УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания
кафедры ТиМФКиМвТ

28.02.2025 № 9

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине **«Теория и методика физической культуры»**
для студентов **3 курса дневной формы** получения образования специальности
1-03 02 01 Физическая культура
специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность
факультета физического воспитания

1. Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность» «физическое совершенство».
2. Цель, задачи и функции физической культуры.
3. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина.
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 (теоретические и практические методы исследования).
6. Составить программу научного исследования по этапам.
7. Составить комплекс контрольно-педагогических тестов по оценке физического развития и уровня общей физической подготовленности.
8. Принцип сознательности и активности и требования к его реализации.
9. Общепедагогические принципы физического воспитания.
10. Принцип сознательности и активности, его реализация в процессе физического воспитания.
11. Сущность и правила реализации принципа наглядности.
12. Сущность и правила реализации принципа доступности и индивидуализации.
13. Сущность и правила реализации принципа систематичности.
14. Специфические принципы физического воспитания и их реализация в процессе физического воспитания.
15. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
16. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Классификации физических упражнений.
17. Составить классификацию и подобрать физические упражнения по анатомическому признаку.
18. Техника двигательных действий (основа, определяющее звено, детали техники).

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

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

21. Общепедагогические методы, применяемые в процессе физического воспитания.

22. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

23. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Виды нагрузок и интервалов отдыха.

24. Методы строго регламентированного упражнения и их классификация.

25. Методы обучения двигательным действиям и их характеристика.

26. Метод круговой тренировки в физическом воспитании.

27. Разработать комплекс упражнений для комплексного развития физических качеств по методу круговой тренировки.

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

29. Характеристика двигательных умений и навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.

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

31. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

32. Понятие силы. Виды силовых способностей. Метрология силы.

33. Средства и методы развития силовых способностей.

34. Разработать комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста.

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

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

37. Разработать комплекс упражнений для направленного развития скоростно-силовых способностей у девочек 6 класса на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

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

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

40. Разработать комплекс упражнений с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей.

41. Определение выносливости, способы ее оценки. Виды выносливости.

42. Общая выносливость и методика ее развития.

43. Специальная выносливость и методика ее развития.

44. Составить комплекс контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития выносливости учащихся.

45. Характеристика координационных способностей (понятие, формы проявления, задачи развития).

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

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

48. Разработать комплекс упражнений с направленностью на развитие координационных способностей у учащихся на уроках «Физической культуры и здоровья».

49. Составить комплекс упражнений для совершенствования способности сохранять статическое и динамическое равновесие у учащихся на уроках «Физическая культура и здоровье».

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

51. Составить комплекс упражнений для развития гибкости у учащихся на уроках «Физической культуры и здоровья».

52. Понятие осанки, виды осанки и методика ее формирования.

53. Понятие переноса в физическом воспитании (виды переноса двигательных навыков).

54. Составить комплекс контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития физических качеств учащихся.

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

56. Формирование личностных качеств, занимающихся в процессе физического воспитания.

57. Планирование в физическом воспитании, виды планирования.

58. Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании.

59. Анализ структуры плана-конспекта урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

60. Составить перечень требований к профессиональным качествам и способностям преподавателя физической культуры.

61. Анализ структуры урока по предмету «Физическая культура и здоровье».

62. Составить методическую последовательность проведения хронометрирования видов деятельности на уроке по «Физической культуре и здоровью». Общая и моторная плотность урока.

63. Анализ динамики нагрузки на уроке «Физической культуры и здоровья». Построить примерную физиологическую кривую нагрузки урока.

64. Анализ содержания учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся VI класса.

65. Анализ структуры годового плана-графика распределения учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта».

66. Анализ структуры поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала на четверть по предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта».

67. Подготовка преподавателя к уроку, организационное обеспечение урока.

68. Педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие.

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

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

71. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися.

72. Организация дополнительного образования по физическому воспитанию.

73. Разработка комплекса упражнений и подвижных игр для проведения во время подвижных перемен.

74. Анализ плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

75. Разработка положения о круглогодичной спартакиаде учебного заведения.

76. Спортивно-массовая работа в школе. Разработать положение о проведении соревнований по баскетболу с учащимися.

77. Анализ основных приемов, способствующих повышению интереса учащихся к уроку физкультуры.

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

79. Физическое воспитания детей раннего возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).

80. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Характеристика основных форм занятий в физическом воспитании дошкольников.

81. Разработать и раскрыть рациональный двигательный режим детей дошкольного возраста (5-7 лет).

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

83. Физическое воспитание студенческой молодежи (значение, функции, задачи, основные формы).

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

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

86. Разработать комплекс средств по формированию и совершенствованию профессионально-прикладных умений и навыков (для ППФП учащихся или студентов).

87. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).

88. Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.

89. Анализ мотивации физкультурной активности студенческой молодежи.

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

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Физическая культура : практикум теорет. и практ. заданий для студентов всех специальностей / А. Г. Мусатов [и др.] // Репозиторий «Витебского государственного технологического университета». – Режим доступа: http://rep.vstu.by/handle/123456789/12357. – Дата доступа: 23.04.2021.

2. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/3596. – Дата доступа: 23.04.2021.

Дополнительная:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 224 с.

2. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие для специализаций 1-03 02 01-01 «Специальная подготовка», 1-03 02 01-02 «Тренерская работа по виду спорта (с указанием вида спорта)», 1-03 02 01-03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» / В. А. Горовой, М. И. Масло. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т, 2014. – 119 с.

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

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 г., № 231-З // ilex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

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

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры: общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.

7. 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, 2021.

8. Смотрицкий, А. Л. Практикум по теории и методике физического воспитания : пособие / А. Л. Смотрицкий. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2015. – 98 с.