ВОПРОСЫ И КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

для студентов **5 курса заочной** формы получения образования специальностей: 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) факультета физического воспитания

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме (протокол № 8 от 06.02.2025)

1. Система основных понятий теории физического воспитания. Физическая культура как органическая часть культуры общества. Физическое воспитание как педагогический процесс.
2. Определение понятий «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Физическое развитие, факторы, влияющие на физическое развитие.
3. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Цель и предмет теории и методики физического воспитания.
4. Система физического воспитания. Закон «О физической культуре и спорте» - правовая основа деятельности специалиста физической культуры.
5. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания. Общие методы познания. Частные методики (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертных оценок).
6. Функции физического воспитания.
7. Основополагающие принципы системы физического воспитания (всестороннего гармоничного развития личности, оздоровительной направленности, прикладной направленности физического воспитания).
8. Общепедагогические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, учета мотивов физкультурной активности личности).
9. Принципы непрерывности физического воспитания и системного чередования нагрузок и отдыха. Требования к их реализации.
10. Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании.
11. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Классификация физических упражнений.
12. Техника двигательных действий (основа, определяющее звено, детали техники).

13. Основные характеристики техники движений (временные, пространственные, пространственно-временные, динамические, ритмические).

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

15. Общепедагогические методы, применяемые в процессе физического воспитания.

16. Методы строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям и их характеристика (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный, сопряженного воздействия).

17. Методы строго регламентированного упражнения в развитии физических качеств и их классификация (стандартного и переменного упражнения, непрерывного и интервального упражнения и др.).

18. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

19. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка.

20. Понятие силы. Виды силовых способностей. Метрология силы.

21. Средства и методы развития силовых способностей.

22. Характеристика собственно-силовых способностей. Методика их развития.

23. Характеристика скоростно-силовых способностей. Методика их развития.

24. Понятие скоростных способностей, многообразие их проявления. Методика развития скорости одиночного движения и частоты движений.

25. Методика развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной двигательных реакций).

26. Определение выносливости, виды выносливости. Методика развития выносливости.

27. Характеристика двигательно-координационных способностей (понятие, формы проявления, задачи развития).

28. Методика направленного развития координационных способностей (средства, методы, методические приемы).

29. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.

30. Гибкость и ее виды. Средства и методы развития гибкости.

31. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.

32. Планирование в физическом воспитании, виды планирования.

33. Подготовка преподавателя к уроку, организационное обеспечение урока.

34. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.

35. Контроль в физическом воспитании. Виды контроля и их характеристика.

36. Организация дополнительного образования по физическому воспитанию.

37. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального образования.

38. Физическое воспитание в учреждениях высшего образования.

39. Особенности физического воспитания студентов основного, подготовительного и спортивного учебных отделений.

40. Физическая культура в зрелом, пожилом и старческом возрасте.

41. Сущность адаптивной физической культуры. Особенности методики занятий, физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с лицами с ограниченными возможностями.

42. Определение основных понятий теории спорта.

43. Особенности и структура (составные части) спортивных соревнований. Виды соревнований и системы (способы) их проведения.

44. Общие и специфические социальные функции спорта.

45. Принципы спортивной подготовки, их сущность и взаимосвязь. Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки.

46. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства и методы спортивной подготовки и их характеристика.

47. Общая характеристика и взаимосвязь видов подготовки спортсмена.

48. Общая и специальная физическая подготовка. Роль физических способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Средства и методы физической подготовки.

49. Техническая подготовка спортсмена. Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Средства и методы технической подготовки.

50. Тактическая подготовка спортсмена. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Виды спортивной тактики. Средства и методы тактической подготовки.

51. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психологической подготовленности в спорте.

52. Структура и типы микроциклов (малых циклов) в спортивной подготовке. Микроцикл как система тренировочных занятий.

53. Структура и типы мезоциклов (средних циклов) в спортивной подготовке. Мезоцикл как система микроциклов.

54. Структура и типы макроциклов (больших циклов) в спортивной подготовке. Цель, задачи, содержание периодов макроцикла (подготовительный, соревновательный, переходный).

55. Многолетняя подготовка спортсмена. Этапы многолетней подготовки (предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования и др.).

56. Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки. Особенности отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

57. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).

58. Общая характеристика структуры спортивной подготовки. Компоненты структуры спортивной подготовки (микро-, мезо-, макроциклы).

59. Структура и типы тренировочных занятий (избирательной и комплексной направленности; учебные, тренировочные, модельные, контрольные и др.). Особенности содержания и структуры различных частей тренировочного занятия.

60. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями (результатами и нагрузками), состоянием подготовленности спортсмена, факторами внешней среды.

КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Разработать программу обучения двигательному действию (на примере обучения технике прыжка в длину с разбега).

2. Составить комплекс контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития выносливости учащихся 9-х классов.

3. Разработать комплекс упражнений с направленностью на развитие координационных способностей для учащихся 7-х классов.

4. Составить комплекс упражнений для совершенствования способности сохранять статическое и динамическое равновесие у учащихся 7-х классов на уроках «Физическая культура и здоровье».

5. Составить комплекс упражнений для развития гибкости у учащихся 6-х классов на уроках «Физической культуры и здоровья».

6. Разработать структуру плана-конспекта урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 4-х классов.

7. Разработать протокол пульсометрии и примерную физиологическую кривую нагрузки урока «Физическая культура и здоровье».

8. Составить содержание учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 7-х классов.

9. Разработать структуру годового плана-графика распределения учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» для учащихся 8-х классов.

10. Разработать структуру поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» на учебную четверть.

11. Составить план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования.

12. Разработать план положения круглогодичной спартакиады учащихся государственного учреждения образования.

13. Составить комплекс контрольно-педагогических тестов по оценке уровня общей физической подготовленности для учащихся 5-х классов.

14. Разработать рациональный двигательный режим детей дошкольного возраста (5-7 лет).

15. Разработать упражнения для круговой тренировки по методу интервального упражнения.

16. Обосновать методику проведения подготовительной и заключительной частей урока по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования (раскрыть задачи, продолжительность, содержание, методы организации.

17. Составить план подготовки учителя к уроку «Физическая культура и здоровье» (методическая, организационная, практическая).

18. Составить комплекс основных требований по обеспечению безопасности занятий физическими упражнениями и спортом с учащимися.

19. Разработать тренировочное задание с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей (на примере циклических видов спорта).

20. Разработать тренировочное задание с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости (на примере циклических видов спорта).

21. Разработать тренировочное задание с преимущественной направленностью на развитие специальной выносливости (на примере циклических видов спорта).

22. Составить план подготовительной части тренировочного занятия с использованием специально-подготовительных (подводящих и развивающих) упражнений (на примере циклических видов спорта).

23. Составить план основной части тренировочного занятия комплексной направленности с последовательным развитием 2-х физических качеств (на примере циклических видов спорта).

24. Составить план тренировочного занятия с использованием метода круговой тренировки, способствующего развитию силовых способностей спортсменов.

25. Составить схему распределения тренировочной нагрузки (малой, средней, значительной, большой) в микроцикле по дням недели с «однопиковой», «двухпиковой» и «трехпиковой» динамикой.

26. Составить схему распределения тренировочной нагрузки (малой, средней, значительной, большой) в микроцикле по дням недели с её последовательным возрастанием и последовательным убыванием.

27. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе одного макроцикла.

28. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе двух макроциклов.

29. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе трех макроциклов.

30. Обосновать особенности содержания и структуры подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия (на примере одного из видов спорта).

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 295 с.

3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 3 : Основы спортивной подготовки. – 206 с.

4. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина [и др.] ; под ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2021. – 492 с.

Дополнительная:

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Спорт, 2020. – 200 с.

3. Информационно-методические материалы ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения» // Репозиторий Белорусского государственного университета физической культуры. – Режим доступа: http://elib.sportedu.by/handle/123456789/4058. – Дата доступа: 28.01.2022.

4. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 23.07.2019, № 231-З // ilex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

5. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие для студентов учреждения высш. образования / В. А. Коледа, Н. В. Дворак. – Минск : Белорус. гос. ун-т, 2016. – 191 с.

6. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Совет. спорт, 2010. – 340 с.

8. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2018 № 92-З // ilex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022