

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
по специальной дисциплине**

*Направление подготовки 44.06.01 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
Направленность: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа включает как общие основы теоретических знаний, так и научные знания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» для поступления в аспирантуру.

Цель дисциплины – направлена на формирование научно-теоретических знаний, научно-исследовательских знаний, которые представлены в содержании программы. Программа отражает необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональном использовании профессиональной деятельности для будущих аспирантов в области физической культуры и спорта, раскрывает структуру и содержание этой деятельности, условия успешной реализации: образовательных, воспитательных и оздоровительных и научных задач дисциплины.

Задача дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» – это оптимизировать физическое развитие, физическую подготовленность и совершенствовать научный потенциал аспиранта через углубленную реализацию образовательных, оздоровительных, воспитательных задач.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» использует научно-теоретические знания и опирается на фундаментальную основу дисциплин из «общей и специальной направленности естественного и гуманитарного направления».

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА

Модуль 1. Становления общей теории и методики физической культуры и спорта, её интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «Физическая культура»; понятийный аппарат.

Модуль 2. Средства и формы физического воспитания. Средства физического воспитания. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы.

Модуль 3. Принципы, методы обучения и воспитания физических качеств. Метод строго регламентированного упражнения. Общепедагогические методы. Общеметодические и специальные принципы физической культуры.

Модуль 4. Теория и технология обучения двигательным действиям как предмет обучения. Двигательные умения и навыки, как предмет обучения. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и этапы.

Модуль 5. Воспитания физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация). Теоретико-практические основы воспитания общих и специальных физических качеств. Сила и основы методики воспитания. Скоростные способности и основы методики воспитания. Выносливость и основы методики воспитания. Гибкость и основы методики воспитания. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

Модуль 6. Физическое воспитание детей дошкольного, школьного возраста. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

I Теория и методика физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина.

2. Физическое воспитание в структурной системе физической культуры.

3. Теоретические условия и предпосылки становления теории и методики физической культуры и спорта.

4. Физическое воспитание спортивной направленности как структурная основа физической культуры

5. Становление принципов в теории и методике спорта.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть физической культуры.

7. Характеристика процесса обучения в физическом воспитании.

8. Основные педагогические задачи в физическом воспитании и их обоснование.

9. Основные направления научных исследований в теории и методике физической культуры и спорта.

10. Классификационная система физических упражнений

II. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки педагога по физической культуре.

12. Характеристика методов обучения в процессе занятий физической культурой и спортом.

13. Характеристика системы подготовки спортсменов.

14. Общепедагогические методы обучения и требования, предъявляемые к ним.

15. Адаптационные процессы в спортивной тренировке.

16. Классификация педагогических переносов в обучении и их значение в процессе занятий физической культурой.

17. Характеристика физической нагрузки в спортивной тренировке.

18. Классификация принципов воспитания физических качеств.

19. Современные тенденции развития физической культуры и спорта.

20. Педагогическая оценка и контроль уровня развития скоростных способностей.

21. Методология научного исследования в теории и методике физической культуры и спорта.

22. Методические аспекты развития силы.

23. Физические упражнения как средство физического воспитания.
24. Методические аспекты развития быстроты.
25. Характеристика факторов физического воспитания, влияющих на выполнение физических упражнений.
26. Методические аспекты развития координационных способностей (ловкости).
27. Кинематическая характеристика техники физических упражнений.
28. Методические аспекты развития координационных способностей (равновесие).
29. Динамическая характеристика техники физического упражнения.
30. Методические аспекты развития гибкости.
31. Ритмическая характеристика техники физического упражнения.
32. Методические аспекты развития выносливости.
33. Характеристика методов строго-регламентированного упражнения.
34. Обучение как процесс формирования двигательного умения.
35. Характеристика неурочных форм занятий физической культурой и спортом.
36. Методы контроля и оценки уровня развития выносливости.
37. Педагогические критерии эффективности техники.
38. Методы развития специальной выносливости.
39. Современные технологии педагогического исследования в теории и методике физической культуры и спорта.
40. Цели и задачи физического воспитания школьников на современном этапе.
41. Спортивная ориентация и отбор в спорте.
42. Организационно-педагогические основы планирования спортивной тренировки в различных видах спорта.
43. Современные классификации видов спорта.
44. Фазы развития спортивной формы и их педагогическая оценка.
45. Структура построения макроциклов в различных видах спорта.
46. Новые виды физической активности женщин.
47. Структура построения и виды мезоциклов и микроциклов в годичном цикле подготовки спортсменов.
48. Комплексный контроль в спорте.

Литература

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова.- М.: Академия, 2009, - 528с.
2. Матвеев Л.П. Теория физической культуры: введение в предмет: учебник для вузов/Л.П.Матвеев.-4-е изд., стер.-М.:Лань: Омега-Л,2006.-159 с.
3. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед.ин-тов/Под ред. Б. А.Ашмарина.-М.:Просвещение, 2005.-286 с.:ил.
4. Матвеев Л.П. Теория физической культуры: Общ. основы теории и методики физ. воспитания; Теоретико-метод. аспекты спорта и профессионально-прикл.форм

физ. культуры: учебник для ин-тов физ.культуры.-М.:Физкультура и спорт,2006.-542 с.

5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для вузов.- М.:Академия,2007.-365 с.:ил.

6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб.пособие для вузов/Ред. Ю.Д.Железняк.-М.:Академия, 2008.-379 с.:таб.

7. Холодов Ж.К. Теория физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для вузов физ.культуры/ Ж.К.Холодов,В.С. Кузнецов.-М.: Академия, 2005

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для вузов.-М.:Академия,2005-144 с.

9. Теория физического воспитания: Учеб.пособие для студентов пед. ин- тов и пед.уч-щ / Под ред. Б.М.Шияна.- М. :Просвещение, 2007.-223 с.

Дополнительная:

1. Ашмарин Б. А. Теория методика физического воспитания и спорта / Б. А Ашмарин: – М.: Просвещение, 2004. – 287 с.

2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К Бальсевич М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 275 с.

3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Ильин Е.П. – СПб.: РГПУ, 2009. – 486 с.

4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2007. – 544с

5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2008. – 264с.

6. Короткое И.М. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). -М.: «Академия», 2009. - 120с.

7. Кравец А.Г. Подвижные игры на уроках физической культуры с учащимися 10-11 классов. - Челябинск, 2011. - 36с.

8.Кулагина И.Ю. Личность школьника: От задержки психического развития до одаренности: Учеб.пособие для студентов и преподавателей. - М.: Сфера, 2009.-189с.

9. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск.: Полымя, 2011.-159с.

10. Петров А.К. Физическая культура: курсовые и выпускные квалификационные работы. - М.: Пресс, 2011. - 112с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.nature.ru> – достоверная научная информация по основным разделам теории и методики физической культуры

2. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

3. <http://www.rsu.edu.ru> – методическое пособие по теории и методики физической культуры

4. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

5. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

6. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг по теории и методики физической культуры
7. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
8. Научная электронная библиотека eLibrary.ru – <http://elibrary.ru/>
9. Электронная библиотека РНБ (Российской национальной библиотеки) – <http://www.nlr.ru/e-res/>
10. Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. Электронная библиотека – <http://portal.gersen.ru/>
11. Электронно-библиотечная система IQlib.ru – <http://www.iqlib.ru/>
12. Библиотека учебной и научной литературы Русского гуманитарного Интернет-университета – <http://www.i-u.ru/>

Критерии оценивания знаний

№	Критерии	Уровень знаний и умений			
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Владение понятийным аппаратом	Свободно владеет понятийным аппаратом, умеет его использовать при анализе и общении	Владеет понятийным аппаратом, но при использовании его допускает неточности	В основном знает содержание терминов и понятий, но допускает ошибки в их использовании	Не владеет основными понятиями терминами по предмету
2	Профессиональные знания	Обладает глубокими, прочными и всесторонними знаниями, имеет целостное представление об их системе; гибкость мышления позволяет решать сложные задачи теоретического харак-	Обладает твердыми системными знаниями; способен к решению теоретических задач профессионального характера	Обладает профессиональными знаниями для решения задач профессионального характера	Знания поверхностные, несистемные, профессиональные задачи самостоятельно решать затрудняется

		тера в профессиональной области			
3	Профессиональные умения и навыки	Высоко развиты и обеспечивают выполнение практических задач профессионального характера на высоком уровне	Развиты и обеспечивают требуемый уровень компетенции и в решении задач профессионального характера	Развиты удовлетворительно обеспечивают выполнение профессиональных задач на достаточно м уровне при посторонней помощи	Развиты слабо. При реализации навыков и умений в практической деятельности требуется постоянный контроль
4	Связь теории с практикой	Иллюстрирует теоретические положения примерами из системы ФК и С	Приводит примеры из учебной литературы	Испытывает затруднения в приведении примеров	Не может привести примеры

Терминологический минимум

1. Физическая культура – составная часть общей культуры человека, основу которой составляет процесс и результат деятельности материальных и духовных ценностей, способствующий всестороннему развитию человека.

2. Физическое воспитание – педагогический процесс, способствующий обучению двигательным действиям, воспитанию физическим качествам и формированию профессиональных знаний.

3. Спорт – равноценный компонент физической культуры, включает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку, специальные отношения, нормы достижения на основе специализированной деятельности.

4. Детский спорт – разновидность вне учебной деятельности учащихся, предусматривающая специальную подготовку и выступление в соревнованиях.

5. Физическое развитие – закономерный процесс развития морфофункциональных свойств и способностей человека.

6. Физические качества – морфофункциональные качества унаследованы генетически, благодаря которым возможна физическая активность человека при целенаправленной деятельности.

7. Физическая подготовленность – результат педагогического процесса, воплощенный в высокоактивную деятельность прикладного характера.

8. Физическое совершенство – оптимальная величина специальной подготовленности, обеспечивающая высокоактивную деятельность.

9. Физическое образование – системное освоение рациональных действий на основе определенных знаний.

10. Спортивный результат – показатель реализации спортивной формы, оцениваемый определенным критерием в спорте.

11. Спортивная тренировка – доминирующая часть спортивной подготовки с использованием методов упражнения.

12. Спортивная форма – состояние высокой функциональной работоспособности организма, обеспечивающее высокий спортивный результат.

13. Спортивные способности – комплексное образование генетических предпосылок, проявляемых в двигательных умениях и навыках.

14. Критерии физического совершенства: тестовые критерии и нормативы спортивной единой квалификации.

15. Физическая культура и спорт решают задачи: оздоровительные, воспитательные и образовательные.

16. Спортивная деятельность делится на специальные дисциплины (туризм, гимнастика, игра и спорт) и отраслевые дисциплины (ППФП и спортивная тренировка).

17. ТМФ – изучает законы и закономерности физического воспитания на основе обобщенных фундаментальных знаний о воспитании и развитии личности.

18. МФВ – изучает частные закономерности физического воспитания и реализует их в педагогический процесс.

19. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.

20. Теория – система законов и закономерностей действительности на основе обобщенного фундаментального научного знания о предметной деятельности.

21. Технология – система механизмов передачи научных знаний от теории к практике.

22. Практика – система взаимодействия субъекта и объекта на основе дидактической переработки теории в практику.

23. Методология – система принципов познания, преобразования и оценка действительности на основе научных методов.

24. Концепция – система научно-теоретических положений, объясняющая процесс, раскрывающая связи и закономерности развития действительности.

25. Метод обучения – система действий учителя в процессе обучения.

26. Методический прием – облегчающий способ реализации метода в действительности.

27. Методика – система методов, приемов, средств, форм организации занятий, применяемых в обучении или в воспитании физических качеств.

28. Физическая нагрузка – дополнительная по сравнению с покоем, степень функциональной активности организма.

29. Объем физической нагрузки – суммарное количество работы, выполненное за определенное время.

30. Интенсивность физической нагрузки – суммарное количество работы, выполненное с высокой скоростью.

31. Принцип – основные обобщенные фундаментальные закономерности, представленные в виде определенных правил и систем, направленные на совершенствование педагогического процесса.

32. Соревнование – объективный способ демонстрации достигнутых результатов и оценка их по определенным правилам проведения.

33. Интенсивность абсолютная физической нагрузки измеряется в метрах, километрах, в частоте движения, а относительная интенсивность измеряется в процентах.

34. Общие принципы физического воспитания: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности; связь физического воспитания с практикой; оздоровительной направленности.

35. Методы воспитания (убеждение, упражнение, принуждение, пример).

36. Физические упражнения имеют фазовый след: нормализация, суперкомпенсация, редукция.

37. Классификация физических упражнений:

- по историческому признаку (игра, туризм, гимнастика, спорт);
- по анатомическому признаку мышц;
- по признаку воспитания физических качеств;
- по биомеханической структуре (циклические, ациклические, смешанные);
- по зонам мощности;
- по признаку спортивной специализации.

38. Виды физической нагрузки: восстанавливающая ЧСС 100 – 145; поддерживающая ЧСС 145 – 155; развивающая аэробная ЧСС 155 – 175; развивающая аэробно-анаэробная ЧСС 175 – 185; развивающая анаэробно-гликолитическая ЧСС 185 – 195; развивающая анаэробно-алактатная ЧСС 195 и более.

39. Пространственные характеристики движения (направление, амплитуда, траектория, исходное положение).

40. Траектория состоит из направления, формы и амплитуды движения.

41. Временные характеристики движения (длительность и темп)

42. Пространственно-временные характеристики движения (скорость, ускорение и ритм)

43. Специальные принципы физического воспитания и спорта: непрерывности, системного чередования нагрузки и отдыха, постепенного повышения развивающей нагрузки, адаптивно-сбалансированной динамики физической нагрузки, циклического построения занятий, возрастной адекватности.

44. Отрицательный перенос двигательного действия связан с процессом высокого возбуждения в коре головного мозга и низким процессом торможения в центральной нервной системе.

45. Психомоторные качества определяются ведущей ролью психических свойств в воспитании физических качеств.

46. Измеряются физические качества: выносливость предельным временем, сила массой перемещаемых объектов, быстрота количество движений в единицу времени.

47. Скорость восстановления лучше у спортсменов с сильной и подвижной нервной системой.

48. Подготовительные упражнения – биомеханическая структура схожа с основным двигательным действием.

49. Миометрический режим выполнения физических упражнений – величина отягощения не соответствует напряжению мышц.

50. Исокинетический режим выполнения физических упражнений – величина отягощения соответствует напряжению мышц.

51. Изометрический режим выполнения физических упражнений – величина отягощения полностью соответствует напряжению мышц.

