

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор учреждения образования  
"Полесский государственный  
университет"

В.И. Дунай

2024 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ И  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СОБЕСЕДОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В  
МАГИСТРАТУРУ**

специальность 7-06-1012-01 Физическая культура и спорт

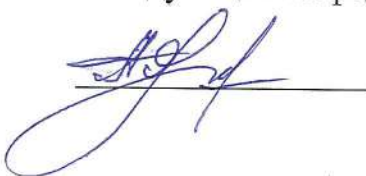
**СОСТАВИТЕЛИ:**

М.В. Гаврилик, доцент кафедры физической культуры и спорта УО  
"Полесский государственный университет", кандидат педагогических наук  
А.Н. Яковлев, заведующий кафедрой физической культуры и спорта УО  
"Полесский государственный университет", кандидат педагогических наук,  
доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и спорта  
(протокол № от )

Заведующий кафедрой

 А.Н. Яковлев

Советом  
факультета организации здорового образа жизни  
(протокол № от )

Декан факультета  Т.В. Маринич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью программы является определение необходимого уровня знаний поступающих в магистратуру по специальности 7-06-1012-01 "Физическая культура и спорт" основных теоретических и методических положений, отражающих педагогические закономерности физического воспитания и спорта.

Программа вступительного испытания в магистратуру отражает структуру и содержание учебной дисциплины "Теория и методика физического воспитания". Эта дисциплина является обще-профилирующей в профессиональном образовании специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачами вступительного испытания является выявление уровня знаний поступающих в магистратуру по:

- современным технологиям, применяемым в физическом воспитании;
- планированию учебного процесса по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования;
- методологическим основам теории и методики физического воспитания.

Программа вступительного испытания для поступающих в магистратуру по специальности 7-06-1012-01 "Физическая культура и спорт" состоит из одного раздела, отражающего основные темы и узловые вопросы функционирования системы физического воспитания в Республике Беларусь.

Программный материал является основой для составления экзаменационных билетов.

В программе приводится содержание учебного материала по отдельным темам, перечень вопросов для подготовки к экзамену, темы эссе, рекомендации по написанию эссе, список рекомендуемой литературы, критерии оценок.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### 1. Система физического воспитания как социальное явление

Цель и задачи физической культуры. Система физического воспитания. Социальная практика физического воспитания: физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, физическое воспитание учащихся, студентов, населения по месту работы, жительства и отдыха в зрелом и пожилом возрасте, лиц с отклонениями в физическом и психическом развитии и т.д.

Идейные, нормативные, научные, программные, организационные основы системы физического воспитания.

Структура системы физического воспитания. Состав: методология, программно-нормативное обеспечение, структурная организация образующих систему элементов, люди с их потребностями, педагогические и физкультурные кадры, материально-технические ресурсы, научно-методическое обеспечение, правовые основы физического воспитания, социальные функции физического воспитания, взаимосвязь физического воспитания с экономикой, культурой, наукой и политикой. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Формы физической культуры. Базовая физическая культура, спорт как форма физической культуры, профессионально-прикладная физическая культура, фоновая физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Базовая физическая культура и ее разновидности. Школьная физическая культура и пролонгирующие разновидности физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая культура и ее виды (собственно-профессионально-прикладная физическая культура, военно-прикладная физическая культура). Фоновая физическая культура и ее виды (гигиеническая, оздоровительно-рекреативная). Формы физической рекреации (физкультурно-спортивные развлечения, туристические походы и т.п.).

Значение физической рекреации в современном обществе. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее виды (лечебная физическая культура, спортивно-реабилитационная и др.). Значение физической реабилитации в современном обществе.

#### 2. Методы исследования в теории физической культуры

Общая характеристика методологии и методов познания. 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, наблюдение, опросные методы, тестирование, динамометрия, хронометрия, педагогический эксперимент и другие методы смежных наук.

### **3. Средства физического воспитания**

Понятие о средствах физического воспитания. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Основные характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмическая). Содержание и форма физических упражнений.

Свойства физических упражнений. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмические характеристики физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники.

Воздействие физических упражнений на организм человека. Характеристика нагрузки и ее параметров (объема и интенсивности) в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха в процессе физического воспитания. Активный и пассивный отдых.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.

### **4. Методы физического воспитания**

Определение понятия "метод". Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности применения.

Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при направленном развитии физических способностей.

Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения работы и отдыха: методы стандартного, вариативного (переменного), непрерывного, 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. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

## **5. Формы построения занятий в физическом воспитании**

Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями в физическом воспитании. Содержание и структура занятия. Динамика работоспособности – основной фактор, определяющий структуру занятия.

Основные части занятия и их взаимосвязь. Зависимость содержания и структуры занятия от различных факторов (задач занятия, подготовленности занимающихся, изменения работоспособности занимающихся в процессе занятия, метеорологических условий, материальных условий и др.). Урочные формы занятий.

Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач. Методы организации занимающихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, "круговая тренировка"). Выбор места преподавателя на занятии.

Нормирование физической нагрузки на уроке физической культуры. Объем и интенсивность как основные количественные показатели физической нагрузки. Нагрузка стандартная и вариативная (переменная), непрерывная и интервальная. Индивидуализация учебного процесса по физической культуре.

Основы методики конструирования и проведения подготовительной части занятия. Основы методики конструирования и проведения основной части занятия. Основы методики конструирования и проведения заключительной части занятия. Пути и средства нравственного, трудового и эстетического воспитания учащихся на уроках физической культуры и здоровья. Основные требования к заблаговременной и непосредственной подготовке преподавателя к занятию. Критерии качества проведения занятий урочного типа.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа. 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. Возрастающая роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых).

## **6. Планирование и контроль в физическом воспитании**

Планирование как вид практической деятельности педагога. Планирование как исходный компонент управления физкультурным образованием. Предпосылки, определяющие эффективность технологии планирования физкультурного образования (личный опыт и знания учителя, наличие программно-нормативных требований, учет климатических, экологических и материально-технических условий).

Факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания (целевые ориентиры, особенности занимающихся, условия реализации планов, бюджет времени и т.д.).

Хронологическая масштабность планирования (оперативное, цикловое, этапное, перспективное). Требования к планированию (целенаправленность и перспективность, преемственность, научная обусловленность, 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. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Значение контроля для управления эффектом занятия.

Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль. Проблема выбора тестов в физическом воспитании. Требования, предъявляемые к тестам и методике тестирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля. Оперативный контроль, показатели оперативного контроля на занятии (объективные и субъективные).

Текущий контроль, показатели текущего контроля. Этапный контроль, показатели этапного контроля и методика их анализа. Специфика итогового контроля. Самоконтроль и его показатели. Дневник самоконтроля. Тесты, применяемые в школьной практике. Методика тестирования. Комплексная система оценки физического состояния учащихся.

## 7. Сущность и научно-методические основы развития физических качеств

Сущность и научные основы развития физических качеств. Социальная обусловленность развития физических качеств. Основные термины, употребляемые при развитии физических качеств. Закономерности развития физических качеств, развитие физических (двигательных) качеств как педагогический процесс и как часть содержания физического воспитания.

*Силовые способности и методика их развития.* Понятие о силовых способностях. Общая характеристика силовых способностей. Основные разновидности силовых способностей: собственно силовые способности, скоростно-силовые способности и силовая выносливость. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.

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

Методы воспитания силовых способностей (метод максимальных усилий, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, "ударный метод", метод статических (изометрических усилий), метод круговой тренировки, игровой метод). Методика воспитания собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений. Методика воспитания скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Место силовых упражнений в уроке, системе уроков.

*Скоростные способности и методика их развития.* Общая характеристика скоростных способностей. Значение скоростных способностей в физическом воспитании. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные. Латентное время простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, частота движений.

Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей. Средства направленного развития скоростных способностей.

Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей. Основы методики направленного развития быстроты простых и сложных двигательных реакций. Основы методики повышения быстроты движений.



Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития скоростных способностей.

*Выносливость и методика её развития.* Общая характеристика выносливости. Утомление и выносливость.

Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы.

Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости. Методика направленного развития выносливости. Средства направленного развития выносливости. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости.

Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Нормирование нагрузки и отдыха, специфика подбора средств и методов. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития выносливости.

*Координационные способности и методика их развития.* Общая характеристика координационных способностей как способность согласовывать отдельные элементы движения в единое целое и способность перестраивать движения в соответствии с требованиями внезапно меняющихся условий. 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. Методические приемы внесения необычности 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, системе занятий. Контроль уровня развития координационных способностей.

*Гибкость и методика её развития.* Общая характеристика гибкости. Основные разновидности гибкости: активная и пассивная; динамическая и

статическая; общая и специальная. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.

Методика направленного развития гибкости. Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Методические приемы повышения эффективности направленного развития гибкости.

Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости. Место упражнений на гибкость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития гибкости.

## **8. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**

Социально-биологические факторы, определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни. Основные фазы и периоды возрастного развития.

Возрастная периодизация. Значение физического воспитания в раннем возрасте. Роль семьи в обеспечении физического воспитания детей раннего возраста. Периодизация возрастного развития детей раннего возраста. Задачи и содержание физического воспитания, формы направленного использования физической культуры, методические требования к организации режима двигательной активности и физкультурных занятий с новорожденными, детьми грудного и раннего возраста.

Периодизация возрастного развития детей раннего возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего возраста, задачи физического воспитания. Формы и средства физического воспитания детей раннего возраста. Типичные черты методики физического воспитания детей раннего возраста. Значение общего режима жизни, гигиенических условий и природных факторов для оздоровительного воздействия физических упражнений. Особенности методики занятий физическими упражнениями, направленными на закаливание детского организма, формирование правильной осанки, основных движений и двигательных действий.

Состояние работы по физическому воспитанию детей раннего и дошкольного возраста. Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в условиях детского сада (программные требования). Основные формы направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте. Средства и типичные черты методики физического воспитания дошкольников.

Контроль результатов физического воспитания дошкольников. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста и задачи физического воспитания. Формы, средства физического воспитания детей дошкольного возраста. Типичные черты методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

## 9. Физическое воспитание и спорт в учреждениях общего среднего образования и системе внешкольных учреждений

Значение физического воспитания в школьном возрасте. Общая цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Основные направления использования физической культуры в работе со школьниками: физкультурное образование, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт. Формы работы по физическому воспитанию школьников. Цель, задачи учебного предмета "Физическая культура и здоровье".

*Физическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста.* Особенности возрастного развития. Требования к объёму двигательной активности детей младшего школьного возраста. Развитие организма учащихся средних классов в период полового созревания. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, плавание, спортивные и подвижные игры, элементы единоборств.

Особенности методики физического воспитания. Структура процесса обучения. Особенности развития физических способностей. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и особенности методики). Этап углубленного разучивания двигательного действия (задачи и особенности методики). Этап закрепления и совершенствования двигательного действия (задачи и особенности методики).

*Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.* Особенности возрастного развития юношей и девушек. Динамика (прирост и снижение) физических способностей юношей и девушек. Задачи физического воспитания.

Средства физического воспитания: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры, элементы единоборств. Особенности методики физического воспитания. Особенности методики обучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей.

Оборудование спортивных площадок и залов для физкультурных занятий. Нормативные требования санитарно-гигиенического обеспечения мест занятий.

Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и особенности методики). Этап углубленного разучивания двигательного действия (задачи и особенности методики). Этап закрепления и совершенствования двигательного действия (задачи и особенности методики).

*Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем.*  
Физическая культура – фактор реабилитации учащихся с отклонением в состоянии здоровья.

Распределение учащихся по состоянию здоровья на медицинские группы. Задачи, особенности содержания и методика проведения уроков физической культуры и здоровья с учащимися подготовительной группы.

Задачи, организация занятий, особенности содержания и методика проведения уроков физической культуры и здоровья с учащимися специальной медицинской группы. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

**Физическая культура и спорт в системе внешкольных учреждений.**

Значение внешкольной работы в системе физического воспитания школьников. Задачи, особенности работы и методические требования к внешкольной работе.

Организация и содержание внешкольной работы по физической культуре во внешкольных учреждениях (детско-юношеская спортивная школа, детско-юношеский спортивный клуб физической культуры, детско-экскурсионный туристский центр, центр молодежного творчества, летние лагеря, лагеря труда и отдыха старшеклассников, спортивно-оздоровительные лагеря).  
Физическое воспитание по месту жительства.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми в парках культуры и отдыха, на спортивных сооружениях, в физкультурно-оздоровительных комбинатах (ФОКах). Физическое воспитание в семье.  
Физическое воспитание по месту жительства.

## **10 Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования**

Значение физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью. Особенности планирования и организации учебной работы по физическому воспитанию учащихся в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования. Цель, задачи физического воспитания учащихся среднего специального образования. Содержание физического воспитания учащихся.

Учебные и внеучебные формы направленного использования физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка в ССУЗах, особенности ее содержания, зависящие от профиля избранной профессии.

Цель, задачи физического воспитания учащихся в учреждениях профессионально-технического образования, колледжей. Содержание физического воспитания учащихся. Учебные и внеурочные формы направленного использования физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в ПТУ и колледжах, особенности ее содержания, зависящие от профиля избранной профессии.

*Физическое воспитание в учреждениях высшего образования.*

Обязательный курс физического воспитания в высших учебных заведениях. Характеристика программы по физической культуре для студентов вузов. Задачи, содержание, особенности организации и методики физического воспитания студентов.

Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений. Внеакадемические формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

1. Система физической воспитания в социуме.
2. Формы физической культуры.
3. Функции физической культуры.
4. Общая характеристика общеподготовительного (базовая и фоновая физическая культура) и специализированного (спорт) направлений физического воспитания.
5. Общая характеристика методов физического воспитания.
6. Общая характеристика средств физического воспитания.
7. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям.
8. Основные характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмические).
9. Закономерности развития физических качеств и благоприятные периоды развития.
10. Аэробная выносливость и методика ее направленного развития.
11. Анаэробная выносливость и методика ее направленного развития.
12. Силовые способности и методика их направленного развития.
13. Быстрота и методика ее направленного развития.
14. Двигательно-координационные способности и методика их направленного развития.
15. Гибкость и методика ее направленного развития.
16. Научно-методические основы построения урока физической культуры.
17. Урочные формы занятий физическими упражнениями. Виды, определяющие черты урочных форм, классификации уроков.
18. Научно-методические основы построения урока физической культуры и здоровья (структура урока, содержание и продолжительность частей урока, динамика работоспособности занимающихся).
19. Неурочные формы занятий физическими упражнениями. Виды неурочных форм и определяющие черты.
20. Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию с прикладной направленностью в профессионально-технических и средних специальных учреждениях образования.
21. Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
22. Формы и виды закаливания дошкольников. Механизм закаливания. Принципы закаливания. Методика организации процедур закаливания в режиме работы детского сада.
23. Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей младшего школьного возраста.
24. Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей среднего школьного возраста.

25. Задачи, содержание, методические особенности и организация физического воспитания детей старшего школьного возраста.
26. Методика проведения физкультурных занятий с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата. Методика профилактики и коррекции нарушений свода стопы и осанки.
27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.
28. Физическое воспитание в учреждениях высшего образования. Задачи, содержание и организация работы по обязательному курсу физического воспитания студентов.
29. Задачи, организация и методика проведения занятий физической культурой людей в зрелом возрасте.
30. Задачи, организация и методика проведения занятий физическими упражнениями людей пожилого возраста.
31. Общая характеристика документов планирования в физическом воспитании школьников.
32. Педагогическое наблюдение как метод исследования в сфере физической культуры и спорта.
33. Тестирование как метод исследования в сфере физической культуры и спорта.
34. Педагогический эксперимент как метод научного исследования в сфере физической культуры и спорта.
35. Педагогический контроль в физическом воспитании. Его объекты, разновидности и организация.
36. Оборудование спортивных площадок и залов для физкультурных занятий в детском саду и школе. Нормативные требования санитарно-гигиенического обеспечения мест занятий.
37. Характеристика нагрузки и ее параметров (объема и интенсивности) в процессе занятий физическими упражнениями.
38. Активный и пассивный отдых. Типы интервалов отдыха в процессе занятий физическими упражнениями.
39. Физическая культура и спорт в системе внешкольных учреждений.
40. Организация и методика проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников в дошкольных учреждениях.
41. Социальные функции спорта, идеология спорта.
42. Олимпийское движение.
43. Олимпийское образование.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

1. Роль, место и функции физической культуры в современном обществе.
2. Современное Олимпийское движение. Олимпийское образование. Тенденции развития и проблемы.
3. Методы и средства физического воспитания и их характеристика.
4. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
5. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
6. Морфо-функциональные особенности различных возрастных групп населения и их учет в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.
7. Структура и психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания.
8. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения – основное средство физического воспитания (определение и разновидности, содержание и форма).
9. Медико-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Физическая активность людей зрелого и пожилого возраста: особенности содержания, и методики современных физкультурно-оздоровительных технологий.
11. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
12. Что такое здоровый образ жизни и стиль жизни как вы его реализуете?
13. Построение и содержание самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
14. Какие признаки различной степени утомления вы знаете? Способы снятия признаков утомления.
15. Зарождение Олимпийских игр в древности.
16. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
17. История Олимпийских игр современности.
18. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?

### Темы эссе

1. Планируемое направление научной деятельности (обоснование выбора темы, предполагаемые результаты).



## **Рекомендации по написанию эссе**

**Академическое эссе** – это развернутый и аргументированный текст, посвященный какой-либо проблеме.

Поскольку эссе пишется в произвольной форме, то это позволяет студенту в полной мере продемонстрировать свои творческие способности, в том числе нестандартность мышления, а также навыки письменной коммуникации. Свободная композиция и непринужденное повествование эссе – это письменная коммуникация с преподавателем. Соответственно, предполагается, что при написании эссе студент мысленно общается с преподавателем, выстраивает с ним внутренний доверительный монолог, в котором нет места намеренно усложненным, неясным, шаблонным построениям. При этом, научный текст, эссе должно быть логичным и доказательным. Оно должно содержать:

### **1. Постановку проблемы**

- На какую проблему выводит этот вопрос (эта тема)?
- Почему важны рассуждения на эту тему, почему этот вопрос Вам интересен?
- Какие еще вопросы необходимо рассмотреть, чтобы раскрыть тему?

Во вводной части можно изложить тезис или гипотезу, которые Вы хотите развернуть или доказать. Автор эссе может также отталкиваться от цитаты из работы какого-либо исследователя, разъясняя, как он понимает тот или иной тезис и как тот позволяет раскрыть тему. В таком случае нужно обязательно указать ссылку на источник цитаты.

### **2. Примеры и аргументы**

- Какой пример (случай из жизни, фильм, художественный текст и т.д.) лучше всего иллюстрирует эту тему? Как в этом примере отражена проблема, которой посвящено эссе?
- Существуют ли какие-либо факты, подтверждающие предположения, тезис, гипотезу?
- Какие доказательства Ваших суждений (мнений, предположений) можно привести?

### **3. Выводы**

- К каким выводам Вы пришли, подтверждена ли гипотеза?
- Какие вопросы остались нерешенными?

В заключении возможен краткий анализ самого опыта написания данного эссе: что оказалось самым сложным, что пришло в голову сразу, с каким мнением или предположением Вам пришлось расстаться по ходу написания?

Автор эссе может ссылаться на другие исследования (источник прямой или косвенной цитаты нужно указывать обязательно). Соблюдение грамматических, стилистических, орфографических правил русского или белорусского языка также важно.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная

1. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности физ. культуры, спорта и туризма (с электронным прил.). – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : РИВШ, 2012. – 224 с.
2. Гататуллин, А. Г. Туристско-оздоровительная деятельность : пособие для студентов учреждений высшего образования / А. Г. Гататуллин, О. В. Романова // Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск : БГУФК, 2019. – 83 с.
3. Журович, Н. В. Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний): практикум для студентов учреждений высшего образования / Н. В. Журович, В. Н. Кряж, Т. Л. Слишина, М. П. Ступень, А. И. Рогатко // Белорусский государственный университет физической культуры; под общей ред. М. П. Ступень; [сост. Н. В. Журович и др.], [Текст] Минск : БГУФК, 2020. – 91 с.
4. Кузнецова, Е. Т. Анализ современных тенденций состояния здоровья студентов в системе образовательного пространства Республики Беларусь / Е. Т. Кузнецова, А. Н. Яковлев, Э. И. Савко, А. Н. Герасевич, Е. Г. Пархоц // Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія / Міністерство освіти і науки України, Поліський національний університет; за загальною редакцією Г. П. Грибана. – Житомир: Рута, 2020. – С. 35–49.
5. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста: учебное пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – 2020. <https://nashol.me/20210701133755/ozdorovitel'naya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detei-doshkolnogo-vozrasta-logvina-t-u-melnik-e-v-2020.html>.
6. Постол, О. Л. Восточные оздоровительные практики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов : учебное пособие / О. Л. Постол. – 2020. <https://nashol.me/20201109126721/vostochnie-ozdorovitel'nie-praktiki-v-sisteme-fizkulturnogo-obrazovaniya-studentov-transportnih-vuzov-uchebnoe-posobie-postol-o-l-2020.html>.
7. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: РИВШ, 2021. – 492 с.
8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие рекомендовано учебно-методическим отделом высшего образования для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям / В. Л. Кондаков [и др.]. – М. : ЮРАЙТ, 2021. – 334 с.
9. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебник : утверждено Министерством образования Республики Беларусь для студентов учреждений высшего образования по

специальности "Дошкольное образование" / В. Н. Шебеко. – Минск : Вышэйшая школа, 2021. – 278 с.

10. Щадилова, И. С. Средства и методы физической рекреации студентов : учебное пособие / И. С. Щадилова, Г. А. Смирнова. – 2020. <https://nashol.me/20210103128042/sredstva-i-metodi-fizicheskoi-rekreacii-studentov-uchebnoe-posobie-schadilova-i-s-smirnova-g-a-2020.html>.

### Дополнительная

11. 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.

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

13. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск : Лазурак, 2002. – 312 с.

14. Вайнбаум, Д. Дозирование физических нагрузок школьников / Д. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

15. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

16. Годик, М. А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

17. Городилин, С. К. Физическое воспитание студентов / С. К. Городилин. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 83 с.

18. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. – 95 с.

19. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроке физической культуры: учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов. – М. : Советский спорт, 2007. – 140с.

20. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

21. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

22. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1980. – 540 с.

23. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. – Минск, 1991. – 52 с.

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

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

26. Куликов, В. М. Здоровый образ жизни: основные термины, понятия и определения / В. М. Куликов. – Гродно : ГГАУ, 2006. – 80 с.
27. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах / Р. И. Купчинов. – Минск : БНТУ, 2006. – 279 с.
28. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК., 1992. – 120 с.
29. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.
30. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : Основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
31. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – М. : 2001. – 319 с.
32. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.
33. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Натяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
34. Матвеев, А. П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : СПРИНТ, 1997. – 120 с.
35. 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.
36. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
37. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
38. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.
39. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры / В. С. Овчаров. – Минск : Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
40. Оценки и отметки по физической культуре в общеобразовательной школе/ сост. В. С. Овчаров. – Минск, 1991. – 38 с.
41. Положение о физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах по спортивным интересам, школах здоровья. – Минск, 1997. – 34 с.
42. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений : энциклопедия / пер. О. П. Бурмакова. – М : АСТ, 2010. – 329 с.
43. Пономарев, Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 310 с.
44. Программа воспитания и обучения в детском саду. – Минск : НМЦентр, 2000. – 471 с.

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

46. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с.

47. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин [и др.]. – М.: Просвещение, 1990. – 227 с.

48. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В. А. Коледа [и др.]. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.

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

50. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учебник. – Минск, 2012 – 495 с.

51. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

52. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., стереотип. – М., 2012. – 480 с.

53. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко. – М. : Академия, 1998. – 192 с.

54. Ярошевич, В. Г. Олимпийское движение и соревновательная деятельность участников олимпиад : метод. рекомендации / В. Г. Ярошевич ; БГУИ им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2010. – 74 с. – Библиогр.: с. 74.

## Критерии оценки

Баллы	Показатели оценки
1 (один)	Отсутствие знаний и компетентности в рамках обозначенной темы, отказ от ответа.
2 (два)	Фрагментарные знания в рамках обозначенной темы; наличие грубых логических ошибок, низкий уровень культуры исполнения заданий.
3 (три)	Недостаточно полный объем знаний в рамках обозначенной темы; некомпетентность и неумение ориентироваться в уже существующих подходах к решению стандартных проблем темы; изложение информации с существенными и логическими ошибками; низкий уровень культуры исполнения заданий.
4 (четыре)	Достаточный объем знаний в рамках обозначенной темы; умение ориентироваться в ее основных проблемах; логическое изложение ответа; допустимый уровень культуры исполнения заданий.
5 (пять)	Достаточный объем знаний в рамках обозначенной темы; умение ориентироваться в ее основных проблемах, давать им оценку и делать выводы; логическое изложение ответа; допустимый уровень культуры исполнения заданий; наличие предложений.
6 (шесть)	Достаточно полные и систематизированные знания в рамках обозначенной темы; умение ориентироваться в ее основных проблемах, давать им сравнительную оценку и делать выводы; логическое изложение ответа; высокий уровень культуры исполнения заданий; наличие предложений.
7 (семь)	Систематизированные, глубокие и полные знания в рамках обозначенной темы; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение информации, умение делать обоснованные выводы и обобщения; знание основных проблем в рамках темы, способность дать им аналитическую оценку; свободное владение типовыми решениями проблем; высокий уровень культуры исполнения заданий.
8 (восемь)	Систематизированные, глубокие и полные знания в рамках обозначенной темы; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение информации, умение делать обоснованные выводы и обобщения; знание основных проблем в рамках темы, способность дать им аналитическую оценку; свободное владение типовыми решениями проблем; высокий уровень культуры исполнения заданий, наличие предложений.

9 (девять)	Систематизированные, глубокие и полные знания в рамках обозначенной темы; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение информации, умение делать обоснованные выводы и обобщения; знание основных проблем в рамках темы, способность дать им аналитическую оценку; свободное владение типовыми решениями проблем; высокий уровень культуры исполнения заданий, наличие предложений, доказательства суждений (мнений, предположений) автора, соблюдение грамматических, стилистических, орфографических правил русского или белорусского языка.
10 (десять)	Систематизированные, глубокие и полные знания в рамках обозначенной темы; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение информации, умение делать обоснованные выводы и обобщения; знание основных проблем в рамках темы, способность дать им аналитическую оценку; свободное владение типовыми решениями проблем; высокий уровень культуры исполнения заданий, наличие предложений, доказательства суждений (мнений, предположений) автора, анализ самого опыта написания данного эссе (что оказалось самым сложным, с каким мнением или предположением автору пришлось расстаться по ходу написания, соблюдение грамматических, стилистических, орфографических правил русского или белорусского языка.