

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ А.В.Крук
«__» _____ 2017 г.

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

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

Разработчики: С.В. Севдалев, канд. пед. наук, доцент
В.Н. Старченко, канд. пед. наук, доцент
С.А. Иванов, ст. преподаватель

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

10 марта 2017 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой
доцент _____ С.В. Севдалев

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Часть 1 Общие вопросы физического воспитания

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

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

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

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

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

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

Часть 2 Педагогические основы физического воспитания и спортивной тренировки

4. Средства физического воспитания и спортивной тренировки

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

воспитания и спортивной тренировки. Техника физического упражнения.

5. Методы обучения в физическом воспитании и спортивной тренировке

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

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

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

Часть 3 Методика развития физических качеств

7. Сущность, содержание и структура физических качеств

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

8. Сила и методика ее развития

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

9. Быстрота и методика ее развития

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

10. Скоростно-силовые качества и методика их развития

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

11. Выносливость и методика ее развития

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

12. Двигательно-координационные способности и методика их развития

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

13. Гибкость и методика ее развития

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

14. Педагогические тесты как средство оценки двигательных качеств

Педагогические тесты, используемые для оценки физической подготовленности учащихся и спортсменов. Правила выполнения

двигательных тестов для оценки общей физической подготовленности учащихся Республики Беларусь.

Часть 4 Методические основы физического воспитания

15. Формы организации физического воспитания школьников и спортсменов

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

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

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

Соревнование, тренировочный сбор как формы организации спортивной тренировки.

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

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

17. Оценка успеваемости школьников

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

18. Спортивные игры

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