
16. Типы интервалов отдыха в процессе физического воспитания. Активный и пассивный отдых.
17. Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательных действий).
18. Основные характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмические).
19. Общая характеристика методов физического воспитания.
20. Общая характеристика метода строго регламентированного упражнения.
21. Методы строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям (целостный и расчлененный).

22. Методы строго регламентированного упражнения при развитии двигательных способностей.

23. Организация занятий по методу круговой тренировки.

24. Игровой метод в физическом воспитании.

25. Соревновательный метод в физическом воспитании.

26. Общая характеристика общепедагогических методов.

27. Характеристика словесных методов.

28. Характеристика методов обеспечения наглядности.

29. Характеристика общих принципов системы физического воспитания.

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

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

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

33. Характеристика общеметодических и специфических принципов физического воспитания.

34. Принцип постепенного повышения требований (динамичности). Требования к реализации его в процессе воспитания.

35. Принцип систематичности. Требования к его реализации в процессе воспитания.

36. Принцип доступности и индивидуализации. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.

37. Принцип сознательности и активности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.

38. Принцип наглядности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.

39. Принцип непрерывности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.

40. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.

41. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих нагрузок. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.

42. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.

43. Принцип циклического построения занятий. Требования к его реализации в процессе физического воспитания.

44. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

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

46. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и особенности методики).

47. Этап углубленного разучивания двигательного действия (задачи и особенности методики).

48. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия (задачи и особенности методики).

49. Аэробная выносливость и методика ее направленного развития.

50. Анаэробная выносливость и методика ее направленного развития.

51. Силовая выносливость и методика ее направленного развития.

52. Общая характеристика силовых способностей.

53. Методика направленного развития силовых способностей.

54. Собственно-силовые способности и методика их направленного развития.

55. Скоростно-силовые способности. Общая характеристика, задачи, используемые средства физического воспитания.

56. Общая характеристика скоростных способностей.

57. Быстрота простой и сложной двигательной реакции и методика их направленного развития.

58. Скоростные способности и методика их направленного развития.

59. Общая характеристика двигательно-координационных способностей.

60. Методика направленного развития двигательно-координационных способностей.

61. Общая характеристика гибкости.

62. Методика направленного развития гибкости.

63. Характеристика правильной осанки и методика ее формирования.

64. Урочные формы занятий физическими упражнениями. Виды урочных форм и определяющие черты.

65. Неурочные формы занятий физическими упражнениями. Виды неурочных форм и определяющие черты.

66. Педагогический контроль. Его организация в физическом воспитании.

67. Разновидности контроля в физическом воспитании.

68. Самоконтроль и его показатели. Дневник самоконтроля.

69. Физическое воспитание как многолетний процесс и его особенности в различные периоды возрастного развития.

70. Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей раннего возраста.

71. Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей дошкольного возраста.

72. Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей школьного возраста.

73. Технология планирования учебного процесса по физкультурному образованию школьников. Основные документы планирования.

74. Общая характеристика документов планирования в физическом воспитании школьников (разновидности документов планирования, основные требования к их содержанию и оформлению).

75. Научно-методические основы построения урока физической культуры (структура урока, содержание и продолжительность частей урока, динамика работоспособности занимающихся).

76. Особенности методики проведения подготовительной части урока физической культуры.

77. Особенности методики проведения основной части урока физической культуры.

78. Особенности методики проведения заключительной части урока физической культуры.

79. Задачи, содержание и построение педагогического анализа урока по физической культуре в школе. Общая и моторная плотность урока.

80. Подготовка учителя к уроку физической культуры (заблаговременная и непосредственная).

81. Методы организации деятельности учащихся на уроках физической культуры.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : РУМЦ, 2008. – 54 с.

2. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. № 243-З // Национальный правовой портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://pravo.by/main.aspx?guid=4061&p0=2011&p1=13>. – Дата доступа : 29.01.2014.

3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для бакалавров / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2012. – 530 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стереотип. – СПб. : Лань; М. : Омега-Л, 2014. – 160 с.

5. О физической культуре и спорте : Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З // Национальный правовой портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=3871&p0=H11400125&p1=1>. – Дата доступа : 17.06.2014

6. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы) // Фізична культура і здоров'я. – 2009. – № 32. – С. 9–26.

7. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – Т. 1. – 422 с. ; Т. 2. – 391 с.

8. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2012. – 320 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

Дополнительная

1. Берков, В. Ф. Методология науки. Общие вопросы / В. Ф. Берков. – Минск : РИВШ, 2009. – 395 с.

2. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. Б. Бельский. – Минск : Лазурек, 2002. – 312 с.

3. Вайнбаум, Д. Дозирование физических нагрузок школьников / Д. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 2008. – 64 с.

4. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович. – Минск : Белорусская олимпийская академия, 2005. – 240 с.

5. Кобринский, М. Е. Физическая культура и здоровье учащихся. Основы знаний : пособие для учителей физ. культуры / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурмановой. – Минск : МЕТ, 2011. – 342 с.
6. Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 368 с.
7. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов средн. проф. учеб. заведений. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2010. – 152 с.
8. Смотрицкий, А. Л. Практикум по теории и методике физического воспитания : пособие/ А. Л. Смотрицкий. – Минск : БГУФК, 2015. – 98 с.
9. Физическая культура и здоровье : контроль за учебной деятельностью учащихся : 5-11 классы : пособие для учителей учреждений общ. среднего образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.] ; под ред. В. А. Баркова. – Минск : Аверсэв, 2013. – 160 с.
10. Физическая культура и здоровье I-IV классы // Учебные программы для учреждений общ. среднего образования с рус. яз. обучения. I-IV классы / Нац. ин-т образования. – Минск : НИО, 2012. – С. 198–239.
11. Физическая культура и здоровье. V-XI классы : учеб. программа для учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Нац. ин-т образования. – Минск : НИО, 2012. – 115 с.
12. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : БГПУ, 2014. – 416 с.
13. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.