

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
учреждения образования  
«Гомельский государственный  
университет имени Франциска  
Скорины»

\_\_\_\_\_ И.В.Семченко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ПРОГРАММА**  
**вступительных испытаний по дисциплине**  
**«Теория и методика физического воспитания**  
**и спортивной тренировки»**

для абитуриентов специальности  
1-03 02 01 «Физическая культура»  
заочной сокращенной формы получения высшего образования  
на базе среднего специального образования

Гомель 2018

Разработчики: С.В. Севдалев, кандидат педагогических наук, доцент  
В.Н. Старченко, кандидат педагогических наук, доцент  
С.А. Иванов, старший преподаватель

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры теории и методики физической культуры

05 апреля 2018 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой

профессор \_\_\_\_\_ Г.И.Нарскин

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Часть 1 Общие вопросы физического воспитания**

#### **1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и основ спортивной тренировки**

Характеристика понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство». Формы и функции физической культуры и спорта.

#### **2. Общая характеристика системы физического воспитания и спорта в Республике Беларусь**

Система физического воспитания и спорта. Общая характеристика системы физического воспитания и спорта. Структура и содержание системы физического воспитания и спорта.

#### **3. Цель, задачи и принципы системы физического воспитания и спортивной тренировки**

Цель системы физического воспитания. Структура физической культуры личности и общества. Задачи системы физического воспитания: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Общесоциальные принципы системы физического воспитания. Принципы спортивной тренировки. Принципы обучения в физическом воспитании и спортивной тренировке.

### **Часть 2 Педагогические основы физического воспитания и спортивной тренировки**

#### **4. Средства физического воспитания и спортивной тренировки**

Средства физического воспитания и спортивной тренировки (физические упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы, технические средства). Классификации физических упражнений. Характеристики физического упражнения как средства физического воспитания и спортивной тренировки. Техника физического упражнения.

## **5. Методы обучения в физическом воспитании и спортивной тренировке**

Характеристика понятий: «метод», «методический прием», «методика». Специфические методы физического воспитания и спортивной тренировки (методы физического упражнения). Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания и спортивной тренировки.

## **6. Процесс обучения двигательным действиям в физическом воспитании и спортивной тренировке**

Характеристика понятий: «движение», «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Структура процесса обучения двигательным действиям. Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углубленного разучивания двигательного действия. Этап совершенствования двигательного действия.

### **Часть 3 Методика развития физических качеств**

#### **7. Сущность, содержание и структура физических качеств**

Физические качества: определение понятия. Наследственные задатки, обеспечивающие развитие физических качеств. Классификации физических качеств. Актуальные физические качества. Потенциальные физические качества. Кондиционные физические качества. Координационные Физические качества. Кондиционно-координационные физические качества. Элементарные физические качества. Специальные и специфические физические качества. Закономерности развития физических качеств.

#### **8. Сила и методика ее развития**

Сила: определение понятия и виды. Скоростно-силовые качества. Силовая выносливость. Критерии и методы оценки уровня развития силовых качеств. Средства развития силы. Методы развития силы. Методики развития силовых качеств.

#### **9. Быстрота и методика ее развития**

Быстрота: определение понятия и виды. Элементарные скоростные качества. Комплексные скоростные качества. Критерии и методы оценки уровня развития скоростных качеств. Средства и методы развития скоростных качеств. Методики развития элементарных скоростных качеств.

Методики развития комплексных скоростных качеств.

### **10. Скоростно-силовые качества и методика их развития**

Скоростно-силовые качества: определение понятия и виды. Критерии и методы оценки уровня развития скоростно-силовых качеств. Средства развития скоростно-силовых качеств. Методы развития скоростно-силовых качеств. Методики развития скоростно-силовых качеств.

### **11. Выносливость и методика ее развития**

Выносливость: определения понятия и виды. Критерии и методы оценки уровня развития выносливости. Средства и методы развития общей выносливости. Методика развития общей выносливости.

### **12. Двигательно-координационные способности и методика их развития**

Двигательно-координационные способности: определение понятия и виды. Критерии и методы оценки координационных способностей. Средства методы и методические подходы развития координационных способностей.

### **13. Гибкость и методика ее развития**

Гибкость: определение понятия и виды. Критерии и методы оценки уровня развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Методика развития гибкости.

### **14. Педагогические тесты как средство оценки двигательных качеств**

Педагогические тесты, используемые для оценки физической подготовленности учащихся и спортсменов. Правила выполнения двигательных тестов для оценки общей физической подготовленности учащихся Республики Беларусь.

## **Часть 4 Методические основы физического воспитания**

### **15. Формы организации физического воспитания школьников и спортсменов**

Урок физической культуры и здоровья – основная форма физического воспитания школьников. Тренировочное занятие – основная форма

спортивной тренировки.

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в режиме учебного и продленного дня.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе (секции и кружки спортивной направленности). Внешкольные формы.

Соревнование, тренировочный сбор как формы организации спортивной тренировки.

## **16. Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе и процесса спортивной подготовки в ДЮСШ**

Виды и документы планирования. Перспективное планирование (учебный план и учебная программа). Текущее планирование (годовой и четвертной планы-графики). Оперативное планирование (план-конспект урока физической культуры и здоровья и тренировочного занятия).

## **17. Оценка успеваемости школьников**

Методика оценки учебных достижений учащихся по 10-балльной системе оценивания. Оценка физической подготовленности. Оценка знаний. Оценка техники выполнения двигательных действий.

## **18. Спортивные игры**

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол: состав команды, количество игроков на площадке, размеры игровой площадки, разметка.