

КОНСПЕКТ ПО ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

За 11 клас - СФО Учебна 2017/2018 г.

1. Възникване и развитие на физическата култура. Видове системи за физическо възпитание.
2. Предмет и основни понятия на ТМФВ.
3. Методи на изследване в ТМФВ.
4. Средства на физическото възпитание. Обща характеристика и класификация.
5. Характеристика на допълнителните средства на физическо възпитание. Механизъм на въздействие и методика на закаляване.
6. Съдържание, форма и техника на физическите упражнения.
7. Пространствени характеристики на движението.
8. Времеви характеристики на движението.
9. Пространствено-времеви характеристики на движението.
10. Характеристика на учебния процес по физическо възпитание.
11. Характеристика на двигателното качество бързина. Средства и методи за развиване на бързината.
12. Характеристика на двигателното качество сила. Средства и методи за развиване на силата.
13. Особенности на методиката за развиване на силата при ученици.
14. Характеристика на двигателното качество издръжливост. Средства и методи за развиване на издръжливостта.
15. Особенности на методиката за развиване на издръжливост при учениците.
16. Характеристика на двигателното качество ловкост. Средства и методи за развиване на ловкостта.
17. Характеристика на двигателното качество гъвкавост. Средства и методи за развиване на гъвкавостта.
18. Дидактически принципи и прилагането им в процеса на обучение по физическо възпитание.