

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



**ПРОГРАММА**

**вступительного экзамена**

направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиль: «Физическая культура»

квалификация (степень) магистр

Южно-Сахалинск  
2019

Утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

от «23» сентября 2019 г., протокол № 1

И.о.заведующего кафедрой ФКиС



А.В.Лопатин

Утверждено на заседании Совета Института психологии и педагогики

от «24» сентября 2019 г., протокол № 1.

И.о.председателя Совета Института психологии и педагогики



О.В.Аршанская

Секретарь Совета Института психологии и педагогики



О.В.Аршанская

## Пояснительная записка

Магистерская программа по направлению 44.04.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура направлена на углубленную подготовку педагогов для сферы физической культуры и спорта.

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

Вступительный экзамен в магистратуру по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура 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: Физическая культура 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 44.03.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура.

### 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 образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта и способность поступающего освоить выбранную магистерскую программу.

1.2. **Задачи** вступительного экзамена:

1. Выявить степень сформированности умения интегрировать психолого-педагогические и методические знания в процессе решения конкретных профессиональных задач.
2. Определить умения реализовывать современные подходы при рассмотрении содержания, форм и методов учебно-воспитательного процесса 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:

- способность интерпретировать педагогические идеи, концепции, теории, оценивать эффективность дидактических технологий, методов педагогического контроля качества обучения;
- способность применять на практике новейшие достижения в области педагогической деятельности (теории, интерпретации, методы и технологии);
- способность использовать современные технологии для проектирования и обеспечения качества образовательного процесса;
- способность проводить анализ и оценку методических комплексов по учебной дисциплине «физическая культура»;
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий 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;
- 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 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 определяется на основании СМК СТО СахГУ - 022-2012 Конкурсный отбор абитуриентов, и 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: Физическая культура позволяет 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 педагогов по физической культуре. Тесты вступительного экзамена в магистратуру сформулированы с учетом профессиональных функций педагога 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 физического воспитания 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 – 1балл, за 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. 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 курса ТиМФКиС в федеральных государственных образовательных стандартах. Ведущая роль курса «Теория и методика физической культуры и спорта» в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении проблемы формирования у студента целостного представления о физической культуре и готовности к профессиональной деятельности сфере физической культуры и спорта. 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 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 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.

#### ***6.6. 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 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 (устоимчивость 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 в физическом воспитании***

Характеристика форм занятий по физической культуре, 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 занятия, игры и состязания.

#### ***6.9. Планирование и контроль в физическом воспитании***

Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания. 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.

#### ***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.

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

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 удлинённых 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. 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. Годовой план-график прохождения учебного процесса. Тематический план на четверть. План-конспект урока физической культуры.

#### ***6.13. Урок - основная форма работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе***

Школьный урок физического воспитания - основная форма учебной работы. Требования к уроку. 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. Физиологическая кривая нагрузки на уроке 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 страны.

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***

Сущность профессионализма деятельности человека. 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 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.

#### ***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).

#### ***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, отложенный, 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 в 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. Работоспособность. Утомление. Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические***

Различия общей и специальной 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. Крুцевич: 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/>