

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
институт имени М. Е. Евсевьева»**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
В МАГИСТРАТУРУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ  
44.04.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Профиль  
**«Образование в области физической культуры и спорта»**

Саранск 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний в магистратуру составлена в соответствии с требованиями, устанавливаемыми государственным образовательным стандартом подготовки магистров по направлению 44.04.01 Педагогическое образование (квалификация (степень) «магистр»).

Поступающим абитуриентам в магистратуру необходимо сдать комплексный междисциплинарный экзамен.

Целью вступительного комплексного междисциплинарного испытания является определение готовности выпускника-бакалавра к продолжению обучения в магистратуре, выявление уровня его профессиональных компетенций, а также степени сформированности методического мышления, необходимого для успешной работы в школе и вузе.

Целью вступительного комплексного междисциплинарного испытания является определение соответствия уровня и качества подготовки выпускника (бакалавра/специалиста) к продолжению обучения в магистратуре по образовательным программам более высокой ступени; определение теоретической и практической подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации; выявление умения выпускника использовать знания, полученные в процессе медико-биологических, психолого-педагогических, гуманитарных общепрофессиональных, социально-экономических и других дисциплин для решения практических задач в области физической культуры и спорта; выявление уровня профессиональных компетенций выпускника, а также степени сформированности методического мышления, необходимого для успешной работы в школе и вузе.

Вступительный экзамен в магистратуру является одной из форм проверки профессиональной готовности будущего магистра к решению комплекса профессиональных педагогических и управленческих задач и носит комплексный характер.

Содержание программы вступительных испытаний для будущих магистрантов соответствует основной профессиональной образовательной программе высшего образования, которую студент освоил за время обучения в вузе, и доступно выпускникам, освоившим образовательные программы по направлениям подготовки.

Задачи вступительного испытания:

1. Оценить уровень теоретической и практической готовности выпускника к применению научных положений по организации педагогического процесса в образовательных учреждениях.

2. Выявить степень сформированности умения интегрировать теоретико-методические, психолого-педагогические, медико-биологические знания в процессе решения конкретных профессиональных задач педагога.

3. Определить умения реализовывать современные подходы при рассмотрении содержания, форм и методов учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.

Поступающие в магистратуру должны:

*знать:*

– специфику средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

– пути достижения должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

– методику анализа научных исследований в сфере физической культуры и применении их результатов при решении конкретных исследовательских задач;

– особенности использования возможностей физкультурной образовательной среды для решения исследовательских задач, в том числе, с использованием информационных технологий;

– специфику организации взаимодействия с родителями, коллегами, о включении во взаимодействие с социальными партнерами при решении актуальных социально-педагогических задач в сфере физической культуры и спорта;

– вопросы самообразования в области физической культуры и спорта, формирования личной физической культуры для эффективного профессионального и личностного роста, проектирования образовательного маршрута и профессиональной карьеры с учетом здорового образа жизни;

– ключевые проблемы, касающиеся развития физических способностей и физических качеств, образовательных возможностей и потребностей детей и подростков в сфере физической культуры, спортивных достижений личности на различных возрастных этапах в условиях нормального и нарушенного развития;

– методологию проектирования, организации, реализации и оценивании результатов процесса физического воспитания (в том числе, спортивного) с использованием технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;

– о возможностях образовательной среды для обеспечения сохранения и укрепления здоровья, физического развития, развития физических способностей и качества физкультурного образования, в том числе, с использованием возможностей информационных технологий;

– о методах математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в физической культуре, спорте и физкультурном образовании;

*уметь:*

- интерпретировать педагогические идеи, концепции, теории, оценивать эффективность дидактических технологий, методов педагогического контроля качества обучения;
- применять на практике новейшие достижения в области педагогической деятельности (теории, интерпретации, методы и технологии);
- использовать современные технологии для проектирования и обеспечения качества образовательного процесса;
- проводить анализ и оценку методических комплексов по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по физической культуре и спорту;
- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы, использовать их в практической деятельности;
- проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;
- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции физического состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся;
- анализировать возможности, потребности, достижения личности на различных возрастных этапах в условиях нормального и нарушенного развития и проектирования на основе полученных результатов их индивидуальных маршрутов обучения, воспитания и физического развития;
- оценивать результаты процесса обучения и воспитания с использованием технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности и специфике физической культуры и спорта;
- использовать возможности образовательной среды для обеспечения качества физкультурного образования, в том числе, использование возможностей информационных технологий;
- интерпретировать исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием методов, соответствующих изучаемой проблематике, владеть методикой опытно-экспериментальной работы;
- раскрывать потенциальные возможности и специфические социально-образовательные потребности личности на различных возрастных этапах, содержание программ социально-педагогического сопровождения физкультурного образования в различных социально-институциональных условиях;
- организовывать, реализовывать и оценивать результаты социально-педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта с использо-

ванием известных технологий, адекватных общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития;

*владеть:*

– базовыми навыками комплексного теоретико-методического и педагогического исследования;

– современной терминологией в области физической культуры и спорта;

– методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий;

– информационно-коммуникационными и образовательными технологиями получения, обработки и применения информации по теории и практике физической культуры и спорта.

## **ФОРМА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ И ЕГО ПРОЦЕДУРА**

Вступительные испытания в рамках программы обучения на уровне «Магистр» для абитуриентов из числа лиц, имеющих образование по уровню «Специалиста», «Бакалавра» или «Магистра», осуществляется в форме междисциплинарного комплексного экзамена.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В МАГИСТРАТУРУ**

№ задания	Отметка по 5 балльной шкале	Критерий	Количество итоговых баллов (100 балльная шкала)	Примечание
1,2	5	Абитуриент правильно и полно ответил на вопрос, свободно оперировал основными терминами и понятиями. Показал умения анализировать, раскрывать сущность педагогических фактов и явлений с точки зрения современных достижений в области физической культуры и спорта с использованием соответствующих профессиональных терминов и понятий. Ответ конкретен и аргументирован.	33-28	За каждую допущенную неточность при ответе снимается один балл
	4	Абитуриент при ответе на вопрос показал хорошие знания основных терминов, понятий. Показал умения анализировать, раскрывать сущность педагогических фактов и явлений с точки зрения современных достижений в области физической культуры и спорта с использованием соответствующих профессиональных терминов и понятий. Допущены неточности в изложении вопроса.	27-21	За каждую допущенную неточность при ответе снимается один балл

	3	Абитуриент не в достаточной степени владеет материалом по вопросу билета. Допущены неточности и ошибки в изложении вопроса и при использовании научной и профессиональной терминологии. Ответ не последователен, но имеется общее понимание вопроса.	20-14	За каждую допущенную ошибку при ответе снимается один балл
	2	Абитуриент при ответе на вопрос билета допустил существенные ошибки, показавшие, что он не владеет обязательными знаниями в полной мере, обнаружил незнание или непонимание большей или наиболее важной части теоретического материала в области физической культуры и спорта.	13-7	За каждую допущенную ошибку при ответе снимается один балл
	1	Абитуриент не раскрыл основного содержания вопроса билета, допустил грубые ошибки, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов экзаменаторов.	6-1	За каждую допущенную ошибку при ответе снимается один балл
	0	Абитуриент не ответил на вопрос.	0	
3	5	Абитуриент правильно и полно ответил на вопрос, свободно оперировал основными терминами и понятиями. Показал умения анализировать, раскрывать сущность педагогических фактов и явлений с точки зрения современных достижений в области физической культуры и спорта с использованием соответствующих профессиональных терминов и понятий. Ответ конкретен и аргументирован.	34-28	За каждую допущенную неточность при ответе снимается один балл
	4	Абитуриент при ответе на вопрос показал хорошие знания основных терминов, понятий. Показал умения анализировать, раскрывать сущность педагогических фактов и явлений с точки зрения современных достижений в области физической культуры и спорта с использованием соответствующих профессиональных терминов и понятий. Допущены неточности в изложении вопроса.	27-21	За каждую допущенную неточность при ответе снимается один балл
	3	Абитуриент не в достаточной степени владеет материалом по вопросу билета. Допущены неточности и ошибки в изложении вопроса и при использовании научной и профессиональной терминологии. Ответ не последователен, но имеется общее понимание вопроса.	20-14	За каждую допущенную ошибку при ответе снимается один балл
	2	Абитуриент при ответе на вопрос билета допустил существенные ошибки, пока-	13-7	За каждую допущенную

	завшие, что он не владеет обязательными знаниями в полной мере, обнаружил незнание или непонимание большей или наиболее важной части теоретического материала в области физической культуры и спорта.		ошибку при ответе снимается один балл
1	Абитуриент не раскрыл основного содержания вопроса билета, допустил грубые ошибки, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов экзаменаторов.	6-1	За каждую допущенную ошибку при ответе снимается один балл
0	Абитуриент не ответил на вопрос.	0	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Общие основы теории и методики физической культуры и спорта.**

Теория и методика физической культуры и спорта в системе физкультурного профессионального образования. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Место курса «Теория и методика физической культуры и спорта» в государственных образовательных стандартах. Связь курса «Теория и методика физической культуры и спорта» с научной специальностью 13.00.04 - теория методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры. Ведущая роль курса «Теория и методика физической культуры и спорта» в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирования у студента целостного представления о физической культуре и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность.

**Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.** Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека, как форма отношения к окружающему миру и способ освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.

Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности как отражение активного отношения, понимания и участия личности в системе явлений, свойственных физической культуре.

Физическая активность: а) как интегрированное выражение осознанной, опирающейся на потребность, деятельности индивидуума по освоению знаний о методическом обеспечении процесса физического совершенствова-

ния и ориентации на личностную мотивацию физической тренировки; усиление акцента на активное понимание личностью общественной значимости его индивидуальной деятельности, направленной на физическое совершенствование и на инициативное участие в достижении этих общественно значимых целей; б) как активный элемент, в сочетании с другими факторами формирующий физическую культуру личности: в) как общественно и индивидуально необходимая составная часть образа жизни человека.

Физические упражнения, двигательные действия, движения как главные компоненты физической активности.

**Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.** Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых.

Деятельность в физическом воспитании и спорте как средства нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности.

Личность учителя (тренера) как фактор воспитания.

Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание.

Комплексное использование принципов, методов, форм и средств воспитания как системы – основное условие воспитательного эффекта.

**Средства и методы физического воспитания.** Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.

Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

Использование «искусственной» управляющей среды (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств.



Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

**Дидактические основы теории и методики физического воспитания.** Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний – сущность обучения в физическом воспитании. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям.

Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа.

Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи.

Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого – к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности.

Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения; требований к специальным знаниям на основе межпредметных связей.

Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.

Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности.

Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов.

Использование слова в обучении: использование смысловой и эмоциональной функций слова, значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии.

Виды наглядного восприятия и методика их применения.

Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.

Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).

Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап – создание представления: задачи средства, методы. Второй этап – разучивание: задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап – закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап – интегральное совершенствование навыков и качеств: задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения).

Формирование специальных знаний в процессе обучения. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческого тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др.). Источники знаний – жизненный опыт человека, наглядное и словесное восприятие действий учителя. Методика обучения специальным знаниям.

Особенности обучения двигательным действиям обучаемых трех категорий: 1 – «обычного человека»; 2 – будущего спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный); 3 – будущего специалиста по физической культуре и спорту (преподавателя, тренера). Три подхода в обучении: 1 – «базовый» (для всех); 2 – «совершенствования» (для всех, но со спецификой 1–3); 3 – «технологии обучения» (главным образом, для специалистов-педагогов).

**Теоретико-практические основы развития физических качеств.** Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.

Сила: определение понятия, формы проявления. Силовые способности. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость). Виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносли-

вости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

**Гибкость (подвижность в суставах):** определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Виды гибкости. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

**Ловкость (координационные способности):** определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития ловкости.

**Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.** Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

**Формы построения занятий в физическом воспитании.** Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.

**Урочные и неурочные формы.** Урок – основная форма организации занятий. Характеристика, требования к методике проведения урока физической культуры. Виды уроков. Структура урока. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.

**Планирование и контроль в физическом воспитании.** Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации – сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления.

**Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем.** Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Программы в системе планирования. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания и его составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля – предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

**Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.** Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка, формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физического развития, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным

факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков.

Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников (в детском саду, в семье).

**Физическое воспитание детей школьного возраста.** Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание учащихся ПТУ.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития.

Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и форма организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе.

Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.

Структура альтернативных программ. Направленность и содержание частей программы. Связь и взаимообусловленность разделов программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки (базовый компонент). Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент).

Цель, задачи, направленность, содержание различных форм физического воспитания в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки и физкультурные паузы, игры и физические упражнения на удлинённых переменах, спортивный час в группах продленного дня).

Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию. Разделы работы: агитационно-пропагандистская работа; физкультурно-оздоровительная работа; работа со спортивной и военно-патриотической направленностью.

Требования к организации внеклассной работы: обязанности директора школы; завуча по воспитательной работе; организатора внеклассной работы; учителя физкультуры; преподавателя основ безопасности жизнедеятельности; классного руководителя. Формы и направленность содержания внеклассных физкультурных мероприятий: календарный план, положение о соревнованиях. Значение и формы пропаганды физической культуры в школе.

**Документы планирования по физическому воспитанию.** Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению единого физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

Общий план работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Годовой план-график прохождения учебного процесса Тематический план. План-конспект урока по физической культуре.

**Урок – основная форма работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.** Школьный урок физического воспитания – основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленности, формы организации, оценка выполнения. Общая и моторная плотность уроков. Физиологическая кривая нагрузки на уроке по физической культуре.

Организация и проведение физкультурной работы в спортивно-оздоровительных лагерях. Задачи физического воспитания в спортивно-оздоровительных лагерях. Формы организации занятий. Планирование работы.

**Физическое воспитание студенческой молодежи.** Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель и задачи физического воспитания. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.

**Физическое воспитание в период основной трудовой деятельности.** Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека

(интенсификация темпа жизни, с отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация).

Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового коллектива). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное.

Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики.

**Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.** Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий. Возрастные группы. Характерные черты направленности их физического воспитания. Формы проведения физкультурно-массовой и спортивной работы.

**Формирование профессионализма в деятельности специалиста по физической культуре и спорту.** Сущность профессионализма в деятельности человека. Акмеология – наука о наивысшем уровне развития человека и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту (преподавателей, тренеров); физкультурно-спортивное самосовершенствование личности. Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Стандарты профессионального физкультурного образования (специалитет, бакалавриат, магистратура, аспирантура, докторантура). Характеристика учебных планов и программ.

**Представление о физическом воспитании как системе.** Система физического воспитания как совокупность взаимосвязи элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирования здорового образа жизни. Связь физического воспитания с образованием и воспитанием.

Структура системы физического воспитания, ее составные части. Подсистемы: цель, задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные); основы (идеологические, научные, методические, программные, нормативные, управленческие); принципы (гармоничного развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленности); направления (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физкультура); организационные формы (дошкольные учреждения; учебные заведения; внешкольные учреждения; спортивные клубы и объединения на предприятиях, в учреждениях, по месту жительства; спортивные сооружения; структурные подразделения подготовки спортсменов высших разрядов и спортивных ре-

зернов; структуры (на условиях оплаты); подготовка и повышение квалификации кадров (профессиональное ориентирование в школе, отбор абитуриентов, подготовка в высших и средних физкультурных учебных заведениях; после окончания учебного заведения); материально-техническое обеспечение (закрытые и плоскостные сооружения), современное оснащение различных видов физкультурно-спортивных занятий; методические комплексы – программы, учебники, учебные пособия для обучающихся и обучаемых, научное оборудование.

**Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.** Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Исторически и генетически обусловленная роль активной мышечной деятельности, как важного фактора укрепления ресурсов здоровья человека. Формирование понятий «оздоровительно-реабилитационная физическая культура» («физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреационная физическая культура» («физкультурная рекреация»), их сущности и границы применения. Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа жизни. Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности. Механизм оздоровительного действия физических упражнений, закаливания, массажа.

**Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.** Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные), по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные (самостоятельные), по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).

Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения; средства закаливания; оздоровительный массаж; гигиенические факторы; психологические средства воздействия. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств.

Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием – неосложненными формами; с близорукостью.

Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией, выявления начальных патологических состояний. Выбор средств, методов, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха в недельных, месячных и более протяженных циклах, регулирование оздоровительного эффекта.

**Педагогический и врачебный контроль в системе физической культуры и спорта.** Специфические особенности видов контроля в физической культуре и спорте. Оперативный и текущий контроль: педагогический –

по оценке составлению величин внешней (количество выполненной работы, мощность) и внутренней (переносимость) нагрузок; врачебный – по степени функциональных реакций при нагрузке, выявление скрытой патологии.

Этапный контроль: педагогический – по динамике показателей физического развития и физической подготовленности, по сопоставлению этих показателей с нормами; врачебный – по динамике показателей здоровья и функционального состояния.

**Методы исследования в физическом воспитании и спорте, проблематика научно-методической деятельности.** Понятия: актуальность темы, цель исследования, научная гипотеза, методы исследования, организация исследования.

Методы сбора информации. Изучение литературных источников. Педагогические наблюдения: классификация, способы, виды регистрации. Контрольные испытания: виды, методика, способы оценки. Педагогические эксперименты, их классификация. Хронометрирование. Математико-статистические методы.

Основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта. Практическое использование результатов исследования, их методическая интерпретация.

**Спорт в современном обществе, тенденции его развития.** Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функций спорта.

Роль спорта в решении задач физического воспитания населения, в широком возрастном диапазоне, учащихся лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии – в городе и на селе.

Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях.

Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности – по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта – доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора.

Детско-юношеский спорт. Два направления: первое – подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе – использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированным спортсменам.

Профессиональный спорт. В его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение. Источники существования – самоокупаемость, прибыль, реклама и пр. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.



Виды спорта. Отличительный их признак – предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране.

**Системное представление о подготовке спортсменов.** Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие спортивная подготовка.

Многолетний характер подготовки спортсменов: от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки.

Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период, подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена).

**Спортивная ориентация и отбор.** Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вид спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям. Связь спортивной ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

Понятие «спортивный отбор». Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом.

Уровни отбора: первый – для занятий конкретным видом спорта; второй – для определения вида специализации в избранном виде спорта; третий – для зачисления молодых спортсменов в коллективы квалифицированных спортсменов в сфере спорта высших достижений; четвертый – для включения спортсменов в состав сборных команд (страны региона и др.) и для участия в соревнованиях. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях.

**Спортивная тренировка.** Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля.

Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.

**Программирование (планирование) и комплексный контроль в подготовке спортсменов.** Роль управления и его основных функций – планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования.

Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения высших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплекс показателей, на основе которых разрабатываются планы. Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия).

Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля – этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля: педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля.

## **ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Охарактеризуйте источники и этапы становления «Теории и методики физической культуры и спорта» как учебной и научной дисциплины.
2. Сформулируйте понятие физической активности. Перечислите и охарактеризуйте главные компоненты физической активности.
3. Обоснуйте комплексное использование принципов, методов, форм и средств физического воспитания как основное условие воспитательного эффекта.
4. Охарактеризуйте средства и методы физического воспитания как системы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств.
5. Обоснуйте дидактические основы теории и методики физического воспитания. Перечислите принципы обучения в физическом воспитании и раскройте их роль.
6. Сопоставьте понятия «двигательное умение» и «двигательный навык». Охарактеризуйте закономерности формирования двигательного навыка.
7. Раскройте теоретико-практические основы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Поясните, какова взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности человека.
8. Перечислите и охарактеризуйте методы обучения двигательным действиям. Дайте характеристику процесса обучения двигательным действиям.

9. Охарактеризуйте формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Раскройте обусловленность разнообразия форм и многообразие задач физического воспитания.

10. Охарактеризуйте особенности планирования и контроля в различных организационных формах физическом воспитании.

11. Охарактеризуйте средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Перечислите формы физического воспитания дошкольников.

12. Раскройте задачи, средства и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

13. Раскройте задачи, средства и особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

14. Раскройте задачи, средства и особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

15. Обоснуйте концепцию современного урока физической культуры.

16. Представьте модель физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.

17. Охарактеризуйте формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

18. Охарактеризуйте формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря.

19. Охарактеризуйте документы планирования по физическому воспитанию, способствующие установлению единого физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующие нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

20. Представьте и охарактеризуйте общий план работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе: годовой план-график прохождения учебного процесса, тематический план, План-конспект урока по физической культуре.

21. Раскройте методические особенности урока физической культуры как основной формы работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

22. Сформулируйте цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи.

23. Охарактеризуйте современные тенденции физического воспитания взрослого населения РФ в период основной трудовой деятельности.

24. Охарактеризуйте сущность профессионализма в деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Перечислите формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности.

25. Раскройте систему физического воспитания как совокупность взаимосвязи элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирования здорового образа жизни.

26. Охарактеризуйте факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.

27. Сформулируйте понятие «оздоровительно-реабилитационная физическая культура» («физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреационная физическая культура» («физкультурная рекреация»), раскройте их сущность и возможности применения.

28. Охарактеризуйте специфические особенности видов контроля в физической культуре и спорте.

29. Обоснуйте методы исследования в физическом воспитании и спорте, раскройте проблематику научно-методической деятельности.

30. Раскройте роль спорта в современном обществе. Охарактеризуйте тенденции развития спорта.

31. Охарактеризуйте роль спорта в решении задач физического воспитания населения.

32. Перечислите типы спорта, сложившиеся в мире. Представьте разнообразие видов спорта в Российской Федерации.

33. Охарактеризуйте структуру системы подготовки спортсменов: цели и модельные показатели, подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление), подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена).

34. Объясните особенности многолетнего характера подготовки спортсменов: от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений.

35. Сформулируйте понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Объясните, какова связь спортивной ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

36. Охарактеризуйте особенности организации и методики спортивного отбора на всех уровнях.

37. Перечислите факторы, определяющие эффективность спортивной тренировки. Объясните их взаимосвязь.

38. Охарактеризуйте принципы и основные стороны (составные части) спортивной тренировки.

39. Охарактеризуйте особенности программирования (планирования) и комплексного контроля в подготовке спортсменов.

40. Раскройте методические особенности основных видов и форм контроля в подготовке спортсменов.

41. Составьте методику развития координационных способностей (на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

42. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростных способностей спортсмена.

43. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию собственно силовых способностей спортсмена.

44. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию силовой выносливости спортсмена.

45. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена к произвольному мышечному расслаблению.

46. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих совершенствованию помехоустойчивости техники спортсмена.

47. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию общей гибкости спортсмена.

48. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию точности движений спортсмена.

49. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих увеличению массы мышц туловища спортсмена.

50. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию анаэробной выносливости спортсмена.

51. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена сохранять статическое равновесие.

52. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию аэробной выносливости спортсмена.

53. Составьте методику воспитания быстроты движений (на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

54. Составьте методику воспитания скоростно-силовых способностей (на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

55. Составьте методику воспитания собственно-силовых способностей (на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

56. Составьте методику развития гибкости (на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

57. Приведите примеры физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве предмета спортивного совершенствования.

58. Приведите 3–5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию прыгучести спортсмена.

59. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие двигательных качеств (в методически правильной последовательности).

60. Приведите по четыре примера усложнения и облегчения условий соревнований.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература:

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 339 с.

4. Теория и методика физической культуры : в 2 т. : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевича. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 422 с.

5. Теория и методика физической культуры : в 2 т. : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевича. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 390 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2006. – 478 с.

### Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : монография / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 302 с.

3. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2012. – 237 с.

5. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.

6. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций : монография / Л. Д. Назаренко. – М. : Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259 с.

7. Пономарев, Г. Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления : монография / Г. Н. Пономарев. – СПб. : Изд-во РГПУ им А. И. Герцена, 2003. – 262 с.

8. Хуббиев, Ш. З. Концепция экономизации физкультурной деятельности оздоровительной направленности : учеб.-метод. пособие / Ш. З. Хуббиев. – СПб. : ООО «Книжный Дом», 2007. – 304 с.

9. Якимович, В. С. Культура в мире спорта : монография / В.С. Якимович. – М. : Советский спорт, 2006. – 164 с.

#### **Интернет-ресурсы**

Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.

Отраслевой информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>.

Федеральное агентство по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rossport.ru>.

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.