

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ
ПО ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Теория и методика физического воспитания

Направление подготовки
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность
Образование в области физической культуры и спорта

УРОВЕНЬ МАГИСТРАТУРЫ

Сургут
2019

*Печатается по рекомендации отдела
сертификации и методического сопровождения
образовательного процесса*

Программа рекомендована к утверждению на заседании кафедры _____ «___» _____ 20__
г., протокол № _____

Теория и методика физического воспитания: Программа вступительного испытания: Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование – уровень магистратуры / Направленность Образование в области физической культуры и спорта: / Сост. Н.И. Синявский, В.Н. Бойко, А.В. Фурсов, Н.Н. Сетяева. – Сургут: РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2019.

Программа предназначена для лиц, сдающих вступительное испытание по образовательной программе высшего образования направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование / Направленность Образование в области физической культуры и спорта.

В настоящую программу вступительных испытаний включены требования к уровню подготовки лиц, поступающих на обучение по образовательной программе магистратуры, описаны формы и процедуры вступительного испытания, представлены содержание программы, структура экзаменационного билета и критерии оценки ответов, методические рекомендации. Программа предназначена для лиц, сдающих вступительное испытание по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование / направленность Образование в области физической культуры и спорта – уровень магистратуры.

© БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2019

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительного испытания профильной направленности предназначена для поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования –

программам магистратуры в бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет» (далее - Университет).

Программа вступительного испытания и методические рекомендации на магистратуру по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность Образование в области физической культуры и спорта составлена с учетом требований к вступительным испытаниям, установленных Министерством образования и науки Российской Федерации, локальными актами СурГПУ:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 октября 2015 г. № 1147 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 ноября 2015 г. № 1387 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 12104 «Об утверждении перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета»;

- Устав бюджетного учреждения высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет»;

- Правила приема в бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет» на обучение по программам бакалавриата, программам магистратуры, программам аспирантуры

- СМК СурГПУ НП 73 – 2014 Положение о приёмной комиссии;

- СМК СурГПУ НП 74-2014 Положение об экзаменационных и апелляционных комиссиях;

- СМК СурГПУ НП 115 - 2014 Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры;

- СМК СурГПУ ИМ 03-2015 Инструкция методическая О порядке разработки и требованиях к структуре, содержанию и оформлению программы вступительных испытаний.

К вступительному испытанию по образовательным программам магистратуры допускаются лица, имеющие высшее образование любого уровня. Вступительное испытание является процедурой конкурсного отбора и условием приема на обучение по образовательным программам магистратуры. Программа вступительного испытания магистратуры разработана на основе действующих федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. Вступительное испытание проводится на русском языке.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Цель: выявить и оценить профессиональный и общекультурный уровень поступающего для поступления в магистратуру по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность Образование в области физической культуры и спорта, отобрать наиболее подготовленных, целеустремленных, самостоятельно мыслящих, увлекающихся научными исследованиями поступающих.

Задачи:

1. Оценить уровень понимания, теоретической и практической готовности поступающего к применению научных положений по организации педагогического процесса в образовательных организациях.

2. Выявить степень сформированности умения интегрировать психолого-педагогические и методические знания в процессе решения конкретных профессиональных задач педагога.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

На экзамене поступающие должны продемонстрировать:

- способность применять на практике новейшие достижения в области педагогической деятельности (с новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями);

- способность разрабатывать методические комплексы по учебной дисциплине «физическая культура»;

- способность использовать современные технологии для обеспечения качества образовательного процесса;

- способность развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- владение методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы;

- способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности;

- способность проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;

- способность выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

- способность осуществлять отбор содержания и осуществлять проектирование образовательного процесса в соответствии с их возрастными особенностями, принципами, закономерностями и логикой обучения.

4. ФОРМА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Порядок проведения вступительного испытания определяется Правилами приема в СурГПУ на обучение по программам магистратуры.

Вступительные испытания проводятся по утвержденному председателем приёмной комиссии СурГПУ расписанию.

Проведение вступительного испытания по образовательной программе магистратуры осуществляется в форме открытого заседания экзаменационной комиссии, которая формируется из представителей профессорско-преподавательского состава вуза.

Состав экзаменационной комиссии утверждается ректором СурГПУ.

Председателем экзаменационной комиссии, как правило, назначается один из проректоров СурГПУ, в состав комиссии входят не менее двух членов из числа профессорско-преподавательского состава (ППС), имеющих достаточный опыт работы.

Профильный междисциплинарный экзамен проводится в устной форме. Поступающие

с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать данный экзамен как в устной форме, так и в письменной форме.

5. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

В экзаменационный билет входят два задания:

1 задание – теоретико-методические задания (в виде компьютерного тестирования) - 20 тестовых заданий (оцениваются – максимум 40 баллов);

2 задание – практико-ориентированное задание (оцениваются – максимум 60 баллов).

Задания вступительного экзамена по теории и методике физического воспитания в магистратуру соответствуют требованиям к уровню профессиональной подготовки педагогов по физической культуре.

Отбор заданий, выносимых на вступительный экзамен в магистратуру, осуществлён с учетом содержания дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта». Все предложенные в программе задания носят практико-ориентированный характер, что обеспечивает возможность выявить уровень владения компетенциями, необходимыми для осуществления конкретных видов деятельности и функций специалиста в сфере физкультурного образования.

Задания вступительного экзамена в магистратуру сформулированы с учетом профессиональных функций педагога по физической культуре по видам деятельности:

- организационно-управленческой,
- учебно-воспитательной,
- социально-педагогической,
- научно-методической.

Билеты вступительного экзамена включают 2 раздела. Первый – тестовые задания, направленные на выявление готовности будущих педагогов к решению задач, связанных с общими вопросами организации и содержания физического воспитания. Второй – на решение конкретных задач, связанных с развитием двигательных способностей, обучением двигательным действиям и др.

6. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА

Критериями оценки поступающего в магистратуру являются полнота, логичность, доказательность, прочность, осознанность, теоретическая обоснованность, практическая направленность, самостоятельность в интерпретации информации и др.

Ответ поступающего в магистратуру, должен соответствовать содержанию вопросов, на которые необходимо осветить максимально подробно и убедительно.

Теоретико-методические (тестовые) задания и практико-ориентированное задание (ситуационные задачи) экзаменационного билета оценивается по 100-балльной шкале, разброс баллов в которой соотнесен с традиционной шкалой оценивания (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Экзаменационной комиссией выставляется общая оценка за экзамен.

При оценке ответа учитываются следующие параметры:

Таблица 1

Критерии оценивания экзаменационного ответа

<i>Основной результат</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Оценка</i>
Тест	Полнота, логичность, соответствие заданию	40 баллов – тест выполнен без ошибок, в соответствии с требованиями; 20-30 баллов – тест выполнен с отдельными несоответствиями; 11-19 баллов – многочисленные ошибки в ответах на тестовые задания;

		0 баллов – отсутствие теста
Практико-ориентированное задание	Полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, знание фактов, самостоятельность в интерпретации информации	50-60 баллов - ответ полный, абитуриент правильно отражает программный материал, раскрывает содержание понятий, объясняет закономерности, психолого-педагогические взаимосвязи; ответ логичен, грамотно построен; высказывает и аргументирует собственную точку зрения; 30-49 балла – абитуриент показывает хорошую подготовку, ответ полный, но содержит неточности в изложении основного психолого-педагогического содержания; собственное мнение слабо аргументирует; 15-29 баллов – ответ правильный, но недостаточно полный и имеет существенные ошибки или собственное мнение ошибочное; 6-14 баллов - испытуемый имеет представление о сущности задания, однако отсутствует логика изложения материала, допускаются грубые ошибки, не раскрыта сущность поставленной задачи; 0-5 баллов - ответ неправильный, показана недостаточная подготовка абитуриента.

Результаты вступительного испытания складываются из результатов тестового и практико-ориентированного заданий.

Определяются по 100-балльной шкале оценивания:

- от 85 до 100 б. - «отлично»;
- от 67 до 84 б. - «хорошо»;
- от 50 до 66 б. - «удовлетворительно»;
- от 0 до 49 б. - «неудовлетворительно».

100 - 85 баллов - «отлично» ставится поступающему, который демонстрирует высокий уровень владения теоретическими знаниями: свободно ориентируется в вопросах теории и методики физической культуры. В ответе поступающий апеллирует к первоисточникам и современным исследователям.

Поступающий проявляет умение доказательно объяснять психолого-педагогические факты с точки зрения новейших достижений в области физической культуры и спорта. В ответе поступающего прослеживаются межпредметные связи.

Поступающий обнаруживает умение критично относиться к научной информации, высказывает собственные суждения относительно дискуссионных вопросов, неустоявшихся научных определений и дефиниций, проявляя собственную профессиональную позицию.

Ответ иллюстрируется соответствующими примерами, что свидетельствует об умении поступающего анализировать собственную деятельность, делать адекватные выводы и умозаключения. Ответ поступающего логически выстроен, речь грамотная, осмыслено использует в суждениях научную и профессиональную терминологию, не затрудняется в ответах на поставленные педагогами вопросы.

84 – 67 баллов - «хорошо» ставится поступающему, который демонстрирует достаточно высокий уровень овладения теоретическими знаниями, свободно ориентируется в вопросах теории и методики физической культуры. В ответе поступающий апеллирует к

первоисточникам и современным исследователям.

Поступающий проявляет умение доказательно объяснять психолого-педагогические факты и явления с точки зрения новейших достижений в области физической культуры и спорта, однако допускает некоторые неточности, которые устраняет с помощью дополнительных вопросов педагога. В ответе поступающего прослеживаются межпредметные связи.

Поступающий обнаруживает умение критично относиться к научной информации, высказывает собственные суждения относительно дискуссионных вопросов, не устоявшихся научных определений и дефиниций, проявляя собственную профессиональную позицию.

Ответ иллюстрируется соответствующими примерами, что свидетельствует об умении поступающего анализировать собственную деятельность, делать адекватные выводы и умозаключения. Ответ поступающего логически выстроен, речь грамотная, осмысленно использует в суждениях научную и профессиональную терминологию, не затрудняется в ответах на поставленные педагогами вопросы.

66 – 50 баллов - «удовлетворительно» ставится поступающему, который знает основной материал, но испытывает трудности в его самостоятельном воспроизведении, ориентируется в вопросах обучения и физического воспитания посредством дополнительных вопросов педагога. Испытывает трудности психолого - педагогических фактов и явлений в исторической ретроспективе и с точки зрения новейших достижений в области физической культуры и спорта. В ответе апеллирует к первоисточникам, трудам классиков и современных исследований, но не в полном объеме. В ответе поступающего прослеживаются слабые межпредметные связи.

При помощи дополнительных вопросов педагога высказывает собственные суждения относительно дискуссионных вопросов, проявляет недостаточно сформированную профессиональную позицию. Затрудняется в подкреплении высказываемых теоретических положений примерами, но может справиться с трудностями на вступительном испытании. Нарушена логика выстраивания ответа. Допускает неточности в использовании научной и профессиональной терминологии.

49 – 0 баллов – «неудовлетворительно» ставится поступающему, которым не усвоена большая часть материала, имеются отдельные представления об изучаемом материале. Не ориентируется в вопросах обучения и физического воспитания детей. В ответе не апеллирует к первоисточникам, имеет слабые, отрывочные представления о современных исследованиях в области физической культуры.

Поступающий не проявляет умения доказательно объяснить психолого-педагогические факты и явления в исторической ретроспективе и с точки зрения новейших достижений в области физической культуры и спорта. В ответе поступающего не прослеживаются межпредметные связи.

Отсутствует умение критично относиться к научной информации, нет собственных суждений относительно дискуссионных вопросов, не проявляется собственная профессиональная позиция по рассматриваемым вопросам. Отрывочные теоретические высказывания поступающий не иллюстрирует соответствующими примерами, что свидетельствует о не умении поступающего анализировать собственную деятельность, делать адекватные выводы и умозаключения. Отсутствует логика в выстраивании ответа. Поступающий не владеет научной и профессиональной терминологией. Испытывает значительные затруднения в ответах на дополнительные вопросы педагогов.

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа по теории и методике преподавания физической культуры.

Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования.

Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования.

Место дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» в государственных образовательных стандартах.

Ведущая роль дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы - формирования у студента целостного представления о физической культуре и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Основные понятия теории и методики физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность.

Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека, как форма отношения к окружающему миру и способ 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.

Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

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

Деятельность в физическом воспитании и спорте как средства нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Личность учителя (тренера) как фактор воспитания.

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

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

Средства и методы физического воспитания

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

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы,

определяющие воздействие физических упражнений.

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

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

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

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

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

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

Дидактические основы теории и методики физического воспитания

Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний — сущность обучения в физическом воспитании. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям.

Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

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

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

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

Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с 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 действиях и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др.). Источники знаний - жизненный опыт человека, наглядное и словесное восприятие действий учителя. Методика обучения специальным знаниям.

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

Теоретико-практические основы развития физических качеств

Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.

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

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

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость). Виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

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

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

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

Формы построения занятий в физическом образовании

Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм

многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.

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

Планирование и контроль в физическом образовании

Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации - сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления.

Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Программы в системе планирования.

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

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка, формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физического развития, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в детском саду, в семье).

Физическое воспитание детей школьного возраста

Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.

Физическое воспитание учащихся ПТУ. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи содержания, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и форма организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы. Структура альтернативных программ.

Направленность и содержание частей программы. Связь и взаимообусловленность разделов программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки (базовый компонент). Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент). Цель, задачи, направленность, содержание различных форм физического воспитания в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки и физкультурные паузы, игры и физические упражнения на удлинённых переменах, спортивный час в группах продлённого дня). Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию.

Разделы работы: агитационно-пропагандистская работа; физкультурно-оздоровительная работа; работа со спортивной и военно-патриотической направленностью. Требования к организации внеклассной работы: обязанности директора школы; завуча по воспитательной работе; организатора внеклассной работы; учителя физкультуры; преподавателя основ безопасности жизнедеятельности; классного руководителя. Формы и направленность содержания внеклассных физкультурных мероприятий: календарный план, положение о соревнованиях. Значение и формы пропаганды физической культуры в школе.

Документы планирования по физическому образованию

Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению единого физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся. Общий план работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Годовой план-график прохождения учебного процесса Тематический план. План-конспект урока по физической культуре.

Урок – основная форма работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе

Школьный урок физического воспитания - основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач.

Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленности, формы организации, оценка выполнения.

Общая и моторная плотность уроков. Физиологическая кривая нагрузки на уроке по физической культуре.

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

Физическое воспитание студенческой молодежи

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

Физическое воспитание в период основной трудовой деятельности

Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.

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

Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное. Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики.

Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте

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

Формирование профессионализма деятельности специалиста по физической культуре и спорту

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

Представление о физическом воспитании как системе

Система физического воспитания как совокупность взаимосвязи элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирования здорового образа жизни. Связь физического воспитания с образованием и воспитанием. Структура системы физического воспитания, ее составные части.

Подсистемы: цель, задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные); основы (идеологические, научные, методические, программные, нормативные, управленческие); принципы (гармоничного развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленности); направления (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физкультура); организационные формы (дошкольные учреждения; учебные заведения; внешкольные учреждения; спортивные клубы и объединения на предприятиях, в учреждениях, по месту жительства; спортивные сооружения; структурные подразделения подготовки спортсменов высших разрядов и спортивных резервов; структуры (на условиях оплаты); подготовка и повышение квалификации кадров (профессиональное ориентирование в школе, отбор поступающих, подготовка в высших и средних физкультурных учебных заведениях; после окончания учебного заведения); материально-техническое обеспечение (закрытые и плоскостные сооружения), современное оснащение различных видов физкультурно-спортивных занятий; методические комплексы - программы, учебники, учебные пособия для обучающихся и обучаемых, научное оборудование.

Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности

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

Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры

Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные); по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные (самостоятельные)); по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).

Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения; средства закаливания; оздоровительный массаж; гигиенические факторы; психологические средства воздействия. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием - неосложненными формами; с близорукостью. Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией, выявления начальных патологических состояний. Выбор средств, методов, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха в недельных, месячных и более протяженных циклах, регулирование оздоровительного эффекта.

Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры

Специфические особенности видов контроля в оздоровительной физической культуре. Оперативный и текущий контроль: педагогический - по оценке составлению величин внешней (количество выполненной работы, мощность) и внутренней (переносимость) нагрузок; врачебный - по степени функциональных реакций при нагрузке, выявление скрытой патологии. Этапный контроль: педагогический - по динамике показателей физического развития и физической подготовленности, по сопоставлению этих показателей с нормами; врачебный - по динамике показателей здоровья и функционального состояния.

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

Понятия: актуальность темы, цель исследования, научная гипотеза, методы исследования, организация исследования. Методы сбора информации. Изучение литературных источников. Педагогические наблюдения: классификация, способы, виды регистрации. Контрольные испытания: виды, методика, способы оценки.

Педагогические эксперименты, их классификация. Хронометрирование. Математико-статистические методы. Основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта. Практическое использование результатов исследования, их методическая интерпретация.

Спорт в современном обществе, тенденции его развития

Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.

Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функций спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения, в широком возрастном диапазоне, учащихся лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии - в городе и на селе. Типы спорта, сложившиеся в мире.

Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности - по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях. Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности - по факту регулярных 14 занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта - доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора.

Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности - массовость охвата занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированным спортсменам. Профессиональный спорт. В его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение. Источники существования - самоокупаемость, прибыль, реклама и пр. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов. Виды спорта. Отличительный их признак - предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране.

Системное представление о подготовке спортсменов

Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие спортивная подготовка. Многолетний характер подготовки спортсменов: от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений.

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

Спортивная ориентация и отбор

Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вид спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям. Связь спортивной ориентации с детско-юношеским и массовым спортом. Понятие «спортивный отбор». Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом.

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

Спортивная тренировка

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество

программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки, Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.

Программирование (планирование) и комплексный контроль в подготовке спортсменов

Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения высших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплекс показателей, на основе которых разрабатываются планы.

Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля - этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Испытания теоретико-методической (тестовой) части содержат различные типы заданий:

А. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Б. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов.

В. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»). В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – 0 баллов.

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка. Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

Д. Задания с графическими изображениями двигательных действий. В заданиях,

связанных с графическими изображениями физических упражнений, каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

Е. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного. В заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла (квалифицированная оценка).

Примерные тестовые задания

1. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

- а) физическое образование субъекта;
- б) физическую культуру личности;
- в) физическое развитие индивида;
- г) физическое совершенство человека.

2. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.

а) Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);

б) Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;

в) Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;

г) Росто-весовые показатели.

3. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

а) Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;

б) Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;

в) Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;

г) Непримируемость к безобразному в любых его проявлениях.

4. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

а) Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

б) Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

в) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

г) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

5. К основным типам телосложения относятся:

а) Недостаточный, достаточный, большой

б) Легкий, средний, тяжелый

в) Астенический, нормостенический, гиперстенический

г) Астенический, суперстенический, мегастенический

6. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

7. Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

а) Необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям проверить наличие необходимого спортивного инвентаря

б) Подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды

в) Расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений планировать занятия в определенное время в режиме дня

г) Распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений

Практико-ориентированное задание включает в себя проработку ситуационной задачи с полным описанием действий.

Задания с проблемными ситуациями

Тема «Характеристика методов строго регламентированного упражнения»

Проблемная ситуация № 1. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

Проблемная ситуация № 2. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называют «методами расчлененно-конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменениям самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

Задание 2. Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

Проблемная ситуация № 3. В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо

поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

Проблемная ситуация № 4. При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов! опосредованного создания наглядности.

Задание. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

Проблемная ситуация № 5. Многие студенты желают попасть в сборные команды по различным видам спорта. Но выступая на соревнованиях, студенты не показывают высоких спортивных результатов и не попадают в сборные команды вуза, чтоб выступать в дальнейшем в престижных соревнованиях. А почему? Так как при диагностики физической подготовленности многие студенты не выполняют контрольные нормативы. Имеют слабо развитые физические качества. Поэтому необходимо на учебных и тренировочных занятиях должное внимание уделять воспитанию физических качеств, чтоб уровень физической подготовленности студентов значительно повысился.

Задание 1. Обоснуйте ситуацию, выявив причинно-следственные связи.

Задание 2. Дайте краткую характеристику методов развития силовых способностей, скоростных, характеристику методов развития гибкости, выносливости.

Задание 3. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля силы, скорости, гибкости, выносливости.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Пример экзаменационного билета

1. Тестовые задания.

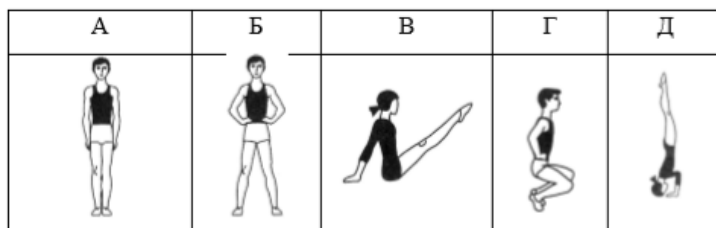
1. Сгруппируйте физические упражнения по разным признакам:

1	по анатомическому признаку	А	локальные, региональные, глобальные
2	по биомеханическому признаку	Б	динамические, статические (изометрические), комбинированные
3	по особенностям режима работы мышц	В	максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной
4	по охвату групп мышц	Г	для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног
5	по признаку физиологических зон мощности	Д	циклические, ациклические, комбинированные

2. Объем физической нагрузки характеризуется... Отметьте все позиции.

- а) затратами времени на занятие;
- б) количеством выполненных упражнений;
- в) темпом движения;
- г) частотой сердечных сокращений.

3. Дайте описание представленных положений:



и др.

II. Практико-ориентированное задание.

Студенты вуза были приглашены на открытый урок физической культуры в четвёртый класс учителя высшей квалификационной категории. Урок им очень понравился, он пролетел быстро, всем было на уроке интересно и детям и студентам.

Затем студентам было предложено провести с учащимися класса дополнительно комплекс ОРУ, подвижные игры, но у студентов возникли затруднения, так как не знали методику проведения комплекса ОРУ, подвижных игр и студенты пришли к выводу, чтобы проводить уроки физической культуры на таком педагогическом уровне, им необходимо знать методику проведения урока физической культуры.

И тогда студенты поняли, чтобы хорошо давать уроки физической культуры надо изучить предмет ТМФВ и особенно тему: «Урок физической культуры – основная форма организации занятий физическими упражнениями». Только тогда они смогут проводить уроки физической культуры с детьми младшего школьного возраста в школе. И у студентов возникло желание заняться изучением нового предмета ТМФВ.

Задание № 1. К какой категории наук относится теория физической культуры?

Задание № 2. Перечислите источники возникновения и развития теории и методики физической культуры.

Задание № 3. Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.

Примерное выполнение задания

I. Тестовые задания.

1. Сгруппируйте физические упражнения по разным признакам. Ответ будет выглядеть схематично следующим образом:

1	2	3	4	5
Г	Д	Б	А	В

2. Объем физической нагрузки характеризуется затратами времени на занятие и количеством выполненных упражнений.

3. Описание представленных положений: А. Основная стойка. Б. Широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. В. Сед углом. Г. Присед, руки на поясе. Д. Стойка на голове.

II. Практико-ориентированное задание.

Теория физической культуры - это система научных знаний в области физической культуры, дающих целостное представление о закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития человека.

Теория физической культуры относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и воспитания человека. Но в отличие от других

педагогических наук, теория физической культуры рассматривает взаимосвязи и взаимовлияния культуры общей и физической, раскрывает закономерности, по которым происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование.

Источниками возникновения и развития теории и методики физической культуры являются:

- практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенством человека;
- практика физического воспитания. Именно в ней проверяется на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теории и методики физического воспитания в разработке новых положений;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;
- постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;
- результаты исследований как в области теории физической культуры, так и смежных дисциплинах.

В качестве учебной дисциплины Теория физической культуры является основным профилирующим предметом профессионального образования по специальности физическая культура и спорт. Этот предмет имеет первостепенное значение в формировании основополагающих профессиональных взглядов и убеждений. Это база для освоения узкой специальности (тренер, инструктор, учитель, методист и т.п.). Поэтому в разработке специфических проблем теории и методики спортивной тренировки все спортивно-педагогические дисциплины опираются на основные положения теории физической культуры.

10. ПРОЦЕДУРА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание в магистратуру проводится в отдельной аудитории, количество поступающих в одной аудитории не должно превышать при сдаче вступительного испытания в письменной форме – не более 25 человек, в устной форме – не более 6 человек.

Для подготовки к ответу на вопросы междисциплинарного вступительного экзамена поступающему отводится от 45 до 60 минут, остальные сменяются и отвечают по мере готовности в порядке очередности, причем на подготовку каждому очередному поступающему также выделяется не менее 45 минут.

При ответе на вопросы экзаменационного билета члены комиссии могут задавать дополнительные вопросы поступающему только в рамках содержания учебного материала билета. Во время заседания экзаменационной комиссии ведется протокол в соответствии с установленным образцом.

На экзамене поступающие могут пользоваться:

- программой вступительного испытания;
- словарями, энциклопедиями, нормативными документами и т.д.

Результаты вступительного испытания объявляются на официальном сайте университета и на информационном стенде приемной комиссии: при проведении вступительного испытания в устной форме – в день его проведения; при проведении вступительного испытания в иной форме – не позднее третьего рабочего дня после проведения вступительного испытания.

11. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ 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 испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами.

Дополнительно при проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категории поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

задания для выполнения на вступительном испытании, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля, или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля, или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

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

б) для слабовидящих:

обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом (размер 16-20);

в) для глухих и слабослышащих:

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

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все вступительные испытания по желанию поступающих могут проводиться в письменной форме.

12. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

1. Теория и методика обучения предмету « Физическая культура»: Учеб пособие для студ.высш. пед. уч.зав [Текст]/ Ю.Д.Железняк, - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 272с.

2. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры [Текст] / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. - М.: КноРус, 2016. – 256 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2016. – 494 с.

Дополнительная литература

4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 192 с.

5. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зацiorский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
6. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.- 464 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для вузов, ссузов: в 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов [Текст] / Под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2009. - 446 с.
8. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры /А.М. Максименко - 2-е изд, испр.и доп.- М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2009. - 808 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: «Академия», 2010. - 480 с.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. –544 с.

Интернет-ресурсы

12. Отраслевой информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>.
13. Федеральное агентство по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rossport.ru>.
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
15. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.