

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА  
проректором  
по учебной работе  
университета  
31 марта 2017 г.  
Регистрационный № УД- 21

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по специальностям:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Минск 2017

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**М.П.Ступень**, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**А.В.Помозов**, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Н.П.Максименко**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**О.К.Новик**, ведущий специалист кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Т.П.Юшкевич**, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, профессор;

**А.А.Михеев**, заведующий кафедрой менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, доктор биологических наук, доцент

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 15.11.2016 № 5);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.12.2016 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 31.03.2017 № 4)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	5
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b> .....	8
<b>Раздел I. Общие основы теории и методики физического воспитания</b> .....	8
Тема 1. Введение в теорию и методику физического воспитания .....	8
Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания .....	8
Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры .....	9
Тема 4. Система физического воспитания .....	10
Тема 5. Средства физического воспитания .....	11
Тема 6. Методы физического воспитания .....	11
Тема 7. Принципы физического воспитания .....	12
<b>Раздел II. Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей</b> .....	14
Тема 8. Основы методики обучения двигательным действиям .....	14
Тема 9. Основные закономерности развития двигательных способностей	15
Тема 10. Силовые способности и методика их направленного развития ..	15
Тема 11. Скоростные способности и методика их направленного развития .....	16
Тема 12. Выносливость и методика ее направленного развития .....	17
Тема 13. Координационные способности и методика их направленного развития .....	18
Тема 14. Гибкость и методика ее направленного развития .....	19
Тема 15. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания .....	19
Тема 16. Формы построения занятий в физическом воспитании .....	19
Тема 17. Планирование и контроль в физическом воспитании .....	20
<b>Раздел III. Общие основы физического воспитания в онтогенезе</b> .....	21
Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс .....	21
Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте .....	21
Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов .....	22
Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте .....	22
<b>Раздел IV. Основы физического воспитания в системе образования</b> .....	23
Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования .....	23

Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования .....	24
Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования .....	25
Тема 25. Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования .....	26
Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования .....	27
Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования .....	28
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>30</b>
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования) .....	30
Экзаменационные требования к государственному экзамену по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем) .....	35
Экзаменационные требования к государственному экзамену по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы) .....	41
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» .....	47
Список рекомендуемой литературы .....	50

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» разработана в соответствии с правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательными стандартами высшего образования I степени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, учебными планами направлений вышеуказанных специальностей и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательными стандартами высшего образования I степени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области физической культуры.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области физической культуры, иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры, использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;
- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

**знать:**

- тенденции формирования теории физической культуры в системе научных знаний;

- основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности;
- методы исследования в теории физической культуры;
- формы и функции физической культуры;
- основы и структуру системы физической культуры;
- средства и методы физического воспитания;
- закономерности и принципы физического воспитания;
- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- сущность двигательных способностей и общие основы методики их направленного развития;
- возрастные особенности физического воспитания;
- планирование в физическом воспитании;
- контроль и самоконтроль в физическом воспитании;
- основы безопасного проведения занятий физическими упражнениями;

**уметь:**

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- организовывать научные исследования в области физической культуры;
- использовать средства и методы физического воспитания;
- реализовывать принципы физического воспитания в процессе практической деятельности;
- нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- осуществлять направленное развитие двигательных способностей;
- формировать физическую культуру личности;
- планировать физическое воспитание учащихся;
- контролировать эффективность физического воспитания;
- работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;

**владеть:**

- понятийным аппаратом теории физической культуры;
- методами исследования в области физической культуры;
- средствами и методами физического воспитания;
- методикой нормирования физической нагрузки;
- методикой обучения двигательным действиям;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- методами контроля в физическом воспитании.

Программа государственного экзамена по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и

адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Раздел II. Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей.

Раздел III. Общие основы физического воспитания в онтогенезе.

Раздел IV. Основы физического воспитания в системе образования.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).
- Экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).
- Экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).
- Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене.
- Список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов), нормативные правовые акты и другие документы.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **Тема 1. 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 как часть культуры, усвоенная человеком. 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 и их компоненты.

Физическая подготовка как педагогический процесс направленного развития двигательных способностей. Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Показатели физической подготовленности.

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.

#### **Тема 2. 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.

### **Тема 3. 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.

Общеподготовительное направление использования физической культуры как обязательный курс физического воспитания, обеспечивающий необходимый для всех уровень всесторонней физической подготовленности. Формы базовой и фоновой физической культуры, характеризующие общеподготовительное направление использования физической культуры.

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.

Специализированное направление использования физической культуры (спорт, профессионально-прикладная физическая культура и оздоровительно-реабилитационная физическая культура).

Спорт как род культурной деятельности, сложившийся в форме соревнований и системы подготовки к ним. Факторы, влияющие на развитие спорта. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений и их характеристики (уровень спортивных результатов, доступность, массовость, условия подготовки, материальное и информационное обеспечение).

Общая характеристика спорта как компонента специализированного направления использования физической культуры. Социальные функции спорта (эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и др.).

Профессионально-прикладная физическая культура как одна из форм физической культуры, направленная на формирование двигательных способностей, знаний, умений и навыков, необходимых людям в их трудовой деятельности. Виды профессионально-прикладной физической культуры: собственно профессионально-прикладная физическая подготовка, военно-прикладная физическая подготовка, производственная физическая культура.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура как форма физической культуры, направленная на лечение и восстановление функциональных возможностей организма человека. Виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры: лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, спортивно-реабилитационная и др. Значение физической реабилитации в современном обществе.

#### **Тема 4. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

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

## **Тема 5. 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. Основные результаты использования физических упражнений: овладение двигательными действиями, развитие двигательных способностей, изменение морфофункциональных свойств организма.

Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы.

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. Оздоровительное воздействие физической нагрузки на организм. Условия, влияющие на оздоровительное воздействие упражнений.

## **Тема 6. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Общая характеристика методов физического воспитания. Метод физического воспитания как способ использования физических упражнений. 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 психо-регулирующего воздействия. Методы обеспечения наглядности.

## **Тема 7. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Принцип всестороннего гармонического развития личности как один из основополагающих принципов системы физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: связь физического воспитания с другими видами воспитания (нравственным, интеллектуальным, эстетическим); всесторонность и соразмерное развитие двигательных способностей; формирование широкого фонда двигательных умений и навыков.

Принцип прикладной направленности (принцип связи физической культуры с трудовой и оборонной практикой общества) как один из основополагающих принципов системы физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: формирование двигательных умений и навыков прикладного характера; приобретение возможно более широкого фонда двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей с учетом требований профессиональной деятельности.

Принцип оздоровительной направленности как один из основополагающих принципов системы физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: отбор средств и методов воздействия на физическое состояние и развитие организма; рациональное нормирование и регулирование функциональных нагрузок; дифференцированное использование

видов физической культуры; обеспечение врачебного и педагогического контроля; сочетание физкультурной двигательной активности с другими компонентами здорового образа жизни.

Принцип сознательности и активности как один из общепедагогических (общеметодических) принципов обучения и воспитания. Формирование у занимающихся интереса, осмысленного отношения и потребности к физкультурно-спортивной деятельности. Требования к его реализации в системе физического воспитания: формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к цели и задачам физического воспитания; стимулирование анализа и самоконтроля; содействие развитию самостоятельности, инициативности и творческого подхода.

Принцип наглядности как один из общепедагогических (общеметодических) принципов обучения и воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: использование наглядности как фактора адекватного разучивания двигательных действий; направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в управлении движениями; сочетание непосредственной и опосредованной наглядности.

Принцип доступности и индивидуализации как один из общепедагогических (общеметодических) принципов обучения и воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: определение доступности физических упражнений возможностям занимающихся (уровень физической подготовленности и физического развития, функциональные возможности, обучаемость); обеспечение методических условий доступности (преemptивность и постепенное усложнение требований).

Принцип систематичности как один из общепедагогических (общеметодических) принципов обучения и воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания: систематичное чередование нагрузок и отдыха; оптимальная последовательность и взаимосвязь между различными сторонами занятия.

Принципы непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха как специфические принципы методики физического воспитания. Требования к их реализации в процессе физического воспитания: целостность учебно-воспитательного процесса; закономерности адаптации организма к физической нагрузке; основные варианты построения системы занятий в зависимости от динамики восстановления.

Принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок как специфические принципы методики физического воспитания. Требования к их реализации в процессе физического воспитания: обеспечение действенности физического воспитания на основе последовательной реализации усложняющихся двигательных задач; повышение двигательной активности; увеличение объема и интенсивности физических нагрузок; типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.

Принцип циклического построения системы занятий как один из специфических принципов методики физического воспитания. Требования к

его реализации в физическом воспитании: закономерности структурного упорядочения процесса физического воспитания; характеристика микро-, мезо- и макроциклов.

Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания как один из специфических принципов методики физического воспитания. Требования к его реализации в физическом воспитании: периоды возрастного физического развития (онтогенеза); доминирующая направленность процесса физического воспитания применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза.

Взаимосвязь принципов физического воспитания.

## **Раздел II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

### **Тема 8. 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.

## **ТЕМА 9. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Двигательные способности как комплекс приобретенных морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающий эффективность её выполнения. 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.

## **Тема 10. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ**

Понятие о двигательных способностях. Классификация двигательных способностей.

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.).

Собственно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании. Физиологические, биохимические и биомеханические факторы, обуславливающие их проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития собственно-силовых способностей. Средства направленного развития собственно-силовых способностей. Методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод максимальных усилий, метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий, изокинетический метод, электростимуляция. Особенности их использования при направленном развитии собственно-

силовых способностей (правила выбора величины сопротивления, количества повторений, интервалов и характера отдыха, количества подходов). Контроль уровня развития собственно-силовых способностей.

Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании. Физиологические, биохимические и биомеханические факторы, обуславливающие их проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростно-силовых способностей. Средства направленного развития скоростно-силовых способностей. Основные методы направленного развития скоростно-силовых способностей: метод динамических усилий и ударный метод. Особенности их использования при направленном развитии скоростно-силовых способностей (правила выбора величины сопротивления, количества повторений, интервалов и характера отдыха, количества подходов). Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей.

Силовая выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании. Физиологические, биохимические и биомеханические факторы, обуславливающие ее проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовой выносливости. Средства направленного развития силовой выносливости. Основные методы направленного развития силовой выносливости: метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий. Особенности их использования при направленном развитии силовой выносливости (правила выбора величины сопротивления, количества повторений, интервалов и характера отдыха, количества подходов). Контроль уровня развития силовой выносливости.

Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей.

Место силовых упражнений в отдельном занятии и в системе занятий.

## **Тема 11. 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.

## **Тема 12. 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. Контроль уровня развития выносливости (тестирование и лабораторные исследования).

Аэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития аэробной выносливости. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития аэробной выносливости. Средства направленного развития аэробной выносливости. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии аэробной выносливости. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии аэробной выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности (нормирование нагрузки и отдыха). Дополнительные факторы направленного развития аэробной выносливости.

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

Анаэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития анаэробной выносливости. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития анаэробной выносливости. Средства направленного развития анаэробной выносливости. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии анаэробной выносливости. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности (нормирование нагрузки и отдыха). Дополнительные факторы направленного развития анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий.  
Контроль уровня развития анаэробной выносливости.

### **Тема 13. 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.

## **Тема 14. 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.

## **Тема 15. 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.

## **Тема 16. 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).

## **Тема 17. 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.

### **Раздел III. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ**

#### **Тема 18. 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.

#### **Тема 19. 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 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.

## **Тема 20. 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.

## **Тема 21. 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.

## **Раздел IV. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Тема 22. 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.

### **Тема 23. 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» 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».

## **Тема 24. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Значение учебного занятия (урока) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в решении задач физкультурного образования учащихся.

Особенности организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, обеспечение безопасности учебных занятий, места проведения и расписание уроков, форма одежды занимающихся).

Типы, виды, структура урока физической культуры и характеристика его частей.

Подготовка учителя физической культуры к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (заблаговременная и

непосредственная). Требования к проведению учебного занятия. Определение задач и организация учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на решение задач урока).

Формирование учебных групп учащихся класса для проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Цель формирования. Формирование учебных групп по состоянию здоровья, половому признаку, уровню физической подготовленности, интересам.

Методы организации деятельности учащихся на учебных занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»: фронтальный, групповой, индивидуальный, дополнительных упражнений.

Методика проведения подготовительной и заключительной частей урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Цель (назначение) подготовительной и заключительной частей. Продолжительность, содержание частей и методы организации деятельности учащихся.

Методика проведения основной части урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Задачи основной части урока и последовательность их решения. Продолжительность, содержание и методы организации деятельности учащихся, методы обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей.

Руководство процессом физкультурного образования учащихся на уроке (стили руководства, требования к учащимся, инструктирование, приемы активизации учебной деятельности, предупреждение ошибок и др.).

Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

## **Тема 25. ВНЕУРОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Значение и предпосылки направленного использования физической культуры в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования (гимнастика до уроков, физкультминутка, подвижная перемена, спортивный час). Задачи, содержание и методика их проведения.

Задачи, содержание и организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования (кружки физической культуры, спортивные секции, спортивные соревнования, туристические слеты, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.).

Учреждения дополнительного образования детей и молодежи, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися (туристско-краеведческого, спортивно-технического, физкультурно-спортивного, военно-патриотического профилей). Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи.

Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье. Задачи, содержание, организация различных форм занятий (физическая культура в режиме дня, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, выполнение домашних заданий по физической культуре и др.). Недельный двигательный режим учащихся и его временной объем в зависимости от возраста. Решение оздоровительных и воспитательных задач в процессе физического воспитания в семье.

## **Тема 26. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Педагогический контроль общего физкультурного образования. Объекты, виды, формы контроля в физическом воспитании. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся. Единство педагогического и врачебного контроля в процессе общего физкультурного образования. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность, полнота, дифференцированность). Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания общего физкультурного образования.

Методика оценки результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования: текущая аттестация учащихся по разделам «Основы физкультурных знаний» (оценка общих теоретических знаний), «Умения и навыки» (оценка уровня освоения техники двигательного действия), «Уровень физической подготовленности» (оценка результатов, показанных при выполнении тестовых упражнений), «Домашнее задание» на I, II, III ступенях общего среднего образования.

Методика тестирования физической подготовленности на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Цель и сроки проведения тестирования. Противопоказания к выполнению тестов. Основные тестовые упражнения для оценки гибкости, скоростных, силовых, координационных способностей и выносливости. Правила выполнения тестовых упражнений и организация деятельности учащихся при проведении тестирования.

Предварительный контроль. Текущий поурочный и текущий тематический контроль освоения знаний, техники выполнения физических упражнений и способов деятельности. Тематический контроль. Этапный контроль. Итоговый

контроль. Оперативный педагогический контроль. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Особенности контроля общего физкультурного образования. Педагогический контроль качества образовательного процесса. Технология пульсометрии, хронометрирования и педагогического анализа учебного занятия по физической культуре.

Хронометрирование урока как метод получения данных об эффективности организации урока, о распределении времени на уроке на различные виды деятельности (объяснение и показ, выполнение упражнений, вспомогательные действия, пассивный отдых, простой). Общая и моторная плотности урока. Форма протокола хронометрирования урока и хронокарты плотности урока. Формулы вычисления общей и моторной плотности урока. Показатели плотности урока.

Цель, задачи и содержание педагогического анализа урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Конкретность и направленность задач урока. Соответствие задач в плане-конспекте урока записям в поурочном календарно-тематическом плане-графике на учебную четверть. Последовательность упражнений и дозировка нагрузки, распределение времени в каждой части урока, характер организационно-методических указаний и терминологическая грамотность записей. Анализ организационной, образовательной, оздоровительной и воспитательной сторон деятельности учителя в каждой части урока. Выводы и предложения по устранению ошибок и совершенствованию организации и содержания урока.

## **Тема 27. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Значение физического воспитания в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию с прикладной направленностью в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования. Факторы, обуславливающие направленность профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание профиограммы.

Физическое воспитание в системе высшего образования. Учебная дисциплина «Физическая культура» в учреждениях высшего образования. Общеобразовательная и профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов. Характеристика типовой учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования.

Задачи, содержание, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений в учреждениях высшего образования.

Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов основного учебного отделения (контингент занимающихся, содержание теоретико-методического курса и практических занятий). Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов подготовительного учебного отделения (контингент занимающихся, содержание общетеоретического курса и практических занятий). Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов специального учебного отделения (контингент занимающихся, содержание общетеоретического курса и практических занятий). Комплектование групп по нозологическим нормам (группам заболеваний) – группы «А», «Б» и «В». Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов спортивного учебного отделения (контингент занимающихся в зависимости от избранного вида спорта, спортивной квалификации и реальных условий проведения учебно-тренировочного процесса). Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Формы направленного использования физической культуры в режиме дня студентов (утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные тренировочные занятия, Дни здоровья, физкультурные праздники и др.).

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры,

должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;  
решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;

разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5 – 8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются:

распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации;

учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени);

магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II ступени);

отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации;

рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на



закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

решают вопрос о присвоении степени магистра;

решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдачи диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

уровень подготовки обучающихся по данной специальности;

качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры;

выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического

лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов - превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;  
1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия  
(по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность  
(по направлениям)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Определение и сущность понятия «физическая культура»
I	1	Определение и сущность понятия «физическая культура личности»
I	1	Определение и сущность понятия «физическое воспитание»
I	1	Определение и сущность понятия «физическая подготовка»
I	1	Определение и сущность понятия «физическое развитие»
I	2	Педагогическое наблюдение как метод исследования в области физической культуры и спорта
I	2	Тестирование как метод исследования в области физической культуры и спорта
I	2	Педагогический эксперимент как метод исследования в области физической культуры и спорта
I	3	Общекультурные функции физической культуры (эстетическая, нормативная, информационная, коммуникативная, воспитательная и др.)
I	3	Специфические функции физической культуры (образовательная, прикладная, спортивная, рекреативная, оздоровительно-реабилитационная и др.)
I	3	Общеподготовительное направление использования физической культуры (базовая и фоновая физическая культура)
I	3	Определение и сущность понятия «спорт». Характеристика спорта высших достижений и массового спорта
I	3	Общая характеристика спорта как компонента специализированного направления использования физической культуры

I	3	Общая характеристика профессионально-прикладной физической культуры
I	3	Общая характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры (адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, спортивно-реабилитационная)
I	4	Система физического воспитания в Республике Беларусь (цель системы физического воспитания, идейные, нормативные, научные, программные, организационные основы, условия функционирования)
I	5	Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания
I	5	Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательного действия)
I	5	Основные характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмическая)
I	5	Характеристика нагрузки и ее параметров (объема и интенсивности) в физическом воспитании
I	5	Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления. Активный и пассивный отдых
I	5	Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания
I	6	Общая характеристика методов физического воспитания
I	6	Методы строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный)
I	6	Методы строго регламентированного упражнения при развитии двигательных способностей (стандартного и вариативного упражнения, непрерывного и интервального упражнения и др.)
I	6	Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения занятия
I	6	Игровой метод в физическом воспитании
I	6	Соревновательный метод в физическом воспитании
I	7	Принцип всестороннего гармонического развития личности. Требования к его реализации в системе физического воспитания
I	7	Принцип прикладной направленности физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания

I	7	Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания
I	7	Принцип сознательности и активности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания
I	7	Принцип наглядности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания
I	7	Принцип доступности и индивидуализации. Требования к его реализации в процессе физического воспитания
I	7	Принцип систематичности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания
I	7	Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха. Требования к его реализации в процессе физического воспитания
I	7	Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Требования к его реализации в процессе физического воспитания
I	7	Принцип циклического построения системы занятий. Требования к его реализации в физическом воспитании
I	7	Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. Требования к его реализации в физическом воспитании
II	8	Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям. Перенос навыков
II	8	Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании (цель, задачи и особенности методики)
II	8	Этап углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании (цель, задачи и особенности методики)
II	8	Этап закрепления и совершенствования двигательного действия в физическом воспитании (цель, задачи и особенности методики)
II	10	Общая характеристика силовых способностей. Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений
II	10	Собственно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании
II	10	Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании
II	10	Силовая выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании

II	11	Быстрота простой двигательной реакции и методика ее направленного развития в физическом воспитании
II	11	Быстрота сложных двигательных реакций и методика их направленного развития в физическом воспитании
II	11	Быстрота движений и методика ее направленного развития в физическом воспитании
II	12	Общая характеристика выносливости. Основные механизмы энергообеспечения мышечной работы
II	12	Аэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании
II	12	Анаэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании
II	13	Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании
II	14	Общая характеристика гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости
II	14	Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании
II I	15 1	Характеристика правильной осанки и методика ее формирования в процессе физического воспитания
II	16	Урочные формы занятий, их отличительные черты. Типы урочных форм занятий в зависимости от решаемых задач
II	16	Научно-методические основы построения урока физической культуры (динамика работоспособности занимающихся, структура урока, содержание и продолжительность частей урока)
II	16	Неурочные формы занятий, их отличительные черты. Характеристика малых и крупных неурочных форм занятий
II I	17 2	Педагогический контроль, его объекты, виды, формы и организация в физическом воспитании
II	17	Самоконтроль как один из видов контроля в процессе физического воспитания. Объективные и субъективные показатели самоконтроля
III	19	Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей грудного и раннего возраста
III	19	Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, содержание, формы занятий)
III I	21 3	Задачи и методика направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности

III	21	Задачи и методика направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте
IV I	22 1	Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования (значение, задачи, формы занятий)
IV I	22 1	Особенности организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, обеспечение безопасности занятий, места проведения и расписание уроков, форма одежды занимающихся)
IV II	23 17	Планирование как вид практической (конструктивной) деятельности учителя физической культуры
IV II	23 17	Общая характеристика документов планирования образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования (разновидности документов планирования, требования к планированию)
IV II	23 17	Технология разработки годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» в учреждениях общего среднего образования
IV II	23 17	Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика на четверть
IV II	23 17	Технология разработки плана-конспекта урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования
IV	24	Формирование учебных групп учащихся класса для проведения урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования
IV	24	Подготовка учителя к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (заблаговременная и непосредственная)
IV II	24 16	Методы организации деятельности учащихся на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
IV	24	Методика проведения подготовительной и заключительной частей урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования
IV	24	Методика проведения основной части урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования

IV	25	Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования
IV	25	Задачи, содержание и организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования
IV	25	Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи
IV	25	Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье
IV	26	Методика оценки результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования
IV	26	Методика тестирования физической подготовленности на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования
IV	26	Цель, задачи и содержание педагогического анализа урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования
IV	26	Хронометрирование урока физической культуры. Общая и моторная плотность урока
IV	27	Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию с прикладной направленностью в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования
IV	27	Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов основного учебного отделения в учреждениях высшего образования
IV	27	Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов подготовительного учебного отделения в учреждениях высшего образования
IV	27	Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов спортивного учебного отделения в учреждениях высшего образования
IV	27	Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов специального учебного отделения в учреждениях высшего образования



**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

к государственному экзамену

по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;  
 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
 (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия  
 (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
 (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность  
 (по направлениям)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Анаэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании	II	12
Аэробная выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании	II	12
Быстрота движений и методика ее направленного развития в физическом воспитании	II	11
Быстрота простой двигательной реакции и методика ее направленного развития в физическом воспитании	II	11
Быстрота сложных двигательных реакций и методика их направленного развития в физическом воспитании	II	11
Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании	II	14
Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям. Перенос навыков	II	8
Задачи и методика направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности	III I	21 3
Задачи и методика направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте	III	21
Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи	IV	25
Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию с прикладной направленностью в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования	IV	27
Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов основного учебного отделения в учреждениях высшего образования	IV	27

Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов подготовительного учебного отделения в учреждениях высшего образования	IV	27
Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов спортивного учебного отделения в учреждениях высшего образования	IV	27
Задачи, содержание и организация учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов специального учебного отделения в учреждениях высшего образования	IV	27
Задачи, содержание и организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования	IV	25
Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей грудного и раннего возраста	III	19
Игровой метод в физическом воспитании	I	6
Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании	II	13
Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения занятия	I	6
Методика оценки результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	IV	26
Методика проведения основной части урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	IV	24
Методика проведения подготовительной и заключительной частей урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	IV	24
Методика тестирования физической подготовленности на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	IV	26
Методы организации деятельности учащихся на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»	IV II	24 16
Методы строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный)	I	6

Методы строго регламентированного упражнения при развитии двигательных способностей (стандартного и вариативного упражнения, непрерывного и интервального упражнения и др.)	I	6
Научно-методические основы построения урока физической культуры (динамика работоспособности занимающихся, структура урока, содержание и продолжительность частей урока)	II	16
Неурочные формы занятий, их отличительные черты. Характеристика малых и крупных неурочных форм занятий	II	16
Общая характеристика выносливости. Основные механизмы энергообеспечения мышечной работы	II	12
Общая характеристика гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости	II	14
Общая характеристика документов планирования образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования (разновидности документов планирования, требования к планированию)	IV II	23 17
Общая характеристика методов физического воспитания	I	6
Общая характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры (адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, спортивно-реабилитационная)	I	3
Общая характеристика профессионально-прикладной физической культуры	I	3
Общая характеристика силовых способностей. Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений	II	10
Общая характеристика спорта как компонента специализированного направления использования физической культуры	I	3
Общекультурные функции физической культуры (эстетическая, нормативная, информационная, коммуникативная, воспитательная и др.)	I	3
Общеподготовительное направление использования физической культуры (базовая и фоновая физическая культура)	I	3
Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания	I	5
Определение и сущность понятия «спорт». Характеристика спорта высших достижений и массового спорта	I	3

Определение и сущность понятия «физическая культура личности»	I	1
Определение и сущность понятия «физическая культура»	I	1
Определение и сущность понятия «физическая подготовка»	I	1
Определение и сущность понятия «физическое воспитание»	I	1
Определение и сущность понятия «физическое развитие»	I	1
Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье	IV	25
Основные характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмическая)	I	5
Особенности организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, обеспечение безопасности занятий, места проведения и расписание уроков, форма одежды занимающихся)	IV I	22 1
Педагогический контроль, его объекты, виды, формы и организация в физическом воспитании	II I	17 2
Педагогический эксперимент как метод исследования в области физической культуры и спорта	I	2
Педагогическое наблюдение как метод исследования в области физической культуры и спорта	I	2
Планирование как вид практической (конструктивной) деятельности учителя физической культуры	IV II	23 17
Подготовка учителя к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (заблаговременная и непосредственная)	IV	24
Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. Требования к его реализации в физическом воспитании	I	7
Принцип всестороннего гармонического развития личности. Требования к его реализации в системе физического воспитания	I	7
Принцип доступности и индивидуализации. Требования к его реализации в процессе физического воспитания	I	7
Принцип наглядности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания	I	7

Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха. Требования к его реализации в процессе физического воспитания	I	7
Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания	I	7
Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Требования к его реализации в процессе физического воспитания	I	7
Принцип прикладной направленности физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания	I	7
Принцип систематичности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания	I	7
Принцип сознательности и активности. Требования к его реализации в процессе физического воспитания	I	7
Принцип циклического построения системы занятий. Требования к его реализации в физическом воспитании	I	7
Самоконтроль как один из видов контроля в процессе физического воспитания. Объективные и субъективные показатели самоконтроля	II	17
Силовая выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании	II	10
Система физического воспитания в Республике Беларусь (цель системы физического воспитания, идейные, нормативные, научные, программные, организационные основы, условия функционирования)	I	4
Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании	II	10
Собственно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании	II	10
Соревновательный метод в физическом воспитании	I	6
Специфические функции физической культуры (образовательная, прикладная, спортивная, рекреативная, оздоровительно-реабилитационная и др.)	I	3
Тестирование как метод исследования в области физической культуры и спорта	I	2
Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательного действия)	I	5

Технология разработки годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» в учреждениях общего среднего образования	IV II	23 17
Технология разработки плана-конспекта урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	IV II	23 17
Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика на четверть	IV II	23 17
Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления. Активный и пассивный отдых	I	5
Урочные формы занятий, их отличительные черты. Типы урочных форм занятий в зависимости от решаемых задач	II	16
Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования (значение, задачи, формы занятий)	IV I	22 1
Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, содержание, формы занятий)	III	19
Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания	I	5
Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования	IV	25
Формирование учебных групп учащихся класса для проведения урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	IV	24
Характеристика нагрузки и ее параметров (объема и интенсивности) в физическом воспитании	I	5
Характеристика правильной осанки и методика ее формирования в процессе физического воспитания	II I	15 1
Хронометрирование урока физической культуры. Общая и моторная плотность урока	IV	26
Цель, задачи и содержание педагогического анализа урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	IV	26
Этап закрепления и совершенствования двигательного действия в физическом воспитании (цель, задачи и особенности методики)	II	8

Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании (цель, задачи и особенности методики)	II	8
Этап углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании (цель, задачи и особенности методики)	II	8

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;  
1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия  
(по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность  
(по направлениям)»

<b>10 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области физической культуры и спорта, давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>9 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованное программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта, давать им критическую оценку;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>8 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в</li> </ul>



	<p>профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области физической культуры и спорта;</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>7 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта;</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта;</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>5 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой</li> </ul>

	<p>государственного экзамена;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта;</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта;</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>3 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию в области физической культуры и спорта, наличие в ответе грубых логических ошибок;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>1 балл</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа</li> </ul>

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ****ОСНОВНАЯ**

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : 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 / В. А. Горовой, М. И. Масло ; М-во образования Респ. Беларусь, Мозырский гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина. – Гриф УМО РБ. – Мозырь : МГПУ, 2014. – 118 с.
4. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» : [принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.]. – Минск : РУМЦ, 2014. – 77 с.
5. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – Гриф ФГБОУ ВПО. – М. : КНОРУС, 2016. – 132 с.
6. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по состоянию на 12 марта 2012 года. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
7. Коледа, В. А. Основы физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
8. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізична культура і здароўе. – 2009. – № 3. – С. 3–8.
9. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.
11. 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.
12. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы) // Фізична культура і здароўе. – 2009. – № 3. – С. 9–26.
13. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

14. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 2. Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

15. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

16. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

17. Физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физ. культура" / под ред. М. Я. Виленского. – 3-е изд., стер. ; Гриф РГПУ им. Герцена. – М. : Кнорус, 2016. – 423,

18. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Гриф гос. образов. учреждения высш. проф. образования "Моск. пед. гос. ун-т". – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.

19. 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.

20. Шебеко, В.Н. . Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – 2-е изд. ; Допущено МО РБ. – Минск : Вышэйшая школа, 2013. – 288 с.

21. Шукевич, Л.В. Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс для студентов факультета физ. воспитания / Л. В. Шукевич, А. А. Зданевич ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ им.А.С.Пушкина, 2013. – 97 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

22. 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.

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

24. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1986. – 196 с.

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

26. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 214 с.

27. Благущ, П. К. К теории тестирования двигательных способностей / П. К. Благущ. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 187 с.
28. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
29. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
30. Вайнбаум, Д. Дозирование физических нагрузок школьников / Д. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
31. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Радионова. – М. : Академия, 2002. – 240 с.
32. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
33. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
34. Выдрин, В. М. Физическая культура и ее теория / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 5. – С. 24–27.
35. Годик, М. А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
36. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
37. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
38. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
39. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
40. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
41. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания : практикум / С. А. Иванов ; М-во образования Респ. Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. - Гриф УМО РБ. - Гомель : ГГУ, 2014. - 150 с.
42. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1980. – 540 с.
43. Канищев, А. Д. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня : метод. рек. / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 43 с.
44. Канищев, А. Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : метод. рек. / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 с.

45. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Минск : М-во образования Респ. Беларусь, 1991. – 52 с.

46. Круцевич, Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : Полиграф-Экспресс, 2005. – 195 с.

47. Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания : метод. пособие : в 3 ч. / В. Н. Кряж. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 3. – 86 с. : табл.

48. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.

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

50. Кряж, В. Н. Примерные нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся по физической культуре / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности учащихся: инструктив.-метод. материалы / под науч. ред. О. Е. Лисейчикова. – Минск : НИО, 2002. – С. 358–387.

51. 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.

52. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

53. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.

54. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

55. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Натяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.

56. Матвеев, Л. П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие идеи) / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 2–11.

57. Матвеев, Л. П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 7. – С. 5–8.

58. Матвеев, Л. П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2. – С. 16–24.

59. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

60. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

61. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

62. Нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся общеобразовательных учреждений по учебным предметам // Фізична культура і здоров'я. – 2009. – № 3. – С. 27–28.

63. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 // Национальный правовой портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=3871&p0=N11400125&p1=1>. – Дата доступа: 01.09.2016.

64. Об организации в 2016/2017 учебном году образовательного процесса при изучении учебных предметов и проведении факультативных занятий в учреждениях общего среднего образования (инструктивно-методическое письмо) [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.adu.by/images/2016/08/IMP-Ob-organizacii-obraz-processa-2016-17.docx>. – Дата доступа: 01.09.2016.

65. Об организации в 2016/2017 учебном году физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования (инструктивно-методическое письмо) [Электронный ресурс] // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа: [http://sporteducation.by/img/file/1/IMP\\_2016-2017.pdf](http://sporteducation.by/img/file/1/IMP_2016-2017.pdf). – Дата доступа: 01.09.2016.

66. Об организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2016/2017 учебном году (инструктивно-методическое письмо) [Электронный ресурс] // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа: [http://sporteducation.by/img/file/1/IMP%20-%2030\\_06\\_2016%20end.pdf](http://sporteducation.by/img/file/1/IMP%20-%2030_06_2016%20end.pdf). – Дата доступа: 01.09.2016.

67. Об организации физического воспитания учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования в 2016/2017 учебном году (инструктивно-методическое письмо) [Электронный ресурс] // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа: [http://sporteducation.by/img/file/1/IMP\\_YPTO\\_YSSO\\_2016-2017.pdf](http://sporteducation.by/img/file/1/IMP_YPTO_YSSO_2016-2017.pdf). – Дата доступа: 01.09.2016.

68. Об организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2016/2017 учебном году (инструктивно-методическое письмо) [Электронный ресурс] // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа:

[http://sporteducation.by/img/file/1/IMP\\_UOSO\\_ozdorov\\_2016\\_ADK%20.pdf](http://sporteducation.by/img/file/1/IMP_UOSO_ozdorov_2016_ADK%20.pdf). – Дата доступа: 01.09.2016.

69. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2 июля 2014 г., № 16 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1>. – Дата доступа: 01.09.2016.

70. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В. С. Овчаров. – Минск : Сэр-Вит, 2008. – 200 с.

71. Организационные и методические основы внедрения государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [авт.-разраб.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2016. – 82 с.

72. 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.

73. Основы физического воспитания в системе образования : рабочая тетрадь для студентов 3 курса дневной и 4 курса заочной форм получения образования по специальностям 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» / М. П. Ступень [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2016. – 82 с.

74. Оценка результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» // Фізична культура і здороўе. – 2009. – № 3. – С. 29–48.

75. Пономарев, Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 310 с.

76. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИ ФКиС ; авт.-сост. А. А. Гужаловский, С. Д. Бойченко. – Минск, 1999. – 89 с.

77. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов ССУЗов / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.

78. Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

79. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов факультета физ. культуры пед. ин-тов по специальности 03. 03 «Физическая культура» /



Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 227 с.

80. Уроки физической культуры в школе : пособие для учителей / под общ. ред. В. А. Баркова. – Минск : Технология, 2001. – 240 с.

81. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. I класс [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <http://adu.by/wp-content/uploads/2015/up/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%BC%D0%BC%D1%8B%201%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81!!!.pdf>. – Дата доступа: 01.09.2016.

82. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. V класс [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: [http://adu.by/wp-content/uploads/2015/up/Programma\\_V\\_klass\\_rus.pdf](http://adu.by/wp-content/uploads/2015/up/Programma_V_klass_rus.pdf). – Дата доступа: 01.09.2016.

83. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. X класс (базовый уровень) [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: [http://adu.by/wp-content/uploads/2015/up/10%D0%BA%D0%BB\\_%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9\\_%D1%80%D1%83%D1%81.pdf](http://adu.by/wp-content/uploads/2015/up/10%D0%BA%D0%BB_%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%80%D1%83%D1%81.pdf). – Дата доступа: 01.09.2016.

84. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. II класс [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: [http://adu.by/images/2016/07/rus-pr-my\\_6kl.pdf](http://adu.by/images/2016/07/rus-pr-my_6kl.pdf). – Дата доступа: 01.09.2016.

85. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. VI класс [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: [http://adu.by/images/2016/07/rus-pr-my\\_6kl.pdf](http://adu.by/images/2016/07/rus-pr-my_6kl.pdf). – Дата доступа: 01.09.2016.

86. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. XI класс (базовый уровень) [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.adu.by/images/2016/07/Pr-rus-11kl-baz-ur-2016.pdf>. – Дата доступа: 01.09.2016.

87. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений, обеспечивающих получение проф.-техн. и среднего спец. образования / под общ. ред. В. С. Овчарова. – Минск : РИВШ, 2010. – 39 с.

88. Физическая культура и здоровье I–IV классы // I–IV классы: учебные программы для учреждений общ. среднего образования с рус. яз. обучения. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. – С. 198–239.

89. Физическая культура и здоровье учащихся : пособие : в 3 ч. Ч. 1. Основы знаний / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : МЕТ, 2011. – 342 с.

90. Физическая культура и здоровье. V–XI классы : учеб. программа для учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2012. – 115 с.

91. 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.

92. Физическое воспитание студентов основного отделения : учеб. для студентов вузов / под ред. Н. Я. Петрова, А. В. Медведя. – Минск : БГУиР, 1997. – 711 с.

93. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения : сб. нормат. док. М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь / под общ. ред. М. Б. Юспы. – Минск, 1997. – 75 с.

94. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

95. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1989. – 335 с.

96. Якуш, Е. М. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании : пособие / Е. М. Якуш ; М-во спор та и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - 3-е изд., стер. - Минск : БГУФК, 2015. - 30 с.