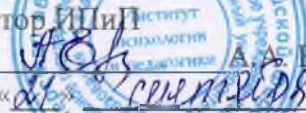


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Институт психологии и педагогики

Кафедра физической культуры и спорта

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ИИП

А.А. Еромасова.
«21» сентября 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Проректор по УР

Романова М.А.
«03» октября 2017 г.

ПРОГРАММА

государственного экзамена по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
(очная и заочная форма обучения)

Южно-Сахалинск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	4
ВВЕДЕНИЕ	5
1. Порядок подготовки к государственному экзамену.....	7
2. Порядок проведения государственного экзамена.....	8
3. Фонд оценочных средств.....	9
4. Перечень компетенций, проверяемых на государственном экзамене	11
5. Особенности проведения государственной итоговой аттестации обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	12
6. Апелляция по результатам государственной итоговой аттестации.....	14
6. Содержание вопросов к государственному экзамену.....	16
7. Перечень вопросов к государственному экзамену.....	34
8. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для подготовки к государственному экзамену.....	36

АННОТАЦИЯ

1.	Форма государственного экзамена	устная (ответы на вопросы билета)
2.	Цель государственного междисциплинарного экзамена	определение соответствия результатов освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура
3.	Коды компетенций, оцениваемых на государственном экзамене	ПК-3, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-12, ПК-13, ПК-14.
4.	Общая трудоемкость государственной итоговой аттестации составляет	в зачетных единицах – 9 в академических часах – 324
5.	Разработчик	зав. кафедрой физической культуры и спорта Пронкина С.А.

ВВЕДЕНИЕ

Программа государственного экзамена по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура, составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации 04.12.2015 г. № 1426 и учебным планом направления.

Цель государственного экзамена - выявить уровень теоретической и практической подготовленности бакалавра к выполнению профессиональных задач и уровню сформированности компетенций, установленных федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Структура программы государственного экзамена разработана в соответствии с Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам специалитета и программам магистратуры (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ № 636 от 29.06.2015 с изменениями и дополнениями и Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в ФГБОУ ВО «СахГУ», утвержденным приказом и.о. ректора от 19.10.2016 №534-пр.

В содержание программы входят все разделы теории и методики физической культуры в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура. Глубокие знания по теории и методике физической культуры являются необходимым условием подготовки бакалавра данного профиля. Выпускник должен хорошо ориентироваться в основных понятиях учебной дисциплины, знать теоретическое обоснование основных законов и принципов физического воспитания, уметь анализировать процесс физического воспитания в образовательных учреждениях.

Государственный экзамен включает в себя два вопроса: один вопрос по теории физической культуры, истории физической культуры и спорта, психологии физического воспитания и спорта, анатомии, физиологии человека, физиологии физического воспитания и спорта, спортивной медицине, основам научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта, правовым основам физической культуры и спорта и один по методике физического воспитания. Перечень вопросов соответствует требованиям содержания ОПОП подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура.

К ответу студентов на экзамене предъявляются следующие требования:

- научность, предполагающая рассмотрение вопросов в теоретико-педагогическом, психологическом и социально-историческом аспектах;
- подтверждение теоретических положений, сформулированных в ответах, примерами и иллюстрациями из современной практики процесса физического воспитания.

На экзамене выпускники должны продемонстрировать готовность к осуществлению следующих видов профессиональной деятельности: педагогическая, проектная, исследовательская, культурно-просветительская. Выполнение профессиональных задач в каждый из обозначенных видов профессиональной деятельности соответствует определенным квалификационным требованиям:

- *педагогическая* - изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования; осуществление обучения и воспитания в сфере физической культуры; использование технологий в сфере физической культуры, соответствующих возрастным особенностям обучающихся; обеспечение образовательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей; организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами, родителями (законными представителями) обучающихся, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности; формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий; осуществление профессионального образования и личностного роста; обеспечение охраны жизни и здоровья обучающимся во время образовательного процесса;

- *проектная* – проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через учебные предметы.

- *исследовательская* – постановка и решение исследовательских задач в области образования; использование в профессиональной деятельности методов исследования.

- *культурно-просветительская* – изучение и формирование потребностей детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности; организация культурного пространства; разработка и реализация культурно-просветительских программ для различных социальных групп.

- *физкультурно-спортивная* – готовность к проведению спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий по видам спорта, владение современными теориями и технологиями обучения различных категорий людей

двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.

- *оздоровительно-рекреативная* – владение методиками использования физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных заболеваний, травм или других причин; владение средствами и методами формирования здорового образа жизни; уметь применять врачебно-педагогический контроль в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

1. Порядок подготовки к государственному экзамену

1.1. Формы и условия проведения государственного экзамена по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура определяется Ученым советом Института психологии и педагогики и доводятся до сведения обучающихся не позднее, чем за шесть месяцев до начала ГИА.

1.2. Государственный экзамен проводится по билетам, составленным в полном соответствии с Программой.

1.3. К государственному экзамену допускаются студенты, завершившие полный курс обучения по основной профессиональной образовательной программе и успешно прошедшие все предшествующие аттестационные испытания, предусмотренные учебным планом.

1.4. Студенты обеспечиваются программами государственного экзамена, им создаются необходимые условия для подготовки.

1.5. Проведению государственного экзамена предшествует цикл консультаций по дисциплинам, входящим в его программу.

1.6. Допуск студентов к сдаче государственного экзамена, утверждается приказом ректора не позднее, чем за пять дней до проведения государственных аттестационных испытаний.

1.7. Комплектование групп выпускников проводится дирекцией Института психологии и педагогики.

1.8. В государственную аттестационную комиссию до начала сдачи государственного экзамена представляются следующие документы:

- сводная зачетно-экзаменационная ведомость (сведения о выполнении студентом учебного плана за все годы обучения и полученных им оценок по теоретическим дисциплинам, практике, предусмотренных учебным планом);

- приказ о допуске студентов к государственной итоговой аттестации.

2. Порядок проведения государственного междисциплинарного экзамена

2.1. Перед экзаменом секретарь изучает вопрос состояния здоровья студентов и в случае болезни кого-либо из студентов заявляет об этом председателю комиссии.

2.2. Длительность подготовки выпускника к ответу на экзамене составляет 60 минут. Длительность устного ответа на экзамене составляет не более 30 минут.

2.3. Экзаменационные билеты государственного экзамена разрабатываются кафедрой и утверждаются директором Института психологии и педагогики.

2.4. Экзамен проводится в форме устного ответа на экзаменационные вопросы билета. В билете два вопроса. Для фиксации плана (тезисов) ответа каждому студенту выдается чистая бумага с печатью Института психологии и педагогики. После оформления ответа на листе необходимо указать дату и поставить свою подпись. По окончании экзамена листы сдаются секретарю, что позволяет в спорных ситуациях при выведении общей отметки за ответ апеллировать к записям (плану, тезисам, конспекту).

2.5. При подготовке к ответу на Экзамене разрешается пользоваться настоящей программой междисциплинарного государственного экзамена по направлению 44.03.01 Педагогическое образование Профиль: Физическая культура», Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, справочной и методической литературой. Все перечисленные материалы должны быть проверены и разрешены председателем.

2.6. В основе госэкзамена лежит положение о том, что готовность к педагогической деятельности может быть определена на основе решения трех видов задач:

- задачи, позволяющие выявить уровень знаний о биологических, физиологических и гигиенических основах физического воспитания и спорта;
- задачи, проверяющие уровень овладения бакалавром практических умений и навыков, необходимых в их дальнейшей работе по педагогической деятельности;
- задачи, позволяющие выявить уровень сформированности знаний по организации физкультурно-спортивной деятельности в современном обществе, по организации научно-исследовательской работы для анализа и совершенствования процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

2.7. Для реализации первой задачи в структуру билетов включены вопросы, составляющие основу содержания медико-биологического модуля: анатомия; физиология; физиология физического воспитания и спорта; спортивная медицина; лечебная физическая культура; гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.

2.8. Для реализации второй и третьей задачи в структуру билетов госкзамена включены вопросы дисциплин, составляющих основу содержания практико-ориентированного модуля: теория и методика физической культуры; основы спортивной тренировки; базовые и новые физкультурно-спортивные виды спорта и методика их преподавания.

3. Фонд оценочных средств

3.1. В соответствии с Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в ФГБОУ ВО результаты любого из видов аттестационных испытаний определяются оценками и объявляются в тот же день после оформления в установленном порядке протоколов заседаний государственных экзаменационных комиссий.

3.2. Комплексный характер государственного экзамена по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура предполагает при оценке ответов студентов руководствоваться следующими положениями:

- знание нормативных и нормативно-правовых документов по вопросам образования в РФ;
- владение ведущими психолого-педагогическими понятиями, закономерностями, концепциями, теориями;
- наличие профессиональной эрудиции;
- сформированность педагогического мышления и определенность педагогической позиции;
- умение осуществлять системно-структурный анализ педагогических явлений и проектировать целостный педагогический процесс и его отдельные элементы;
- умение аргументировать ответы на вопросы билета в историко-педагогическом, психологическом и методическом контекстах;
- умение применять теоретические знания в процессе решения психолого-педагогических, методических задач, адекватных практической деятельности;
- умение трансформировать полученные знания для решения психолого-педагогических, методических проблем;

- умение свободно оперировать программным учебным материалом различной степени сложности;

- обоснованность, четкость, полнота изложения ответов;
- уровень информационной и коммуникативной культуры.

3.3. Ответ студента на государственном междисциплинарном экзамене оценивается на закрытом заседании Государственной аттестационной комиссии и определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка *«отлично»* ставится, если:

- студент демонстрирует глубокое понимание сущности вопроса, логичность изложения, последовательность изложения вопроса с опорой на разнообразные источники;

- глубокое знание базовых понятий теории и методики физической культуры, педагогических, психологических и физиологических понятий;

- развернутое аргументирование выдвигаемых положений;
- убедительные примеры из практики физического воспитания, научной и методической литературы;

- определение своей позиции в раскрытии подходов к рассматриваемой проблеме;

Оценка *«хорошо»* ставится, если:

- студент понимает сущность вопроса,
- знание учебного материала в пределах программы, опора при построении ответа на обязательную литературу;

- владеет базовыми понятиями физической культуры, педагогики, психологии и физиологии;

- подтверждает выдвигаемые теоретические положения примерами;
- привлекает данные из смежных наук;
- наблюдается некоторая непоследовательность анализа в сопоставлении и обосновании своей точки зрения.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если:

- студент обнаруживает слабость в раскрытии педагогической и психологической теории, хотя базовые понятия раскрываются верно;

- выдвигаемые положения недостаточно аргументируются;
- отсутствует знание первоисточников, отсутствует собственная критическая оценка;
- ответ носит преимущественно описательный, а не концептуальный характер;
- ограниченное использование научной психолого-педагогической лексики.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- студент не знает существа излагаемого материала либо демонстрирует полное незнание вопроса, искажает информацию об основных моментах, отказывается отвечать.

4. Перечень компетенций, проверяемых на государственном экзамене

На государственном экзамене проверяется сформированность следующих компетенций выпускника:

профессиональные компетенции (ПК):

– *педагогическая деятельность:*

способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);

– *проектная деятельность:*

способностью проектировать образовательные программы (ПК-8);

способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся (ПК-9);

способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-10);

– *исследовательская деятельность:*

способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся (ПК-12);

– *культурно-просветительская деятельность:*

способностью выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп (ПК-13);

способностью разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы (ПК-14).

5. Особенности проведения государственной итоговой аттестации обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья

5.1. Для обучающихся из числа инвалидов государственная итоговая аттестация проводится организацией с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальные особенности).

5.2. При проведении государственной итоговой аттестации обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение государственной итоговой аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не

создает трудности для обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с членами государственной экзаменационной комиссии); пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении государственной итоговой аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

5.3. Все локальные нормативные акты организации по вопросам проведения государственной итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся инвалидов в доступной для них форме.

5.4. По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом государственного аттестационного испытания может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи государственного экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на государственном экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительность выступления обучающегося при защите выпускной квалификационной работы – не более чем на 15 минут.

5.5. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении государственного аттестационного испытания:

а) *для слепых:*

- задания и иные материалы для сдачи государственного аттестационного испытания оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно – точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для

слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) *для слабовидящих:*

- задания и иные материалы для сдачи государственного аттестационного испытания оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) *для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:*

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию государственные аттестационные испытания проводятся в письменной форме;

г) *для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):*

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по их желанию государственные аттестационные испытания проводятся в устной форме.

5.6. Обучающийся инвалид не позднее чем за 3 месяца до начала проведения государственной итоговой аттестации подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при проведении государственных аттестационных испытаний с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

5.7. В заявлении обучающийся указывает на необходимость (отсутствие необходимости) присутствия ассистента на государственном аттестационном испытании, необходимость (отсутствие необходимости) увеличения продолжительности сдачи государственного аттестационного испытания по отношению к установленной продолжительности (для каждого государственного аттестационного испытания).

6. Апелляция по результатам государственного междисциплинарного экзамена

6.1. По результатам государственных аттестационных испытаний обучающийся имеет право на апелляцию.

6.2. Обучающийся имеет право подать в апелляционную комиссию письменную апелляцию о нарушении, по его мнению, установленной процедуры проведения государственного аттестационного испытания и (или) несогласии с результатами государственного экзамена.

6.3. Апелляция подается лично обучающимся в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов государственного аттестационного испытания.

6.4. Для рассмотрения апелляции секретарь государственной экзаменационной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания государственной экзаменационной комиссии, заключение председателя государственной экзаменационной комиссии о соблюдении процедурных вопросов при проведении государственного аттестационного испытания, а также письменные ответы обучающегося (при их наличии) (для рассмотрения апелляции по проведению государственного экзамена) либо выпускную квалификационную работу, отзыв и рецензию (рецензии) (для рассмотрения апелляции по проведению защиты выпускной квалификационной работы).

6.5. Апелляция рассматривается не позднее 2 рабочих дней со дня подачи апелляции на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются председатель государственной экзаменационной комиссии и обучающийся, подавший апелляцию.

6.6. Решение апелляционной комиссии доводится до сведения обучающегося, подавшего апелляцию, в течение 3 рабочих дней со дня заседания апелляционной комиссии. Факт ознакомления обучающегося, подавшего апелляцию, с решением апелляционной комиссии удостоверяется подписью обучающегося.

6.7. При рассмотрении апелляции о нарушении порядка проведения государственного аттестационного испытания апелляционная комиссия принимает одно из следующих решений:

- об отклонении апелляции, если изложенные в ней сведения о нарушениях процедуры проведения государственной итоговой аттестации обучающегося не подтвердились и (или) не повлияли на результат государственного аттестационного испытания;

- об удовлетворении апелляции, если изложенные в ней сведения о допущенных нарушениях процедуры проведения государственной итоговой аттестации обучающегося подтвердились и повлияли на результат государственного аттестационного испытания.

6.8. В случае, указанном в абзаце третьем настоящего пункта, результат проведения государственного аттестационного испытания подлежит аннулированию, в связи с чем протокол о рассмотрении апелляции не позднее следующего рабочего дня передается в государственную экзаменационную комиссию для реализации решения апелляционной комиссии. Обучающемуся предоставляется возможность пройти государственное аттестационное испытание в сроки, установленные образовательной организацией.

6.9. При рассмотрении апелляции о несогласии с результатами государственного аттестационного испытания апелляционная комиссия выносит одно из следующих решений:

- об отклонении апелляции и сохранении результата государственного аттестационного испытания;
- об удовлетворении апелляции и выставлении иного результата государственного аттестационного испытания.

6.10. Решение апелляционной комиссии не позднее следующего рабочего дня передается в государственную экзаменационную комиссию. Решение апелляционной комиссии является основанием для аннулирования ранее выставленного результата государственного аттестационного испытания и выставления нового.

6.11. Решение апелляционной комиссии является окончательным и пересмотру не подлежит.

6.12. Повторное проведение государственного аттестационного испытания осуществляется в присутствии председателя или одного из членов апелляционной комиссии не позднее даты завершения обучения в университете в соответствии со стандартом.

6.13. Апелляция на повторное проведение государственного аттестационного испытания не принимается.

7. Содержание вопросов государственного междисциплинарного экзамена

1.Общая характеристика теории и методики физического воспитания

Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Развитие и значение физического воспитания. Физическое воспитание в различные исторические эпохи. Возникновение организованных форм физического воспитания. Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания. Теория и методика физического воспитания как учебная и научная дисциплина, ее основные понятия. Практика как основа теории и методики физического воспитания.

2.Система физического воспитания в Российской Федерации

Система физического воспитания как исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие

физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни. Цель и задачи физического воспитания (специфические, общепедагогические). Социально-педагогические принципы системы физического воспитания: принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности), принцип оздоровительной направленности. Структура системы физического воспитания.

3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Понятие «воспитание» в педагогике. Воспитание как процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Нравственное, умственное, волевое, эстетическое, трудовое воспитание в процессе физического воспитания.

4. Структура и основное содержание федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как правового регулятора современных отношений в сфере физической культуры и спорта

Общие положения. Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Спорт высших достижений. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта. Международная спортивная деятельность.

5. Средства и методы физического воспитания

Основные (физические упражнения) и вспомогательные (оздоровительные силы природы и гигиенические факторы) средства физического воспитания. Оздоровительное значение, образовательная роль и влияние физических упражнений на организм и личность. Техника физических упражнений: кинематические (пространственные, временные, пространственно-временные), динамические, ритм и качественные характеристики. Классификация физических упражнений (Матвеев Л.П.): по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; по их анатомическому признаку; по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств; по признаку биомеханической структуры движения; по признаку физиологических зон мощности; по признаку спортивной специализации.

6. Методы физического воспитания

Методы физического воспитания: общепедагогические и специфические (характерные только для процесса физического воспитания). Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Общепедагогические методы физического воспитания: словесные, наглядного воздействия. Методы строго-регламентированного упражнения: методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения, расчлененно-конструктивного упражнения, сопряженного воздействия), методы воспитания физических качеств (непрерывного упражнения, интервального упражнения), круговой метод.

7. Принципы физического воспитания

Общепедагогические принципы как отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности усвоения

изучаемого материала. Специфические принципы физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения занятий, возрастной адекватности направлений физического воспитания.

8. Теория и методика обучения двигательным действиям

Физическое образование как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Двигательное умение – степень владения двигательным действием, характеризующаяся сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов. Двигательный навык – степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения. Структура процесса формирования двигательного навыка. Особенности этапов обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап результирующей отработки действия. Контроль и самоконтроль в процессе обучения.

9. Теоретико-практические основы воспитания физических качеств

Воспитание физических качеств – одна из главных задач физического воспитания. Понятие о физических качествах. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Физические качества и физические способности. Анатомо-физиологические задатки в основе развития двигательных способностей.

10. Сила и основы методики ее воспитания

Сила как физическое качество человека. Структура силовых способностей человека. Задачи по воспитанию силовых способностей применительно к периодам возрастного развития. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Средства развития силы. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных усилий, развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц, динамической силы, силовой выносливости. Изометрический метод развития силы. Особенности организации силовых тренировок, подростков, девушек, женщин, пожилых людей. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений. Контроль уровня развития силовых способностей.

11. Выносливость и основы методики ее воспитания

Выносливость, как физическое качество. Общая и специальная выносливость. Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности. Задачи по воспитанию выносливости применительно к периодам возрастного развития. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости: доступность, систематичность и постепенность – основные правила развития выносливости. Развитие общей (аэробной) выносливости, развитие выносливости к скоростной работе, развитие «статической» выносливости. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении упражнений на выносливость. Контроль уровня развития выносливости.

12. Гибкость и основы методики ее воспитания

Гибкость как физическое качество. Формы проявления гибкости: активная и пассивная. Способы проявления гибкости: динамическая, статическая. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на проявление гибкости: анатомические особенности строения опорно-двигательного аппарата, степень межмышечной координации, внешние

условия, функциональное состояние организма, наследственные особенности строения. Задачи развития гибкости применительно к периодам возрастного развития. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Стретчинг как система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Направленное воздействие на формирование осанки. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении упражнений на гибкость. Контроль уровня развития гибкости.

13. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания

Ловкость как способность человека быстро, оперативно, целесообразно осваивать новые двигательные действия. Успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Координационные способности как основа ловкости. Три группы координационных способностей: способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие; способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности. Задачи, решаемые на различных этапах воспитания двигательных способностей применительно к периодам возрастного развития. Факторы, влияющие на проявление двигательных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении двигательных упражнений. Контроль уровня развития координационных способностей.

14. Скоростные способности и основы методики их воспитания

Скоростные способности как возможность человека, обеспечивающая ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Задачи развития скоростных способностей применительно к периодам возрастного развития. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Виды скоростных способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения и частота движений. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Правила сочетания скоростных упражнений с упражнениями иного характера. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении скоростных упражнений. Контроль уровня развития скоростных способностей.

15. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура

Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Характеристика оздоровительной физической культуры. Рекреативная, реабилитационная, гигиеническая физическая культура (задачи, средства, методические основы.). Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств спортивно-оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, аквааэробика, дыхательная гимнастика, оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

16. Формы построения занятий в физическом воспитании

Классификация форм занятий в физическом воспитании. Урочные формы занятий: по признаку основной направленности (уроки общей физической подготовки, уроки профессионально-прикладной подготовки, спортивно-тренировочные уроки), по признаку решаемых задач (уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, смешанные уроки), по признаку вида спорта

(уроки гимнастики, легкой атлетики и т.д.). Неурочные формы занятий: малые, крупные и соревновательные.

17. Планирование и контроль в физическом воспитании

Сущность, объективные основы и аспекты планирования: планирование физического воспитания. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Требования к планированию в физическом воспитании. Документы планирования в физическом воспитании: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса. Тематический план, расписание занятий, планы-конспекты занятий.

Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Цель педагогического контроля. Предварительный, оперативный, текущий, этапный и итоговый виды контроля. Методы контроля. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания, комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле: методика регистрации и анализа. Учет в процессе физического воспитания. Своевременность, точность, достоверность, полнота и наглядность – требования к учету. Содержание учета. Документы учета.

18. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

Цели и задачи и средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Особенности методики проведения занятий по физическому воспитанию с детьми раннего и дошкольного возраста. Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

19. Формирование физической культуры в семье

Социально-педагогические основы формирования здоровья семьи. Двигательный режим женщин в дородовой период. Двигательный режим ребенка первого года жизни (задачи гимнастики и массажа до 3^х месяцев, 3-6^{ти} месяцев, 6-12^{ти} месяцев). Значение обучения плаванию. Утренняя гигиеническая гимнастика в семье, ее формы и средства. Физкультурный досуг молодой семьи (организация домашних спортивных праздников, выездов на природу, спортивных сооружений во дворе и д.р.). Прогулка с ребенком дошкольного возраста - возможность обучения основным двигательным действиям. Диагностика физического, двигательного развития детей и их функционального состояния.

20. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

Социально-педагогические аспекты оздоровительной физкультуры в дошкольных образовательных учреждениях. Методические принципы применения упражнений развивающего, укрепляющего, оздоравливающего характера. Значение утренней гигиенической гимнастики. Задачи гимнастики после дневного сна. Формы организации оздоровительной физкультуры. Физкультурные праздники, дни здоровья. Формы закаливания. Двигательного режима детей (3^х-4^х; 4^х-5^{ти}; 5^{ти}-6^{ти}) летнего возраста. Критерии оценки программ по физическому воспитанию. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование в дошкольных учреждениях. Формы оздоровительной работы с воспитателями и родителями.

21. Физическое воспитание детей школьного возраста

Значение физической культуры в школьный период жизни человека. Задачи, нормативные критерии. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности

детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания школьников: урок - основная форма занятий физическими упражнениями в школе; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассные формы организации занятий. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье.

22. Профессионально-педагогическая деятельность педагога по физической культуре

Основы профессионального мастерства педагога по физической культуре. Деятельность педагога, его функции. Педагогические способности как основа педагогического мастерства (перцептивные, конструктивные, дидактические, экспрессивные, коммуникативные, организаторские, прикладные). Гностические функции педагога по физической культуре. Повышение личного профессионального и культурного уровня. Организация воспитательной работы в коллективе. Планирование процесса подготовки. Контроль хода тренировочного процесса и состояния спортсменов. Финансовое обеспечение процесса подготовки, поиск спонсоров и организация деятельности коммерческих структур. Проведение спортивного отбора. Организация восстановительных процедур, тренировочных сборов. Решение организационных вопросов подготовки. Оказание медицинской помощи при болезнях и травмах. Участие в судействе соревнований. Подготовка тренеров общественников и судей.

23. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями

Главенствующее положение урока физической культуры как основной формы занятий физическими упражнениями. Требования к уроку. Структура урока и характеристика его частей. Остановка задач урока. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность урока. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.

24. Классификация спортивных сооружений. Спортивные сооружения общеобразовательной школы

История возникновения спортивных сооружений. Первые спортивные площадки для игры в мяч, фехтования, стрельбы. Классификация и категоричность спортивных сооружений. Школьные спортивные сооружения. Обустройство пришкольных спортивных площадок. Нестандартное оборудование на спортивных занятиях. Изготовление простейшего нестандартного оборудования. Предмет и задачи. Основы теории измерений. Измерения в физической культуре и спорте. Обеспечение единства и достоверности измерений в физической культуре и спорте. Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности. Критерии качества обследования спортсменов.

25. Физическое воспитание учащихся среднего и высшего образования

Задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности студентов. Значение физической культуры в жизни студента. Особенности программы физического воспитания учреждений профессионального образования. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, основы методики, формы занятий физической культурой). Виды физического воспитания на уроках физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Физическая культура во внеучебное время. Массовые спортивные и туристские мероприятия. Формирование потребности в занятиях физической культурой.

26.Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию

Педагогическая технология как систематическое и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса. Документы планирования в дошкольных образовательных учреждениях и их характеристика. Документы планирования в общеобразовательных школах (общий план работы по физическому воспитанию, годовой план-график, поурочный рабочий (тематический) план, план-конспект урока). Документы планирования в учреждениях профессионального образования по физическому воспитанию.

27. Организация внеклассной оздоровительной работы в образовательных учреждениях

Планирование оздоровительной работы в муниципальных образовательных учреждениях. Положение или сценарии физкультурных праздников, дней здоровья. Формы совместной организационно-оздоровительной работы с родителями, классными руководителями, администрацией школы, медицинскими работниками, спонсорами. Организация и проведение малых неурочных форм по физической культуре, и их контроль. Секционная и кружковая работа в школе. Проведение соревнований районной, городской Спартакиады школьников.

28.Физическое воспитание в период трудовой деятельности

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладной характер физической культуры. Методика проведения самостоятельных занятий. Физическая культура в быту трудящихся. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Физическая культура как основа здорового образа жизни. Формы проведения занятий.

29.Общая характеристика спорта

Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком понимании, спортивное достижение, спортивный результат, спортивная деятельность, система подготовки спортсмена. Спортивное движение. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденция их развития.

30. Соревнование как основа специфики спорта

Сущность и формы спортивных соревнований. Функции. Виды соревнований. Особенности спортивных соревнований, определяемые их масштабом, особенностями организации и способом проведения (международные, региональные и др.). Соотношение понятий «соревнование» и «состязание». Ранжирование состязаний по общей значимости, а также по роли и месту в подготовке спортсменов (основные, подготовительные и др.).

31.Основы спортивной тренировки

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки: спортивно-техническая подготовка, спортивно-тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая подготовка, интегральная подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

32. Основы построения процесса спортивной подготовки

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

33. Виды предстартовых эмоциональных состояний спортсмена

Уровни эмоционального напряжения в предстартовом состоянии спортсмена. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Три разновидности предстартовых эмоциональных состояний спортсмена. Характеристика боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии.

34. Тренировочные и соревновательные нагрузки в спортивной подготовке

Определение понятия «физическая нагрузка», виды нагрузки, направленность нагрузки, срочный и кумулятивный тренировочный эффект. Критерии нагрузки: объем и интенсивность. Классификация объемов нагрузки. Классификация интенсивности нагрузки. Характеристика пяти зон интенсивности нагрузки.

35. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Комплексный контроль как измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Педагогический контроль в спорте. Педагогическое наблюдение за ходом занятия. Хронометрирование и пульсометрия как методы определения объема и интенсивности физической нагрузки.

36. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта

Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Физическое воспитание и здоровье. Основные пути повышения общей неспецифической устойчивости организма школьников, в том числе к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов. Здоровый образ жизни. Оздоровительная направленность физической культуры. Принцип оздоровительной направленности. Принцип комплексности. Принцип соответствия объема и характера физических нагрузок возрастно-половым функциональным возможностям и особенностям организма. Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на сердечно-сосудистую, дыхательную и эндокринную системы человека. Рациональное питание. Факторы внешней среды. Значение воздуха, воды, почвы. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Очистка и обеззараживание воды. Гигиеническое значение обоснование выбора почв для спортивных сооружений. Гигиенические нормы закаливания с помощью низких температур воды, воздуха и солнечным излучением.

37. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте

Физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления. Понятие о суперкомпенсации. Тренировочные, соревновательные нагрузки. Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Профилактика и реабилитация в спорте.

38. Функциональные пробы в диагностике физической работоспособности и тренированности спортсмена

Тестирование в спортивной медицине. Проба Летунова. Гарвардский степ-тест. Тест PWC-170. Велоэргометрическая проба. Определение максимального потребления

кислорода. Проба с натуживанием. Ортостатическая проба. Проба с повторными нагрузками. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Антидопинговый контроль.

39. Энергообеспечение мышечной деятельности. Определение максимального потребления кислорода (МПК)

Понятие пластического обмена. Энергоёмкие вещества клеток. Этапы энергетического обмена. Непрямой и прямой методы измерения МПК.

40. Тестирование анаэробной производительности

Понятие анаэробной производительности, ее значение для двигательной активности. Показатели анаэробной производительности. Тесты для комплексного изучения функционального состояния спортсмена.

41. Основы научной и методической деятельности 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.

42. Спортивная метрология как научная дисциплина

Предмет и задачи. Основы теории измерений. Измерения в физической культуре и спорте. Обеспечение единства и достоверности измерений в физической культуре и спорте. Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности. Критерии качества обследования спортсменов. Применение методов математической статистики для обработки результатов исследования. Статистические критерии: U – Манна-Уитни, T – Вилкоксона, t – Стьюдента, r_s – Спирмена.

43. Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания

История развития гимнастики как вида спорта. Классификация видов гимнастики. Терминология. Средства. Правила соревнований. Гимнастика в программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Организация и проведение школьных соревнований. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой.

44. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания

История развития легкой атлетики как вида спорта. Классификация видов. Средства легкой атлетики. Терминология. Легкая атлетика в программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Правила соревнований. Организация и проведение школьных соревнований. Профилактика травматизма на занятиях.

45. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания

История развития волейбола. Характеристика волейбола как вида спорта. Пляжный волейбол как самостоятельный вид спорта. Техника и тактика волейбола. Волейбол в программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Профилактика травматизма на занятиях.

46. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания

История развития баскетбола. Характеристика баскетбола как вида спорта и средства физического воспитания. Техника и тактика баскетбола. Баскетбол в программе по

физической культуре для учащихся 1-11 классов. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований в школе. Профилактика травматизма на занятиях.

47. Плавание как вид спорта и средство физического воспитания

История развития плавания. Характеристика плавания как вида спорта и средства физического воспитания. Техника плавания. Плавание в программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Виды плавания. Прикладное плавание. Приемы оказания первой помощи утопающему. Техника безопасности на занятиях.

48. Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания

История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Характеристика лыжной подготовки как средства физического воспитания. Лыжная подготовка в программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований в школе. Профилактика травматизма на занятиях.

49. Подвижные игры как средство физического воспитания

Основные понятия об игре. История возникновения. Значение подвижных игр в физическом воспитании. Основные педагогические принципы, используемые в занятиях подвижными играми. Классификация подвижных игр. Характеристика игр школьников различных возрастных групп. Зимние подвижные игры, игры на воде, игры народов мира. Проведение соревнований по подвижным играм в школе. Организация и методика проведения подвижных игр. Обеспечение безопасности на занятиях.

50. Туризм как вид спорта и средство физического воспитания

Характеристика туризма как вида спорта и средства физического воспитания. Виды туризма. Туризм как фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья подрастающего поколения. Топографическая подготовка туристов. Основа экологического обучения на занятиях туризмом. Обеспечение безопасности походов, врачебный и гигиенический контроль. Формы туристической работы в школе. Обязанности руководителя туристической группы. Поведение туристов в случае внештатных ситуаций.

51. Восточные единоборства как вид спорта и средство физического воспитания

Характеристика восточных единоборств как вида спорта и средства физического воспитания. История возникновения и развития восточных единоборств. Техника и тактика. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по основным видам единоборств. Профилактика травматизма на занятиях.

52. Методика обучения технике гимнастических упражнений

Техника гимнастических упражнений. Статические и динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Реактивное, хлестовое, вращательное движения. Маховые, силовые упражнения. Методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Ознакомление с изучаемым упражнением. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование упражнения. Базовые гимнастические упражнения. Методы, приемы и условия успешного обучения сложных технических элементов гимнастики.

53. Методика обучения технике и тактике волейбола

Обучение технике игры. Классификация техники игры. Обучение: стойкам и перемещениям, передаче мяча двумя руками сверху, подачам мяча, атакующим ударам, приему мяча снизу и сверху с падением, блокированию. Обучение тактике игры: индивидуальным тактическим действиям в нападении, групповым тактическим

действиям, командным тактическим действиям в нападении, индивидуальным тактическим действиям в защите, групповым тактическим действиям в защите, командным тактическим действиям в защите.

54. Методика обучения технике и тактике баскетбола

Классификация техники игры. Техника игры. Техника нападения. Техника владения мячом. Техника защиты. Обучение приемам техники нападения и защиты. Тактика нападения. Методика обучения тактике игры. Обучение тактическим действиям в нападении и в защите.

55. Методика обучения технике и тактике футбола

Техника игры в футбол. Классификация техники. Обучение технике: передвижениям, ударам по мячу, остановке мяча, обманным движениям (финтам), отбору мяча, вбрасыванию мяча, технике игры вратаря. Тактика игры. Общие понятия и классификация тактики. Функции игроков. Групповая и командная тактика. Эволюция тактики игры.

56. Методика обучения технике и тактике в легкой атлетике

Техника выполнения основных видов легкой атлетики. Методика обучения технике выполнения спортивной ходьбы, бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега. Обучение технике прыжков и метаний, входящих в программу по физической культуре в школе. Особенности тактики в легкой атлетике.

57. Методика обучения технике основных видов плавания

Обучение технике плавания: способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Прикладное плавание: техника плавания способом на боку, техника ныряния, погружения в воду с поверхности. Плавание в усложненных условиях.

58. Методика обучения технике основных видов передвижения на лыжах

Техника и методика обучения попеременным классическим ходам. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Типичные ошибки при освоении техники и рекомендации по их устранению. Техника и методика обучения: одновременным классическим ходам, коньковым ходам, способам преодоления подъемов, спусков, способам поворота на лыжах, торможения. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: лыжным ходам, спускам и подъемам, торможению и поворотам в движении, переходам с одного лыжного хода на другой.

59. Физиология детей и подростков

Акселерация и ретардация роста и развития детей и подростков. Физиология нервов и синапсов. Вегетативная нервная система. Эндокринная система. Физиология ЦНС. Физиология мышц. Система крови, дыхания. Кровообращения, пищеварения. Высшая нервная деятельность.

60. Кортикальный контроль двигательных реакций

Кора больших полушарий головного мозга человека в основе управления всеми двигательными актами целостного организма. Нейроны, посылающие эфферентные импульсы как спинной мозг и в ядра экстракортикальной системы. Поступление в кору афферентных импульсов от рецепторов тела — зрительных, вестибулярных, суставно-мышечных, тактильных, доставляющих информацию о ходе выполняемого движения. Кольцевое взаимодействие между корой головного мозга и двигательным аппаратом: кора посылает эфферентные импульсы, вызывающие движение, и получает обратные афферентные импульсы, возникающие в результате движения. Обеспечение

возможности точного приспособления движения к изменчивым условиям и перестройки двигательной реакции. Особенность двигательных реакций, управляемых корой

61. Физиология внутренних органов и систем организма

Человек как единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся, живая биологическая система. Физиология - наука о закономерностях функционирования целостного живого организма. Функциональная система организма - группа органов, обеспечивающая согласованное протекание процессов жизнедеятельности. Условное выделение групп органов в организме человека в системы, их функциональная взаимосвязь между собой. Системы человеческого организма: нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная, пищеварительная, эндокринная, выделительная и др.

62. Интегративная деятельность организма

Анализаторы: зрительный, слуховой, вестибулярный, болевой анализатор и обезболивающая система. Высшая нервная деятельность. Характеристика условных рефлексов и механизм его образования. Торможение условных рефлексов. Учение о типах высшей нервной деятельности. принципы организации поведенческих реакций.

63. Физиология двигательной деятельности

Состояние организма при занятиях спортом. Предстартовое состояние. Разминка. Физиологическая характеристика мышечной работы. Тренировка. Физическая работоспособность. Адаптивные процессы при тренировке. Физиологическая характеристика организма спортсмена при занятиях конкретным видом спорта.

64. Строение поперечно-полосатой мышечной ткани (миофибриллы, саркомы, красные и белые волокна)

Мышечная ткань. Главная функция - сокращение, что, обуславливает перемещение в пространстве организма или его частей. Строение главных элементов мышечной ткани, актиновые и миозиновые нити. В зависимости от строения мышечная ткань подразделяется на поперечно-полосатую (скелетную) и гладкую ткани.

Поперечно-полосатая мышечная ткань – основа скелетных мышц. Построена из длинных мышечных волокон. Ядра мышечного волокна. Система Миофибрилл. Темные и светлые участки. Миофиламенты. Тонкие миофиламенты состоящие из белка актина, более толстые — из белка миозина. Сокращение мышечного волокна: скольжение нитей актина между нитями миозина.

65. Нуклеиновые кислоты в клетке как носители генетической информации.

Понятие «нуклеиновые кислоты». Виды нуклеиновых кислот: ДНК, РНК. Строение и пространственная структура ДНК, РНК. Полимерная природа. Мономеры. Код ДНК, виды РНК, их значение. Роль в клетке.

66. Звенья как костные рычаги, условия их равновесия и ускорения. Костные рычаги в биокинематических цепях

Тело человека как механические рычаги и маятники. Точки соединения: как точки опоры (для рычага), как точки отвеса (для маятника). Рычаг как твердое тело, которое может вращаться вокруг оси под воздействием определенных сил. Кости с точки зрения механики как рычаги, приводимые во вращательные движения. Основной закон рычага. Костные рычаги как звенья тела, подвижно соединенные в суставах, служащие для передачи движения и работы на расстояние.

67.Биомеханические свойства мышц

Двигательная деятельность человека при помощи мышечной ткани, обладающей сократительными структурами. Работа мышц осуществляется благодаря Сокращение миофибрилл в мышечных клетках. Работа мышц посредством их присоединения к скелету. Биомеханические свойства мышц: сократимость, упругость, жесткость, прочность и релаксация. Сократимость как способность мышцы сокращаться при возбуждении. Упругость мышцы как способность восстанавливать первоначальную длину после устранения деформирующей силы. Жесткость как способность противодействовать прикладываемым силам. Вязкость как свойство жидкостей, газов и «пластических» тел оказывать неинерционное сопротивление перемещению одной их части относительно другой. Релаксация как свойство мышцы, проявляющееся в постепенном уменьшении силы тяги при постоянной длине мышцы.

68.Механизм терапевтического действия физических упражнений на организм человека

Тонизирующее (стимулирующее), трофическое, компенсаторное и нормализующее действие физических упражнений на организм. Процесс тренировки в основе терапевтического действия физических упражнений. Регулирующее и координирующее влияние ЦНС на функции различных органов и систем организма в тренировке. Повышение функциональной способности всего организма и усиление взаимодействия отдельных его органов и систем как результат тренировки. Систематические занятия физическими упражнениями как основа обеспечения точности и координации ответных реакций организма.

69.Этапы развития истории физической культуры и спорта на Сахалине

Первый период: 1925-1935гг. – становление физкультуры и спорта на Севере Сахалина. Второй период: 1936-1945гг. – участие в Дальневосточных соревнованиях по видам спорта. Третий период: 1946-1970гг. – спорт в объединенном Сахалине. Четвертый период: 1970-до настоящего времени – достижения сахалинских спортсменов в различных видах спорта.

70. Традиции народов Северо-Востока Азии в сфере физического воспитания и физической активности населения.

Самобытные игры и национальные виды спорта в системе физического воспитания населения Японии, Кореи, Китая, Монголии: возможности нетрадиционных средств физического воспитания в адаптации личности к условиям жизнедеятельности.

8. Перечень вопросов к государственному экзамену

1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.
2. Система физического воспитания в Российской Федерации.
3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
4. Структура и основное содержание федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как правового регулятора современных отношений в сфере физической культуры и спорта.
5. Средства физического воспитания.
6. Методы физического воспитания.
7. Принципы физического воспитания.
8. Теория и методика обучения двигательным действиям.
9. Теоретико-практические основы воспитания физических качеств.

10. Сила и основы методики ее воспитания.
11. Выносливость и основы методики ее воспитания.
12. Гибкость и основы методики ее воспитания.
13. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
14. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
15. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.
16. Формы построения занятий в физическом воспитании.
17. Планирование и контроль в физическом воспитании.
18. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
19. Формирование физической культуры в семье.
20. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.
21. Физическое воспитание детей школьного возраста.
22. Профессионально-педагогическая деятельность педагога по физической культуре
23. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями.
24. Классификация спортивных сооружений. Спортивные сооружения в общеобразовательной школе.
25. Физическое воспитание учащихся среднего и высшего образования.
26. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе.
27. Организация внеклассной оздоровительной работы в образовательных учреждениях.
28. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
29. Общая характеристика спорта.
30. Соревнование как основа специфики спорта.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Основы построения процесса спортивной подготовки.
33. Виды предстартовых состояний спортсмена.
34. Тренировочные и соревновательные нагрузки в спортивной подготовке.
35. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
36. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.
37. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.
38. Функциональные пробы в диагностике физической работоспособности и тренированности спортсмена.
39. Энергообеспечение мышечной деятельности. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
40. Тестирование анаэробной производительности.
41. Основы научной и методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
42. Спортивная метрология как научная дисциплина.
43. Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания.
44. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
45. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
46. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.
47. Плавание как вид спорта и средство физического воспитания.
48. Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.
49. Подвижные игры как средство физического воспитания.
50. Туризм как вид спорта и средство физического воспитания.
51. Восточные единоборства как вид спорта и средство физического воспитания.
52. Методика обучения технике гимнастических упражнений.
53. Методика обучения технике и тактике волейбола.
54. Методика обучения технике и тактике баскетбола.

55. Методика обучения технике и тактике футбола.
56. Методика обучения технике и тактике в легкой атлетике.
57. Методика обучения технике основных видов плавания.
58. Методика обучения технике основных видов передвижения на лыжах.
59. Физиология детей и подростков
60. Кортикальный контроль двигательных реакций
61. Физиология внутренних органов и систем организма.
62. Интегративная деятельность организма.
63. Физиология двигательной деятельности.
64. Строение поперечно-полосатой мышечной ткани (миофибриллы, саркомеры, красные и белые волокна).
65. Нуклеиновые кислоты в клетке как носители генетической информации.
66. Звенья как костные рычаги, условия их равновесия и ускорения. Костные рычаги в биокинематических цепях.
67. Биомеханические свойства мышц.
68. Механизм терапевтического действия физических упражнений на организм человека.
69. Этапы развития истории физической культуры и спорта на Сахалине.
70. Традиции народов Северо-Востока Азии в сфере физического воспитания и физической активности населения.

9. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для подготовки к государственному междисциплинарному экзамену

Основная:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов вузов/ Под ред. Г.А. Сергеева. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 169 с. – (Бакалавриат).
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов вузов/ Под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной – М. : Академия, 2012. – 283 с. – (Бакалавриат).
3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 11-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. 479 с. – (Бакалавриат).

Дополнительная:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М: Физкультура и спорт, 1978
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К.Бальсевич. - М. Физкультура и спорт, 1988.-208с.

3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - М.: Альфа - М, 2003. - 352 с.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
5. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учебно пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. - М. : Советский спорт, 1996. 592 с.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2001.
7. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Часть 1, 2 / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 300 с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М. : Владос, 2002
9. Дубровский В.И. Спортивная физиология. – М. : Владос, 2005
10. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: «Академия», 2001. – 204 с.
11. Железняк О.Д. Спортивные игры. - М.: «Академия», 2001.
12. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Терра-Спорт, 2003.
13. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры:2-е изд. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. – 486 с.
14. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеева, Т. С. Гарасева и др.; под. ред. С. Н. Попова. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2004. – 416 с.
15. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
16. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.
17. Макарова Г.А.. Медицинский справочник тренера /Г.А.Макарова, С.А.Локтев. - М.: Советский спорт, 2005. - 587 с.
18. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. - СПб.: Издательство «Лань», 2003. - 160 с.
19. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Ф и С, 2008. - 544 с.

20. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. - 2-е изд., доп. и испр. - М. : Просвещение, 1990 -С. 212-213.
21. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев, предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 2000.-496 с.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – С. 377-462.
23. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для системы олимпийского образования в высших учебных заведениях. - 5-е изд. перераб. и доп. /В.С.Родиченко и др. - Олимпийский комитет России. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 128 с.
24. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Под. ред. Ю.Д. Железняка. - М: Академия, 2002. – 325 с.
25. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.
26. Платонов В.Н. Подготовка квалификационных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-287 с.
27. Подготовка будущего учителя к использованию здоровьесберегающих технологий в школе. Матер. всеросс. семинара-совещания. – Южно-Сахалинск, 2004. – 125 с.
28. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев, Здоровье, 1996.- 133 с.
29. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия , 2008. - 518 с. : ил.
30. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры.– М.: Олимпия-пресс, 2005— 2-е изд., испр. и доп.
31. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / М.Смирнов, В.И. Дубровский: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.

32. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт , 2004. - 463 с.
33. 16. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры- М.: СпортАкадемПрес, 2001. - 172 с.
34. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.-368 с.
35. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов /А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. - Мн. Тесей, 2003. - 528 с.
36. Физическая реабилитация: учеб. для студентов ВУЗов / под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ.культуры.- М: Издательский центр «Академия», 2001.-144 с.
38. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 1997. - 192 с.

Периодические издания:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» за 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 г.г.
2. Журнал «Физическая культура в школе» за 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 г.г.
3. Журнал «Физкультура и спорт» за 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 г.г.
4. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» за 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 г.г.

Информационное обеспечение

Состав лицензионного программного обеспечения

1. Windows 10 Pro
2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016

5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
15. «Антиплагиат- интернет»
16. ПО для управления процессом обучения LabSoft Classroom Manager, артикул SO2001-5A

*Форма экзаменационного билета
для итоговой государственной аттестации*



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Государственный междисциплинарный экзамен
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура**

Экзаменационный билет № _____

Вопросы:

1. _____
2. _____

Директор ИПиП _____/А.А. Еромасова/

Зав. кафедрой _____/С.А. Пронкина/

« ____ » _____ 20 ____ г.

Руководитель ОПОП _____/С.А. Пронкина/