

## К О Н С П Е К Т

за държавен изпит по  
Теория и методика на физическото възпитание  
(писмен)

### **ТЕМА I ТЕОРИЯТА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ (ТФВ) КАТО НАУЧНА И УЧЕБНА ДИСЦИПЛИНА.**

Обект, предмет, задачи, съдържание и основни понятия. Възникване и развитие на теорията и методиката на физическото възпитание и връзката ѝ с другите науки - закономерности и тенденции. ТФВ в подготовката на спортно-педагогически кадри за водене на предмета “Физическо възпитание и спорт” в различните звена и степени на образователната система.

### **ТЕМА II. ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА КАТО ОБЩЕСТВЕНО ЯВЛЕНИЕ.**

Исторически предпоставки и развитие на физическата култура като теория и практика. Системи за физическо възпитание. Изграждане и развитие на системата за физическа култура в Република България – обща характеристика и основни звена. Социални функции, роля и значение на физическата (двигателната) култура като част от общата култура на човека и връзката ѝ с природосъобразния начин на живот.

### **ТЕМА III. ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ КАТО ПЕДАГОГИЧЕСКИ ПРОЦЕС.**

Значение, функции, цел, задачи. Система на училищното физическо възпитание в Република България. Принципи, организация и нормативни документи за управление на системата за физическо възпитание у нас. Обща характеристика на Държавните образователни изисквания. Характеристика на учебните програми за различните образователни степени и етапи. Подготовка и качества на учителя по физическо възпитание. Показатели за педагогическо майсторство - теоретическа и методико-практическа подготовка. Критерии за оценка на работата на учителя по физическо възпитание.

### **ТЕМА IV. ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ И ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ (ГОДНОСТ )**

Значение. Обща характеристика и понятия. Двигателната активност и съвременен начин на живот. Двигателна активност и физическа дееспособност на подрастващите - критерии, оценка и измерване. Тестове и нормативи за различните възрастови групи. Възможности за повишаване на физическата дееспособност на учениците в условията на училищното физическо възпитание.

## **ТЕМА V. ФОРМИ НА ЗАНИМАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ.**

Същност, класификация и характеристика.. Урокът по физическо възпитание - основна форма на занимание - задачи, съдържание структура, видове уроци. Натоваарването в заниманията по физическо възпитание – същност, структура, измерване, регулиране. Педагогически анализ на заниманията по физическо възпитание. Средства и методи за повишаване ефективността на урока по физическо възпитание -средства и методи за активизиране на познавателната дейност и творческата активност на занимаващите се. Проблемността в процеса на обучение, индивидуализация и диференциация на обучението.

## **ТЕМА VI. ПРИНЦИПИ И МЕТОДИ ВЪВ ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ.**

Основополагащи и дидактически принципи. Характерни особености при приложението на дидактическите принципи в учебния процес по физ.възпитание. Особености при реализацията им в различните образователни степени. Проблемност, диференциация и индивидуализация на обучението. Обща характеристика и класификация на методите във физическото възпитание. Особености при използването им в различните образователни степени съобразно възрастовите особености на учениците. Подбор на методите в съответствие с етапите на обучение.

## **ТЕМА VII. СРЕДСТВА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ .**

Обща характеристика и класификация. Физическите упражнения (ФУ) като основно средство на физическото възпитание – предпоставки възникването им. Съдържание, форма, техника и параметри на ФУ. Видове (класификации) и терминология на ФУ.

## **ТЕМА VIII. ПРОЦЕС НА ОБУЧЕНИЕ ВЪВ ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ.**

Обща характеристика, цел и задачи. Управление на учебния процес. Знанията, уменията и двигателните навици - компоненти на учебния процес по физическо възпитание. Формиране на двигателни умения и навици - закономерности, структура, етапи на обучение. Неврофизиологични, биокибернетични и психолого-педагогически аспекти на двигателното обучение.

## **ТЕМА IX. ДВИГАТЕЛНИ СПОСОБНОСТИ .**

Обща характеристика, понятия, класификация. Кондиционни и координационни способности. Особености при използването на средствата и методите за развиване на двигателните способности в различните възрастови групи (детска градина, начален и прогимназиален етап на основната образователна степен, средна образователна степен).

## **ТЕМА X. ТРЕНИРОВКАТА КАТО СПОРТНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ ПРОЦЕС.**

Обща характеристика. Средства на спортната тренировка- класификация, същност и характерни особености. Методи на спортната тренировка – класификация, същност и характеристики на отделните методи. Видове подготовка в тренировъчния процес. Повишаване на функционалните възможности на организма – работоспособност, умора и възстановяване. Физиологични механизми за адаптация на организма към физически

натоварвания. Закон на Вайгерт. Средства за стимулиране на спортната работоспособност и за ускоряване на възстановителния процес. Биостимулатори и допинги.

## **ТЕМА XI. НАУЧНО-ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКА РАБОТА ВЪВ ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА.**

Необходимост и предпоставки за научни изследвания във физическото възпитание и спорта. Методи за научно изследване - класификация и характеристика на отделните методи. Примери за приложение на общите и специалните методи в теорията и практиката на физическото възпитание и спорта. Влияние на научно-техническите постижения при изследванията в областта на физическото възпитание.

### **Помощна литература:**

1. Теория на физическото възпитание. Русев, Р. Благоевград, 2000.
2. Теория и методика на физическото възпитание. ЮЗУ „Н. Рилски”, 1993, под общата научна редакция на доц. д-р К. Костов.
3. Теория и методика на физическото възпитание. ВПИ – Благоевград, 1989, Кадийски, Ив. и колектив.
4. Основи на спортната тренировка. Цв. Желязков, Д. Дашева. С., 2002.
5. Теория и методика на физическото възпитание. Под ред. Кр. Рачев. С., МиФ и НСА – ПРЕС, 1998.
6. Методика на обучението по физическа култура в I-III клас. Под общата научна редакция на проф. П. Щерев и доц. д-р В.Алипиева. ВПИ, Благоевград, 1987.
7. Методика на физическото възпитание в детската градина – планиране и организация. Глушкова, М., М. Ганева. ЮЗУ „Н. Рилски”, 1996.
8. Актуални проблеми на ХВ. ЮЗУ, Благоевград, 2000 г. Под научната редакция на доц. д-р М. Глушкова и доц. д-р К.Костов.
9. Оптимизиране двигателния режим в ДГ. М. Глушкова, ВПИ Благоевград, 1989.
10. Указания за практическо обучение на студентите от специалност ПОФВ, ЮЗУ „Неофит Рилски”, Благоевград, 2003.
11. Книги за учителя по физическо възпитание и спорт за 1, 2, 3 и 4 клас. Просвета, 2003-5 г. К. Костов, Ст. Иванов.
12. Лекции и учебници по изучаваните през следването дисциплини.

Ръководител на катедра ТМФВ: Доц. д-р Валери Цветков