

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»

Содержательный модуль 1

«Общие основы теории и методики физического воспитания»

для студентов 2 курса дневной и 3 курса заочной форм получения образования

Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.

Система основных понятий. Физическая культура как органическая часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные компоненты.

Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания. Физическая подготовка. Физическая подготовленность и ее показатели. Общее физкультурное образование.

Физическое развитие. Факторы, влияющие на физическое развитие. Показатели физического развития. Физическое совершенство и его критерии. Эволюция представлений о физически совершенной личности.

Методология и методы познания в теории и методике физического воспитания.

Частные методы: изучение литературы, опросные методы, антропометрия, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент и другие методы исследования.

Функции физической культуры: общекультурные и специфические.

Формы физической культуры. Базовая физическая культура и ее разновидности. Фоновая физическая культура и ее разновидности. Спорт и его разновидности. Профессионально-прикладная физическая культура и ее разновидности. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее разновидности.

Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.

Система физического воспитания в Республике Беларусь: цель, задачи, структура (подготовка кадров, материально-техническое, информационное обеспечение, врачебно-педагогический контроль и т. д.).

Идейные, программно-нормативные, научно-методические, организационные основы системы физического воспитания.

Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс.

Средства физического воспитания: специфические и неспецифические.

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание, форма, свойства, классификации физических упражнений.

Техника физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали

техники. Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая.

Воздействие физических упражнений на организм человека. Адаптация к физической нагрузке. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Факторы, влияющие на величину нагрузки. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых.

Перенос тренированности и его виды.

Неспецифические средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в физическом воспитании.

Общая характеристика методов физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям: (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный методы) и при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного и вариативного (переменного) упражнения, методы непрерывного и интервального упражнения, методы комбинированного упражнения).

Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

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

Основополагающие принципы системы физического воспитания: всестороннего гармонического развития личности, прикладности и оздоровительной направленности.

Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности.

Специфические принципы методики физического воспитания: непрерывности; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности); адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения системы занятий; возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. Взаимосвязь принципов физического воспитания.

Содержание и структура занятия. Динамика работоспособности – основной фактор, определяющий структуру занятия. Части занятия и их взаимосвязь.

Урочные формы занятий. Отличительные черты и типы урочных форм занятий. Общие основы методики проведения занятий.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты и типы неурочных форм занятий. 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.

Планирование как вид практической деятельности педагогического работника. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса в физическом воспитании.

Хронологическая масштабность планирования (оперативное, цикловое, этапное, перспективное). Требования к планированию. Технология планирования. Разновидности оформления документов планирования.

Педагогический контроль в физическом воспитании: его объекты, содержание, формы и организация. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания : учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 3-е изд., стер.; Гриф ФГУ «Фед. ин-т развития образования». – М.: КНОРУС, 2015. – 365 с.
2. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
3. Горовой, В.А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах: пособие для специализаций 1-030201-03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреативная деятельность» / В.А. Горовой, М.И. Масло. – 2-е изд. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2016. – 119 с.
4. 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.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
6. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. № 243-З [Электронный ресурс] // Национальный правовой портал Республики Беларусь. – Режим доступа : <http://pravo.by/main.aspx?guid=4061&p0=2011&p1=13>. – Дата доступа : 10.11.2018.
7. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізична культура і здороўе. – 2009. – № 3. – С. 3–8.
8. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические

аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

11. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.] ; под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.

12. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З Беларусь [Электронный ресурс] // Национальный правовой портал Республики. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=3871&p0=Н11400125&p1=1>. – Дата доступа : 10. 11. 2018.

13. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 422 с. ; Т. 2. – 391 с.

14. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

#### **Дополнительная**

16. Александров, С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры / С.Э.Александров// Теория и практика физической культуры. – 1990. – №11. – С.51 – 54.

17. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости: учеб. пособие/ М.Дж.Алтер; пер. с англ. Г.Гончаренко. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

18. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании/ Б.А.Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

19. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 288 с.

20. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках : учеб. нагляд. пособие / С. А. Иванов ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 148 с.

21. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н.Кряж. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.

22. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 410 с.

23. Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учеб.-метод. пособие/ Р.И. Купчинов. – Минск: БНТУ, 2006. – 279 с.
24. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.
25. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2001. – 319 с.
26. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
27. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов ССУЗов / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.
28. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 03. 03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 227 с.
29. Шукевич, Л. В. Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс для студентов фак. физ. воспитания / Л. В. Шукевич, А. А. Зданевич. – Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2013. – 97с.
30. 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.
31. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие. / Е. М. Якуш ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 7-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2018. – 86 с.