

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования
«Барановичский государственный
университет»



А.Н.Унсович

2026 г.

**ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНОГО
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

по дисциплине

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

для специальности

6-05-0115-01 ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

заочная форма получения общего высшего образования
(сокращенный срок)

Барановичи, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебной дисциплине «**Теория и методика физического воспитания**» предназначена для подготовки к вступительным испытаниям абитуриентов, поступающих для получения общего высшего образования в сокращенный срок (на основе среднего специального образования) по специальности **6-05-0115-01 Образование в области физической культуры**, и утверждена на основе типовой программы вступительного испытания для абитуриентов (рег. № ТД-038/исп.-тип. от 07.03.2023).

Абитуриент должен **знать**:

- основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности;
- методы исследования в теории физической культуры;
- функции 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;

- основы безопасного проведения занятий физическими упражнениями;

уметь:

- работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

владеть:

- понятийным аппаратом теории физической культуры.

Программа вступительного испытания 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.

Раздел V. Теоретико-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1. Основные понятия физического воспитания

Значение физического воспитания в формировании здорового образа жизни, укреплении здоровья подрастающего поколения. Роль физического воспитания в развитии личности.

Определение и сущность основных понятий в физическом воспитании: «физическая культура», «физическая культура личности», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «спорт», «физическое совершенство».

Общепедагогические и специфические задачи физического воспитания.

Тема 2. Функции физической культуры

Функции физической культуры. Общекультурные функции (эстетическая, нормативная, информационная, коммуникативная, воспитательная, социальной интеграции).

Специфические функции (образовательная, прикладная, спортивная, рекреативная, оздоровительно-реабилитационная).

Тема 3. 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.

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 занимающихся. Условия, влияющие на оздоровительное воздействие упражнений.

Тема 4. Методы физического воспитания

Общая характеристика методов физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного, идеомоторного и психорегулирующего воздействия. Методы обеспечения наглядности.

Тема 5. Принципы физического воспитания

Принципы физического воспитания: всестороннего гармоничного развития личности; прикладной и оздоровительной направленности; сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности, непрерывности; циклического построения системы занятий; возрастной адекватности. Требования к их реализации в системе физического воспитания.

Взаимосвязь принципов физического воспитания.

Раздел П. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тема 6. Основы методики обучения двигательным действиям

Цель и задачи обучения двигательным действиям.

Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям. 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.

Этап начального разучивания двигательного действия, его цель, общие и частные задачи обучения. Методы непосредственного разучивания. 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. 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 7. Силовые способности и методика их направленного развития

Определение понятия «силовые способности». 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, методика их направленного развития. Контроль уровня развития силовых способностей.

Тема 8. Скоростные способности и методика их направленного развития

Определение понятия «скоростные способности». 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). Контроль уровня развития скоростных способностей.

Тема 9. Координационные способности и методика их направленного развития

Определение понятия «координационные способности». Значение

координационных способностей в физическом воспитании. Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей.

Методика, средства и нормирование нагрузки при направленном развитии координационных способностей.

Методика направленного развития специальных и специфических координационных способностей. Контроль уровня развития координационных способностей.

Тема 10. Гибкость и методика ее направленного развития

Определение понятия «гибкость». Значение гибкости в физическом воспитании. Основные разновидности гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.

Методика направленного развития гибкости. Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Контроль уровня развития гибкости.

Тема 11. Выносливость и методика ее направленного развития

Определение понятия «выносливость». Значение выносливости в физическом воспитании. Факторы, обуславливающие уровень развития выносливости. Различные классификации выносливости: общая и специальная; аэробная и анаэробная; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная; динамическая и статическая. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости. Методика направленного развития выносливости в физическом воспитании. Контроль уровня развития выносливости.

Тема 12. 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 и построения занятий. Методы организации занимающихся на уроке.

Неурочные формы занятий, их отличительные черты. Характеристика малых и крупных неурочных форм занятий. Типичные признаки малых форм занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. 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.

Раздел III. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Тема 13. Физическое воспитание детей в раннем и дошкольном возрасте

Значение физического воспитания детей в раннем возрасте. Специфика постановки задач по физическому воспитанию детей раннего возраста. Формы направленного использования физической культуры.

Значение физического воспитания детей дошкольного возраста. Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в условиях учреждений дошкольного образования. 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.

Роль семьи в обеспечении физического воспитания детей раннего возраста. Формы организации физического воспитания в семье.

Оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности в дошкольном возрасте.

Тема 14. Физическое воспитание учащихся школьного возраста

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. Роль семьи в обеспечении физического воспитания учащихся. Формы организации физического воспитания в семье.

Значение, содержание физического воспитания, определение нагрузки учащихся с ослабленным здоровьем.

Характеристика правильной осанки. Факторы, влияющие на осанку. Задачи, средства и методика формирования правильной осанки.

Оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности в школьном возрасте.

Тема 15. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте

Задачи и методика направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.

Задачи и методика направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Основные возрастные периоды старения организма. 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.

Раздел IV. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 16. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования

Значение физического воспитания учащихся в период обучения в учреждениях общего среднего образования. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования. Основные стороны учебного предмета и их компоненты. 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.

Обеспечение безопасности на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования.

Тема 17. Планирование образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования

Общая характеристика документов планирования образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Требования к планированию процесса физкультурного образования. Разновидности документов планирования (годовой план-график распределения разделов учебной программы, поурочный календарно-тематический план-график на учебную четверть, план-конспект урока).

Тема 18. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования

Значение и цель 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». Разновидности, типы, виды, урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Структура урока физической культуры. Содержание, цель, задачи и характеристика его частей.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Подготовка учителя физической культуры к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

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

Определение понятия «физическая нагрузка». Характеристика нагрузки и ее параметров. Адаптация к физической нагрузке. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Количественные и качественные критерии нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки, их параметры в отдельном упражнении. Способы регулирования физической нагрузки при выполнении физического упражнения.

Тема 19. 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).

Тема 20. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования

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.

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. Методика тестирования физической подготовленности на учебных занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования.

Раздел V. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 21. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий, занятий прикладными видами спорта. Особенности проведения спортивно-прикладных соревнований.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С.Барчуков / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. - 3-е изд. - М.: КНОРУС, 2015.-365 с.
2. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах: пособие / В. А. Горовой, М. И. Масло. - Мозырь: МГПУ, 2014. - 118 с.
3. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учеб, пособие / Р.М.Кадыров, Д. В. Морщина. - М.: КНОРУС, 2016. - 132 с.
4. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізичная культура і здароуе. - 2009. - № 3. - С. 3-8.
5. О физической культуре и спорте : Закон Республики Беларусь от 04.01 2014 № 125-3 в редакции Законов РБ от 09.01.2018 № 92-3 : в ред. от 19.07.2022 № 200-3 // ЭТАЛОН : информ.-поисковая система (дата обращения: 20.11.2025).
6. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-XI классы) // Фізичная культура і здароуе. - 2009. - № 3. - С. 9-26.
7. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб, пособие / В. Н. Шебеко. - 2-е изд. - Минск: Вышэйшая школа, 2013. - 288 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе: метод, пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. - Минск: Полымя, 1988. - 95 с.
2. Канищев, А. Д. О порядке организации и проведения физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня: метод, рек. / А. Д. Канищев, А. С. Овчаров. - Минск, 2002. - 43 с.
3. Канищев, А. Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно- оздоровительных мероприятий с учащимися: метод, рек. / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. - Минск, 2002. - 54 с.
4. Нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся общеобразовательных учреждений по учебным предметам // Фізичная культура і здароуе. - 2009. - № 3. - С. 27-28.
5. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»: постановление М-ва спорта и туризма Республики Беларусь № 9 от 26.09.2025 // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь — 14.05.2025, 8/43271. — URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22543271> (дата обращения: 27.11.2025).
6. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры: метод, пособие / В.С. Овчаров. - Минск: Сэр-Вит, 2008. - 200 с.
7. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей; под общ. ред. В.А.Баркова. - Минск: Технология, 2001. - 240 с.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительные испытания проводятся в **устной форме** с применением указанных критериев оценки знаний.

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

7 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы вступительного испытания; - уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; - способность самостоятельно решить сложные ситуационные задачи; - решение ситуационных задач и краткое обоснование принятых решений; - усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания; - умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях физического воспитания; - хороший уровень информационной и коммуникативной культуры абитуриента
6 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы вступительного испытания; - использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать основные выводы; - способность самостоятельно применять типовые решения ситуационных задач; - усвоение основной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания; - умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях физического воспитания; - хороший уровень информационной и коммуникативной культуры абитуриента
5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - достаточные знания в рамках программы вступительного испытания; - использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; - неполное решение ситуационных задач и обоснование принятых решений; - усвоение основной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания; - способность самостоятельно принимать типовые решения ситуационных задач; - умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях физического воспитания; - достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры абитуриента
4 балла	<ul style="list-style-type: none"> - достаточные знания в рамках программы вступительного испытания; - использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; - низкая компетентность в решении ситуационных задач и обосновании принятых решений; - усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; - умение решать стандартные задачи; - недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях физического воспитания; - допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры абитуриента

3 балла	<ul style="list-style-type: none"> - недостаточно полные знания в рамках программы вступительного испытания; - знание части основной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания; - использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; - неумение решать стандартные задачи; - некомпетентность в решении ситуационных задач и обосновании принятых решений; - неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях физического воспитания; - низкий уровень информационной и коммуникативной культуры абитуриента
2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - фрагментарные знания в рамках программы вступительного испытания; - знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой вступительного испытания; - неумение использовать научную терминологию в области физического воспитания, наличие в ответе грубых логических ошибок; - низкий уровень информационной и коммуникативной культуры абитуриента
1 балл	<ul style="list-style-type: none"> - - отсутствие знаний и компетенций в рамках программы вступительного испытания или отказ от ответа;
0 (ноль)	<ul style="list-style-type: none"> - - отсутствие ответа (отказ от ответа по неуважительной причине)