

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

исполняющий обязанности врио

ректора СахГУ

С.В. Барышникова

2020 г.

ПРОГРАММА
вступительного экзамена

44.04.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Код, название направления

МЕНЕДЖМЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направленность (профиль) подготовки

магистр
квалификация (степень)

Южно-Сахалинск
2020

Утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

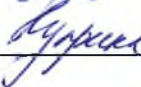
от «13» сентября 2020 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой ФКиС  О.Р.Кокорина

Утверждено на заседании Совета Института психологии и педагогики

от «16» сентября 2020 г., протокол № 1.

Председатель Совета Института психологии и педагогики  О.В.Аршанская

Секретарь Совета Института психологии и педагогики  М.В.Куприна

Пояснительная записка

Магистерская программа по направлению 44.04.01 Педагогическое образование профиль: «Менеджмент в физической культуре» направлена на углубленную подготовку педагогов в сфере менеджмента физической культуры и спорта.

Выпускники магистратуры могут осуществлять педагогическую и управленческую, научно-методическую и научно-исследовательскую деятельность в образовательных организациях различного типа, в физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных организациях по профилю образования.

Вступительный экзамен в магистратуру по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование профиль: «Менеджмент в физической культуре» является одной из форм проверки профессиональной готовности будущего магистра к решению профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта и носит комплексный характер.

Программа вступительного экзамена составлена с учетом требований, установленных к вступительным испытаниям в высших учебных заведениях Российской Федерации.

В магистратуру по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование профиль: «Менеджмент в физической культуре» принимаются лица, имеющие высшее образование.

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

Вопросы вступительного экзамена соотнесены с требованиями основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование профиль: «Менеджмент в физической культуре».

1. Цель и задачи вступительного экзамена

1.1. **Цель** вступительного экзамена – определить уровень теоретической и практической подготовки абитуриента, его готовность к применению научных положений по организации процесса управления в сфере физической культуры и спорта и способность поступающего освоить выбранную магистерскую программу.

1.2. **Задачи** вступительного экзамена:

1. Выявить степень сформированности умения интегрировать педагогические и методические знания в процессе решения конкретных профессиональных задач.
2. Определить умения реализовывать современные подходы при рассмотрении содержания, форм и методов управления физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях.

2. Требования к уровню подготовки абитуриентов

2.1. К вступительному экзамену в магистратуру допускаются лица, завершившие полный курс обучения по основным профессиональным образовательным программам высшего образования.

2.2. Также к вступительному экзамену в магистратуру допускаются лица, завершившие полный курс обучения по основной профессиональной образовательной программе другой специальности/направления подготовки.

2.3. На вступительном экзамене абитуриенты должны продемонстрировать:

- знания законодательства в сферах образования и физической культуры и спорта;
- способность интерпретировать педагогические идеи, концепции, теории, оценивать эффективность дидактических технологий, методов педагогического контроля качества обучения по физической культуре;
- способность применять на практике новейшие достижения в области педагогической деятельности по физической культуре (теории, интерпретации, методы и технологии);
- способность использовать современные технологии для проектирования и обеспечения качества образовательного процесса по физической культуре;
- способность проводить анализ и оценку методических комплексов по учебной дисциплине «физическая культура»;
- способность разрабатывать учебные планы и программы по физической культуре;
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- владеть методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий;
- способность проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы, использовать их в практической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- способность проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;
- способность 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;
- способность осуществлять отбор содержания и осуществлять проектирование образовательного процесса по физической культуре в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, принципами, закономерностями и логикой обучения.

3. Форма и процедура вступительного экзамена

3.1. Вступительный экзамен позволяет определить уровень теоретической, методической и практической готовности будущих магистров к решению широкого комплекса педагогических, научно-исследовательских, проектных, методических, культурно-просветительских задач в сфере физической культуры и спорта.

3.2. Порядок проведения вступительного экзамена в магистратуру регламентируется Правилами приёма на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет».

3.3. Проведение вступительного экзамена в магистратуру осуществляется в форме открытого заседания экзаменационной комиссии, которая формируется из представителей профессорско-преподавательского состава вуза.

3.4. На экзамен для поступающих в магистратуру выносятся следующая образовательная

дисциплина: Теория и методика физической культуры и спорта.

3.5. Вступительное испытание проводится в форме тестирования.

3.6. На экзамене студенты могут пользоваться:

- программой вступительного экзамена в магистратуру.

3.7. Особенности проведения вступительного экзамена для граждан с ограниченными возможностями здоровья:

- допускается присутствие в аудитории ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний;

- поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного экзамена пользоваться необходимыми им техническими средствами.

4. Структура экзаменационного теста

4.1. Предложенные тесты для вступительного экзамена в магистратуру по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование профиль: «Менеджмент в физической культуре» позволяют оценить имеющиеся у абитуриента теоретические знания, приобретенные профессиональные умения и навыки самостоятельной работы, умение применять полученные знания и использовать их в решении практических профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта.

4.2. Экзаменационный тест содержит 100 вопросов, по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта». Из них 68 вопросов тестовых и 32 вопроса открытых.

4.3. Время, отведенное для выполнения заданий теста, составляет 90 мин.

4.4. Во время вступительных испытаний запрещается пользоваться учебниками, конспектами, другой литературой, а также техническими средствами связи.

4.5. Тестовые задания вступительного экзамена в магистратуру соответствуют требованиям ФГОС ВО к уровню профессиональной подготовки профиля: «Менеджмент в физической культуре». Тесты вступительного экзамена в магистратуру сформулированы с учетом профессиональных функций по физической культуре по видам деятельности: организационно-управленческой, учебно-воспитательной, социально-педагогической, научно-методической.

4.6. Все предложенные в программе вопросы носят практико-ориентированный характер, что обеспечивает возможность выявить уровень владения компетенциями, необходимыми для осуществления конкретных видов деятельности и функций специалиста в сфере физкультурного образования.

4.7. Отбор вопросов и заданий, выносимых на вступительный экзамен в магистратуру, осуществлён с учетом содержания учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта».

5. Критерии оценки выполнения экзаменационного задания

5.1. Результаты экзамена определяются по 100-балльной шкале, разброс баллов в которой соотнесен с традиционной шкалой оценивания (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

5.2. Максимально возможное количество баллов за выполненный тест: 100. Максимально возможное количество баллов за правильно выполненное тестовое задание – 1 балл, за правильный ответ на открытый вопрос: 1 балл.

5.3. Критерии оценки тестового задания:

Нижний порог прохождения вступительного испытания – 50 баллов. Дальнейшая градация выглядит следующим образом:

менее 50 баллов – «неудовлетворительно»;

50 - 60 баллов - «удовлетворительно»;

61 – 80 баллов – «хорошо»;

81 – 100 баллов – «отлично».

6. Содержание программы

6.1. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей

Физическая культура как элемент культуры общества и личности: зарождение физической культуры, исторические и социально-групповые особенности становления физической культуры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» - основополагающий законодательный акт в сфере физической культуры и спорта: основные понятия и принципы законодательства по физической культуре и спорту, общая характеристика закона.

Основные и общекультурные функции физической культуры как социального института. Особенности процесса социализации в процессе занятий физической культурой. Социальные предпосылки появления спорта. Основная и общекультурные функции спорта: особенности их проявлений на современном этапе. Разновидности спорта в современном мире: любительский спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений, олимпийский спорт, параолимпийский спорт, сурдоолимпийский спорт. Стимулы и мотивы физкультурно-спортивных занятий, формирования здорового образа жизни: их зависимость от возрастного, гендерного, социального статуса.

6.2. Теория и методика физической культуры и спорта в системе физкультурного профессионального образования

Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Место физической культуры и спорта в федеральных государственных образовательных стандартах. Ведущая роль теории и методики физической культуры и спорта в образовательном процессе и процессе спортивной подготовки. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность.

6.3. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его 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 совершенствования 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. Биологическая и социальная основа физической активности.

6.4. 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 педагога по физической культуре 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.

6.5. Средства и методы физической культуры

Характеристика средств физической культуры. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физической культуры. 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 вспомогательных средств (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.

6.6. Дидактические основы теории и методики физической культуры

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 принципов 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).

6.7. 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 (устоимость и выносливость). Виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

Гибкость: 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: 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.

6.8. Формы построения занятий по физической культуре

Характеристика форм занятий по физической культуре, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных организациях, в общеобразовательной организации, 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 занятия, игры и состязания.

6.9. Планирование и контроль по физической культуре

Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах по физической культуре.

Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания и его составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения по предмету «Физическая культура».

6.10. Физическое воспитание детей 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 яслях, в детском саду, в семье).

Характеристика программ по физической культуре для дошкольных образовательных организаций.

6.11. Физическое воспитание детей школьного возраста

Значение, цели 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.

Характеристика учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций.

Реализация ФГОС общего образования на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методик.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.

Физическое воспитание детей в коррекционных 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.

Формы физического воспитания детей в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.

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 удлиненных переменах, спортивный час в группах продленного дня).

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

Формы и направленность содержания внеклассных физкультурных мероприятий: календарный план, положение о соревнованиях.

Значение и формы пропаганды физической культуры в школе.

6.12.1. Документы планирования по физической культуре в школе

Место дисциплины «Физическая культура» в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования и базисном учебном плане. Программы по физической культуре для общеобразовательных организаций: структура и содержание. Характеристика альтернативных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Направленность и содержание частей программы. Связь и взаимообусловленность разделов программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки. Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей регионов Российской Федерации.

Общий план работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Рабочая программа по предмету «Физическая культура». Годовой план-график учебного процесса по физической культуре. Тематический план на четверть. План-конспект урока физической культуры.

6.13. Урок - основная форма учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе

Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы. Требования к уроку физической культуры с учетом ФГОС общего образования. Структура урока. Требования к постановке задач урока. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование физической нагрузки на уроке физической культуры. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

Методика формирования навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями. Домашние задания по физической культуре: цель, задачи, виды, направленности, формы организации, оценка выполнения.

Общая и моторная плотность уроков физической культуры. Методика проведения хронометрирования и пульсометрии на уроках физической культуры.

Задачи физического воспитания детей в оздоровительных лагерях. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми в оздоровительных лагерях. Формы организации занятий по физической культуре, планирование работы.

6.14. Физическое воспитание студенческой молодежи

Физическое воспитание студенческой молодежи. Цели и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Характеристика программ по физической культуре для учреждений среднего профессионального и высшего образования. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебных программ по физической культуре для учреждений среднего профессионального и высшего образования. Формы занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального и высшего образования. Оценка успеваемости.

Формы физического воспитания студенческой молодежи во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.

6.15. Физическая культура в период основной трудовой деятельности

Современные тенденции развития физической культуры для взрослого населения в Российской Федерации. Возрастные группы, характерные черты направленности занятий физическими упражнениями данной категории граждан.

Физическая культура в основной период трудовой деятельности. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация).

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

Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей граждан к трудовой деятельности. Особенности методик занятий физическими упражнениями взрослого населения.

6.16. Физическая культура в пожилом возрасте

Задачи индивидуально направленных занятий физической культурой в пожилом возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий.

Возрастные группы. Характерные черты направленности занятий физической культурой людей пожилого возраста. Формы проведения физкультурно-массовой и спортивной работы.

6.17. Формирование профессионализма деятельности специалиста по физической культуре

Акмеология физической культуры как наука о наивысшем уровне развития специалиста по физической культуре (акме-вершина) и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма в физкультурно-спортивной деятельности; подготовка специалистов по физической культуре и спорту (преподавателей, тренеров); физкультурно-спортивное самосовершенствование личности. Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего физкультурного образования по уровням образования. Характеристика учебных планов и программ.

Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.

6.18. Физическое воспитание как система формирования личности

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); принципы (гармоничного развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленности); направления (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физическая культура); организационные формы (дошкольные организации; образовательные организации общего, среднего профессионального и высшего образования; организации дополнительного образования; спортивные клубы и объединения на предприятиях, в учреждениях, по месту жительства; спортивные сооружения; структурные подразделения подготовки спортсменов высших разрядов и спортивных резервов; структуры (на условиях оплаты); подготовка и повышение квалификации кадров (профессиональное ориентирование в школе, отбор абитуриентов, подготовка физкультурных кадров в учреждениях среднего профессионального и высшего образования, повышение квалификации и профессиональная переподготовка в период трудовой деятельности); материально-техническое обеспечение (закрытые и плоскостные сооружения), современное оснащение различных видов физкультурно-спортивных занятий; методические комплексы - программы, учебники, учебные пособия для обучающихся и педагогов, научное оборудование.

6.19. 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.

6.20. 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 физкультурно-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.

6.21. Педагогический и врачебный контроль на занятиях физической культурой и спортом

Специфические особенности видов контроля на занятиях физической культурой и спортом.

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.

6.22. Методы исследования в физическом воспитании и спорте, проблематика научно-методической деятельности

Понятия: актуальность темы, цель исследования, научная гипотеза, задачи и 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.

6.23. 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. Спорт в системе физической культуры. 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.

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

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.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные состязания - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Критерии ее оценки.

6.24. 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).

Федеральные государственные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: общая характеристика, содержание, особенности спортивной подготовки.

6.25. 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.

6.26. Программирование (планирование) и комплексный контроль в подготовке спортсменов

Роль 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.

6.27. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта

Взаимосвязь научной, методической и учебной деятельности в физической культуре и спорте. Выбор направления и планирование исследования. Цели и задачи, гипотеза, новизна, теоретическая и практическая значимость исследования. Методика проведения психолого-педагогического эксперимента. Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.

6.28. Средства и методы формирования физической культуры личности. Дидактические принципы и методические основы.

Понятие о средствах физической культуры, их классификационная характеристика.

Физические упражнения основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений.

Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности.

Эффект физических упражнений (ближайший, отсроченный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения.

Понятие о технике физических упражнений и «спортивная техника». Эталон и стандарт техники движений, Типовая и персональная индивидуализация техники. Стил и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, ее общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, ее главное звено в детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий.

Оздоровительные факторы природной среды и условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.

Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов.

Роль вербальных (речевых), наглядных (сенсорных), материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».

Проблема классификации методов в теории физической культуры.

Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся.

Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).

Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности в особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.

Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного упражнения.

Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.

Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике

учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

Значение общепедагогических принципов для понимания научно- практических основ занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов сознательности и активности; их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов наглядности, доступности и индивидуализации; их значение для оптимального выбора и методической адаптации учебного материала, нагрузок и других требований применительно к возможностям занимающихся. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов систематичности и динамичности, их значение для оптимального построения занятий в обеспечения необходимой тенденции в изменении их содержания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями: регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований.

Современные научные представления и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе указанных положений.

6.29. Физическая работоспособность. Утомление. Средства восстановления физической работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические

Различия общей и специальной физической работоспособности. Возрастная динамика физической работоспособности. Половые различия в проявлениях физической работоспособности. Системы организма, лимитирующие общую и специальную физическую работоспособность. Механизмы формирования физической работоспособности при аэробной, анаэробно-аэробной и анаэробной тренировках. Эргометрические, метаболические, гемо- и кардиодинамические показатели общей физической работоспособности. Методы определения физической работоспособности в процессе тренировочных занятий. Методы повышения физической работоспособности и подготовленности средствами физической культуры.

Виды утомления (центральное, сенсорное, эмоциональное, физическое). Виды физического утомления (локальное, регионарное, глобальное). Общие механизмы утомления при мышечной работе. Центральные и периферические механизмы утомления (нейрогенные, гуморальные). Характеристика процессов утомления при различных по мощности физических нагрузках. Острое и хроническое утомление, переутомление. Способы повышения работоспособности мышц (феномен Орбели-Генецинского). Активный отдых по И.М. Сеченову.

Цель и задачи восстановления в спорте. Физиологические особенности восстановительного периода (фазы, длительность и гетерохронность восстановления

соматических и вегетативных функций). Фаза суперкомпенсации и её значение для тренировочного процесса. Восстановление энергетических запасов организма. Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические. Восстановление в тренировочном процессе для переносимости нагрузок в режиме суток, в циклах – недельном, мезоцикле, годовом цикле; восстановление перед и после соревнований. Чередование нагрузок, восстановительные тренировки, восстановительные дни, циклы. Восстановительное питание, восстановительный сон, физические средства восстановления: массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны, восстановление путем воздействия на биологически активные точки. Медикаментозные средства восстановления: витамины, анаболические препараты (негормональные, мази, растирки); комплексные системы восстановления в различных видах спорта.

6.30. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как форма повышения уровня физической подготовленности населения

Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Структура комплекса ГТО.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО в соответствии с возрастными ступенями комплекса ГТО. Рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные нормативы и нормативы по выбору. Выполнение нормативов комплекса ГТО на соответствие бронзовому, серебряному и бронзовому знакам отличия комплекса ГТО.

Урок физической культуры как форма подготовки учащихся образовательных учреждений к выполнению нормативов комплекса ГТО. Роль физкультурно-спортивных клубов в организации и проведении подготовки различных групп населения к выполнению нормативов комплекса ГТО. Самоподготовка.

Условия допуска участника к выполнению нормативов комплекса ГТО. Требования к спортивным сооружениям, на территории которых проводятся мероприятия по тестированию населения.

Периоды тестирования учащихся образовательных учреждений, трудового населения, и лиц пожилого возраста. Награждение участников комплекса ГТО знаками отличия.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1.Основная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 479 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.- 464 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. –544 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений/ Л.П.Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб.: Лань, М.: Омега-Л, 2004. – 160 с.
5. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта/ под ред. Т.Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.

7.2. Дополнительная литература:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]/ Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст]/ М.М.Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 192 с.
3. Вайнбаум, Д. Дозирование физических нагрузок школьников [Текст]/ Д. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]/ В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
5. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие [Текст]/ В.П.Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
6. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития [Текст]/ В.И.Лях. – Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Матвеев, А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры [Текст]/ А.П.Матвеев. – М.: СПРИНТ, 1997. – 120 с.
9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
11. Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 года № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО)».
12. Приказ Минспорта России от 21 декабря 2015 года № 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО)» и положения о них».
13. Приказ Минспорта России от 28 января 2016 года № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО)»;

14. Приказ Минспорта России от 01 февраля 2016 № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
15. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1, одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014.

7.3. Интернет-ресурсы

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
2. Отраслевой информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
4. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gto.ru/>