

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Программа вступительного испытания
3. Примеры экзаменационных вопросов
4. Критерии оценки и шкала оценивания
5. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование», магистерской программе «Физическая культура».

Программой предусмотрен экзамен в форме устного собеседования.

Цели программы

1. Выявить у поступающих в магистратуру базовые знания по профессии на основе дисциплин «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки».

2. Выявить у поступающих в магистратуру способность к анализу и синтезу, обобщению общих свойств некоторого множества конкретных объектов, умению логично и последовательно представлять освоенное знание, высказывать своё аргументированное суждение по дискуссионным вопросам и проявлять способность к творческому мышлению.

Задачи

1. Уметь раскрыть сущность теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

2. Знать основные методические приёмы дозирования физических нагрузок на разных этапах онтогенеза.

3. Раскрыть основные понятия и категории физических качеств и их взаимосвязь с физическими способностями.

4. Теоретически обосновать организационно-педагогическое сопровождение деятельности учителя физической культуры и тренера.

Требования к уровню освоения содержания программы

В результате подготовки к экзамену необходимо усвоить материал по разделам теории и методики физического воспитания, теории и методике спорта, теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуре:

- основы теории и методики физической культуры;
- медико-биологические и психолого-педагогические аспекты, физического воспитания и оздоровительной физической культуры;
- принципы развития и совершенствовании физических способностей в процессе занятий физической культурой и спортом;
- средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии;
- основы методики обучения двигательным действиям;
- особенности дозирования нагрузки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- сенситивные периоды развития двигательных качеств;
- организационные и методические особенности построения занятий различного типа при реализации физкультурно-оздоровительных технологий;
- методы оценки различных функциональных состояний человека;
- комплекс физиологических и психолого-педагогических методов исследования в системе спорта высших достижений;

Содержание основных разделов

I. Общие основы теории и методики физической культуры

Тема 1. Система физического воспитания

1. Определение основных понятий физической культуры: «Физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая рекреация», «физическая подготовленность». Взаимосвязь понятий «культура - физическая культура».
2. Физическая культура как предмет научного познания. Общая характеристика научно-методических основ системы физического воспитания. Классификация научных исследований: теоретические, эмпирические, фундаментальные, прикладные.
3. Общие принципы формирования физической культуры личности.
4. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий для комплексного развития физических качеств (содержание, применение в практике физического воспитания).
5. Физическая культура как учебный предмет в высшем учебном заведении. Цели, задачи, формы физического воспитания; распределение студентов по учебным группам.
6. Методы организации деятельности занимающихся на занятиях физической культуры (фронтальный, групповой, индивидуальный).

Тема 2. Обучение двигательным действиям

7. Понятие «обучение», его сущность и содержание. Определение понятия «двигательный навык», раскрытие его характерных признаков: стадии, этапы и цели обучения действиям.
8. Способы выполнения упражнений. Средства наглядности при обучении двигательным действиям.
9. Определение понятия «двигательные умения». Раскрыть характерные признаки.
10. Характеристики двигательно-координационных способностей и методика их совершенствования: пространственной, временной и силовой точности движений (содержание, практические примеры).
11. Методы физического воспитания (общепедагогические, словесного, наглядного воздействия).

II. Общие основы теории и методики спорта

Тема 1. Развитие физических качеств и физических способностей.

12. Определение понятия «Выносливость». Виды выносливости. Сенситивные (чувствительные) периоды развития общей выносливости.
13. Специальная выносливость. Сенситивные (чувствительные) периоды развития специальной выносливости.
14. Скоростно-силовая выносливость (максимальная зона). Сенситивные (чувствительные) периоды развития скоростно-силовой выносливости.
15. Определение понятия «Сила» - как физического качества человека. Сенситивные (чувствительные) периоды развития силы. Формы проявления силы (абсолютная, скоростная, относительная).
16. Методы и средства воспитания силовых способностей. Использование методов воспитания силы: «максимальных усилий», «повторных усилий» «изометрических напряжений», «изокинетических упражнений» (содержание, воздействие, применение в практике).

17. Определение понятия «Скоростные способности человека». Быстрота как физическое качество оценки скоростных способностей человека. Формы проявления быстроты (быстрота реакции, скорость одиночного движения и цикла движений, частота - темп движений).
18. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции, быстроты сложных двигательных реакций, быстроты движений). Сенситивные (чувствительные) периоды развития быстроты.
19. Определение понятия «Двигательно-координационные способности». Виды проявления координационных способностей. Сенситивные (чувствительные) периоды развития скоростно-силовой выносливости. Контрольные тесты для определения уровня развития двигательных способностей.
20. Гибкость. Виды проявления гибкости. Сенситивные (чувствительные) периоды развития гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные тесты для определения уровня развития гибкости.

Тема 2. Виды спортивной подготовки.

21. Основы теоретической подготовки.
22. Спортивно-техническая подготовка.
23. Спортивно-тактическая подготовка.
24. Физическая подготовка.
25. Психическая подготовка.
26. Интегральная подготовка.

Тема 3. Контроль в физическом воспитании и спорте

27. Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте. Виды педагогического контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый).
28. Методы контроля (педагогические наблюдения, метод опроса, контрольные соревнования и тестирование). Привести практический пример сравнение результатов тестирования в предварительном, текущем и итоговом контроле.
29. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В МАГИСТРАТУРУ ВОПРОСЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В МАГИСТРАТУРУ

1. Определение понятия «Система физического воспитания», цель, задачи и характеристика общих принципов системы физического воспитания.
2. Физическая культура как учебный предмет в высшей школе. Цели, задачи, формы физического воспитания; распределение студентов по учебным группам.
3. Методы организации деятельности занимающихся на занятиях физической культуры (фронтальный, групповой, индивидуальный).
4. Характеристики двигательных способностей и методика их совершенствования: пространственной, временной и силовой точности движений (содержание, практические примеры).
5. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды педагогического контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый).
6. Методы контроля (педагогические наблюдения, метод опроса, контрольные соревнования и тестирование). Привести практический пример сравнение результатов тестирования в предварительном, текущем и итоговом контроле.
7. Метод круговой тренировки, организации деятельности занимающихся на занятиях, способы, выполнения упражнений, средства наглядности при обучении двигательным действиям.

8. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий для комплексного развития физических качеств (содержание, применение в практике физического воспитания).
9. Классификация видов спорта по сезону и направленности развития (атлетические, технические, интеллектуальные и другие). Классификация по характеристике соревновательных нагрузок (циклические, ациклические и другие).
10. Классификация физических качеств. Раскрыть понятия.
11. Определение понятия «Выносливость». Виды выносливости. Сенситивные (чувствительные) периоды развития общей выносливости.
12. Специальная выносливость. Сенситивные (чувствительные) периоды развития специальной выносливости.
13. Скоростно-силовая выносливость (максимальная зона). Сенситивные (чувствительные) периоды развития скоростно-силовой выносливости.
14. Определение понятия «Сила» - как физического качества человека. Сенситивные (чувствительные) периоды развития силы. Формы проявления силы (абсолютная, скоростная, относительная).
15. Методы и средства воспитания силовых способностей. Использование методов воспитания силы: «максимальных усилий», «повторных усилий» «изометрических напряжений», «изокинетических упражнений». (содержание, воздействие, применение).
16. Определение понятия «Скоростные способности человека». Быстрота как физическое качество оценки скоростных способностей человека. Формы проявления быстроты (быстрота реакции, скорость одиночного движения и цикла движений, частота - темп движений).
17. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции, быстроты сложных двигательных реакций, быстроты движений). Сенситивные (чувствительные) периоды развития быстроты.
18. Определение понятия «Двигательно-координационные способности». Виды проявления координационных способностей. Сенситивные (чувствительные) периоды развития скоростно-силовой выносливости. Контрольные тесты для определения уровня развития двигательно-координационных способностей.
19. Гибкость. Виды проявления гибкости. Сенситивные (чувствительные) периоды развития гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные тесты для определения уровня развития гибкости.
20. Определение понятия «Ловкость». Характеристика, формы проявления. Критерии оценки.
21. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Виды и методы педагогического контроля. Какие методы педагогического контроля вы применяете в своей спортивной деятельности.
22. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры: виды, задачи, содержание.
23. Физические упражнения, как средство физического воспитания, их классификация.
24. Понятие о средствах оздоровления, их характеристика.
25. Общая характеристика физических способностей: понятие, классификация, закономерности развития, факторы, определяющие уровень их проявления, методика развития.
26. Основы оздоровительной тренировки: задачи, средства, методы, противопоказания, дозирование нагрузки.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста (направленность, форма организации, содержание).
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками (направленность, задачи, формы организации, содержание).
29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).

30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).
34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.
36. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
37. Дать краткую характеристику основным физкультурно-оздоровительным методикам и системам.
38. Что означает рациональный режим питания. За счёт, каких пищевых веществ осуществляются регуляторные процессы организма человека?
39. Механизм осуществления пластических ресурсных перестроек организма. Роль метаболизма в функционировании организма.
40. В чём заключается здоровьесберегающая деятельность учителя физической культуры.
41. Определение понятий "Здоровье" и "Здоровый образ жизни" характеристика.
42. Какие главные задачи решаются с помощью здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.
43. Функции современного спорта.
44. Характеристика разделов (сторон) спортивной тренировки.
45. Структура системы подготовки спортсменов
46. Спортивная ориентация и отбор: характеристика понятий, уровни отбора.
47. Общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.
48. Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.
49. Планирование тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклы.
Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки.
50. Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮШОР и др.): задачи, средства, методы, формы.
51. Техника двигательного действия: виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии эффективности.
52. Методы исследования в физическом воспитании. Представить схему научного исследования.
53. Подготовительные и подводящие упражнения применительно к основному упражнению (по выбору).
54. Структура обучения двигательному действию и развития физических качеств: название этапов, задачи, средства, и методы этапов. Представить пример процесса обучения конкретному двигательному действию (двигательное действие по выбору).
55. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования, ФГОС ВПО.
56. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
57. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
58. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
59. Реализация принципов обучения в физическом воспитании: сознательности и активности, доступности, наглядности, индивидуализации и др.
60. Характеристика методов обучения: словесная, наглядная и практическая группы методов

Критерии оценки их характеристика и шкала оценивания

Баллы. Точность и полнота ответа

Испытуемый понимает постановку вопроса: дает полный ответ на вопрос, излагает все существенные признаки объектов или явлений. Излагает логически суть вопроса, умеет аргументировать свою точку зрения.

20

Испытуемый правильно формулирует ответ, перечисляет признаки объектов или явлений, умеет излагать логически существенные стороны проблемы, но не умеет аргументировать свою точку зрения на то или иное явление.

16

Испытуемый понимает постановку вопроса, но характеризует только отдельные признаки объектов или явлений. Не умеет излагать логически суть вопроса.

13

Испытуемый не отвечает на вопрос или даёт ответ, который содержательно не соотносится с поставленной задачей.

0

Глубина понимания проблемы, предложенной в вопросе

Испытуемый понимает и раскрывает суть проблемы, предложенной в вопросе; умеет аргументировать свою точку зрения, опираясь на межпредметные связи, приводя доводы; демонстрирует знание проблематики и обоснованность суждений.

20

Испытуемый понимает суть проблемы, предложенной в вопросе, объясняет её смысл, но при этом ограничивается лишь тезисами, не подкрепляя их необходимыми доводами.

16

Испытуемый понимает суть проблемы, но объясняет её смысл поверхностно или крайне упрощенно, не может привести конкретный пример.

13

Испытуемый не понимает суть проблемы, предложенной в вопросе, и/или даёт ответ, который по содержанию не соответствует поставленному вопросу.

0

Уровень владения теоретическими знаниями

Испытуемый свободно владеет методикой, оперирует педагогической терминологией, терминологией по теории и методики физической культуры, включая оздоровительные технологии, использует материал из других областей знания.

20

Испытуемый владеет методикой, оперирует педагогической терминологией, терминологией по теории и методики физической культуры, включая оздоровительные технологии. Затрудняется использовать и аргументировать материал из других областей знания.

16

Испытуемый при изложении ответа допускает неточности владения педагогической терминологией или терминологией по теории и методики физической культуры, включая оздоровительные технологии. При использовании материала из других областей знания может допускать отдельные неточности.

13

Испытуемый излагает теоретический материал бессистемно, допускает существенные ошибки оперируя педагогической терминологией или терминологией по теории и методики физической культуры, включая оздоровительные технологии. На указания экзаменатора допущенные ошибки не исправляются. Ответ полностью несостоятельный.

0

Обоснованность привлечения фактологического материала

Испытуемый свободно владеет методами исследования в области педагогики, физической культуры, включая оздоровительные технологии. Знает методические приемы дозирования физических нагрузок, связывает знания с повседневной жизнью, умеет применять их в практической деятельности.

20

Испытуемый владеет методами исследования в области педагогики, физической культуры, включая оздоровительные технологии. Знает методические приемы дозирования физических нагрузок, но допускает некоторые неточности, не аргументирует на собственном примере.

16

Испытуемый знает единичные методы исследования в области педагогики, физической культуры, включая оздоровительные технологии и методические приемы дозирования физических нагрузок. Известные примеры, не может аргументировать и перенести на область своей профессиональной деятельности.

13

Испытуемый не сопровождает свой ответ фактологическим материалом, затрудняется приводить примеры.

0

Логичность изложения материала и грамотность речи

В целом изложение материала логически правильное, взаимосвязанное. Ответы на вопросы, задаваемые экспериментатором, были четкими, аргументированы по содержанию.

Устная речь отвечает нормам литературного языка.

20

В целом изложение материала логически правильное, чёткое, соответствующее нормам литературного языка. Ответы на вопросы, задаваемые экспериментатором, были не четкими, не аргументированы по содержанию.

16

Ответ нечёткий, логически не выстроен, отсутствует систематизированность и полнота изложения материала. Ответы на вопросы, задаваемые экспериментатором, не четкие, не аргументированы по содержанию.

13

Ответ выстроен хаотично, речь не всегда соответствует нормам литературного языка, часто употребляются слова «паразиты».

0

Максимальный балл - 100

Рекомендуемая литература

1. Абсалямов, Т.М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса /Т.М. Абсалямов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №10. – С.17–18.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. - М.: «Советский спорт», 2008
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки, - Киев: «Олимпийская литература», - 2005, 304с.
4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник /Э.Н. Вайнер. – 2 е изд. – М.: Флинта: Наука, 2011. – 424 с.
5. Васильков, А.А. Теория и методика спорта: учебник /А.А. Васильев.- Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
6. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
7. Гришина Г.А. Физическая культура. Основы здоровья: Учебное пособие / Г.А. Гришина, Р.Я. Проходовский, О.Н. Московченко. - Иркутск: ИрГМА, 2009. – 181 с.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет М. «Омега», 2004. – 304с.
10. Менхин, Ю.В. Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. пособие / Ю.В. Менхи, А.В. Менхин.–Ростов-на-Дону, 2002.–384с.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003.-270с.
12. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.– М., 2001.–520с.
13. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. СП. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2004. -296 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2000.- 480с.

Дополнительная литература:

15. Рузавин Г.И. Методология научного познания / Г.И. Рузавин. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. – 287 с.
16. Шапкова Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры: Уч.пособие / Л.В. Шапкова. - СПб., ГАФК, 1997. - 45 с.
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005.
18. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М., 2006. – 494 с.

Научный руководитель магистерской программы к.п.н., профессор Стеблецов Евгений Андреевич.