



**Министерство образования и науки
Российской Федерации**
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«Калужский государственный университет
им. К.Э. Циолковского»**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,
ПРОВОДИМЫХ УНИВЕРСИТЕТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО
при поступлении по программам магистратуры**

44.04.01 «Педагогическое образование»

Магистерская программа

«Образование в области физической культуры и спорта»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование», предъявляемыми к уровню подготовки, необходимой для освоения программы магистратуры, а также в соответствии с требованиями к результатам освоения программ бакалавриата.

Цель и задачи вступительных испытаний: Вступительные испытания проводятся с целью установления у поступающего наличия ключевых компетенций, необходимых для успешного освоения магистерских программ по данному направлению подготовки.

Задачи:

- выявить и оценить профессиональный и общекультурный уровень абитуриента для поступления на направление подготовки 44.04.01. Педагогическое образование профиль «Образование в области физической культуры и спорта»;
- отобрать наиболее подготовленных, целеустремленных, самостоятельно мыслящих, увлекающихся научными исследованиями кандидатов.

Магистр должен быть подготовлен к деятельности, требующей углубленной фундаментальной и профессиональной подготовки, в том числе к научно-исследовательской и научно-педагогической работе в качестве научных сотрудников и преподавателей.

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

44.04.01. Педагогическое образование
профиль «Образование в области физической культуры и спорта»

Общие требования к уровню подготовки абитуриентов: запас знаний, умений и навыков в области философии, истории, культурологии, психологии, педагогики, социологии, экономики, политологии, права, иностранных языков, русского языка, культуры речи, а также в области математики, информатики, физики, химии, биологии, в области общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Абитуриент, поступающий в магистратуру, должен:

знать:

- современные методики и технологии, в том числе и информационные, необходимые для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения;
- современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников;
- основы речевой профессиональной культуры;

уметь:

- использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования;
- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях;
- осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии;
- использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;
- организовать сотрудничество обучающихся и воспитанников;
- обеспечить охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;

владеть:

- культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения;
- нормативными правовыми документами в своей деятельности;
- навыками взаимодействия с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

1. Вступительное испытание проводится в письменной форме.
2. Продолжительность вступительного испытания – 2 астрономических часа.
3. Вступительное испытание оценивается по стобалльной шкале.
4. В случае несогласия с выставленной оценкой абитуриент имеет право подать апелляцию.

Вступительные испытания проводятся в письменной форме по вопросам, предполагающим подготовку развернутых ответов и тестирования, которые позволяют определить качество усвоения знаний и умений по проблемам образования в области физической культуры и спорта и выявить степень развития профессиональной мотивации к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

При проведении вступительного испытания применяются следующие оценочные средства:

- вопросы, направленные на выявление теоретических знаний;
- задания, направленные на выявление методических умений и умений применять знания при решении учебных задач;
- задания проблемного характера.

Для вступительных испытаний по направлению подготовки устанавливается минимальное количество баллов - 40, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания. Максимальное количество баллов – 100.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка, полученная на письменном экзамене	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Баллы, начисляемые на полученную оценку	40-65	66-80	81-100

ОБЪЁМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА на магистерскую программу «Образование в области физической культуры и спорта»

1. Характеристика понятий: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая рекреация, физическая реабилитация, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность.

Определение и содержание понятий. Физическая культура как часть и явление общей культуры общества. Физическое воспитание как вид воспитания и педагогический процесс.

2. Социальные функции физической культуры. Основные направления в развитии спортивного движения.

Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе.

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.

Функции современного спорта. Специфические функции (соревновательно-эталонная; эталонная функция; эвристически – достиженческая) и общие функции. Гуманистическая направленность функций спорта.

Типы спорта, сложившиеся в мире. Виды спорта. Отличительный их признак - предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране.

3. Средства физического воспитания и их классификация.

Физическое упражнение — как основное средство физического воспитания. Роль и значение гигиенических факторов, оздоровительных сил природы как специфических средств физического воспитания. Техника физических упражнений. Классификация физических упражнений: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, анатомическому, преимущественной направленности, на воспитание отдельных физических качеств. биомеханической структуры движения. физиологических зон мощности, спортивной специализации.

4. Методы физического воспитания.

Метод физического воспитания как способ применения средств. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения в физическом воспитании: методы строго регламентированного упражнения, используемые при обучении двигательным действиям и при воспитании физических качеств. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Сюжетная организация деятельности как основа игрового метода.

Методы обучения двигательным действиям: целостно-конструктивного упражнения, расчленено-конструктивны, сопряженного воздействия, методы воспитания физических качеств, метод стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, интервального упражнения). Метод переменного упражнения (переменно-интервального, переменного-непрерывного). Круговой метод. Соревновательный метод. Методы словесного и наглядного воздействия.

5. Специфические принципы физического воспитания.

Общее представление о принципах обучения. Классификация принципов обучения. Принципы: непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.

6. Основы методики обучения двигательным действиям.

Двигательное умение и двигательный навык — основа обучения двигательным действиям. Основы формирования двигательного навыка. Этапы начального, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования как элементы структуры обучения двигательным действиям. Возникновение ошибок и их коррекция на различных этапах обучения двигательному действию. Законы формирования двигательного навыка.

7. Сила и основы методики воспитания силы.

Общая характеристика силы. Абсолютная и относительная сила. Формы проявления, способы оценки, средства и методы воспитания силы. Силовые способности. Физиологические механизмы развития силовых способностей (непредельные отягощения, предельные отягощения). Метод максимальных усилий; непредельных усилий, динамических усилий; «ударный» метод, статических усилий; статодинамический; круговой, игровой. Контрольные (тесты) упражнения.

8. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Общая характеристика быстроты. Формы проявления, способы оценки, средства и методы воспитания быстроты. Физиологические механизмы проявления быстроты. Методы строго регламентированного упражнения; соревновательный, игровой. Воспитание быстроты простой двигательной реакции; сложной двигательной реакции. Контрольные (тесты) упражнения.

9. Выносливость и основы методики воспитания выносливости.

Общая характеристика выносливости. Виды выносливости. Формы проявления, способы оценки, средства и методы воспитания выносливости. Физиологические механизмы проявления выносливости. Метод слитного упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности. Метод повторного интервального упражнения. Метод круговой тренировки, игровой и соревновательные методы.

10. Гибкость и основы методики воспитания гибкости.

Общая характеристика гибкости. Формы проявления, способы оценки, средства и методы воспитания гибкости. Физиологические механизмы проявления гибкости. Повторный метод, соревновательный метод, Методика развития гибкости.

11. Координационные способности и основы их воспитания.

Общая характеристика координационных способностей. Формы проявления, способы оценки, средства и методы воспитания. Выбор методов воспитания. Физиологические механизмы развития координационных способностей. Методы: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный.

12. Урок. Классификация уроков физической культуры. Содержание и структура урока.

Урок — как основная форма организации учебной работы. Нетрадиционные уроки. Основные характеристики урока: продолжительность, состав учащихся; дидактическая структура, цели и задачи обучения и развития, закономерности и принципы учебного процесса. Разновидности школьных уроков физической культуры: по целевой направленности (ОФП, СФП, спортивно-тренировочные), по решению оздоровительных задач (ЛФК, реабилитационные, профилактические, компенсаторные), по этапности учебного процесса (вводные, базовые, изучения нового материала, совершенствования, закрепления, контрольные), по содержанию учебного материала (комплексные, однопредметные, разнородные). Деятельность учителя и деятельность учащихся как основа содержания урока физической культуры. Фазы работоспособности и трехчастная (подготовительная, основная и заключительная части) структура урока. Гигиенические требования к уроку.

13. 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 детей с ослабленным здоровьем. Задачи содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Учет физического развития, состояния здоровья и реакции организма на дозированную физическую нагрузку при определении медицинской группы. Характеристика основной, подготовительной и специальной медицинских групп. Особенности структуры урока, средств, методов при занятии с детьми специальной медицинской группы.

14. Формы организации физического воспитания школьников.

Методика организации основных видов деятельности школьников. Фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся на уроке. Особенности их применения со школьниками различного возраста. Поочередный, поточный, одновременный способы выполнения физических упражнений.

15. Педагогический анализ и педагогическое наблюдение на уроке физической культуры. Методика определения физической нагрузки и плотности урока. Оценка физической подготовленности школьников.

Структура педагогического анализа урока. Виды педагогических наблюдений. Оценка урока по результатам педагогического анализа. Методика проведения тестов по оценке уровня физической подготовленности школьников, содержащихся в школьной программе.

16. Физиологическая характеристика тренировки, тренированности, спортивной формы. Эффекты тренировки.

Физиологическое обоснование особенностей спортивной тренировки: задачи, содержание, принципы. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя при стандартной и предельной нагрузке. Принципы спортивной тренировки. «Спортивная форма»: приобретение, поддержание и временная утрата. Факторы, определяющие степень тренированности. Этапы спортивной тренировки. Физиологический механизм перенапряжения и перетренированности. Особенности спортивной тренировки детей школьного возраста. Физиологическое обоснование средств и методов развития

тренированности. Влияние факторов внешней среды на состояние тренированности: перепады температуры, атмосферного давления, смена часовых поясов. Физиологические механизмы акклиматизации.

17. Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности.

Разнообразие мышечной деятельности. Классификация физических упражнений и их физиологическая характеристика. Физиологическое обоснование поз человека. Особенности статической и динамической нагрузки. Стереотипные (стандартные) ситуационные (нестандартные) группы мышечных движений. Их место в школьной программе по физическому воспитанию. Особенности циклических движений и их влияние на организм детей и подростков. Зоны мощности (интенсивности), их физиологическая характеристика. Ациклические движения. Их значение и роль в физическом воспитании школьников и в спортивной тренировке.

18. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.

Физиологическая природа эмоционального состояния спортсмена. Предстартовое состояние. Разминка, ее особенности в зависимости от вида спорта, возраста и подготовленности спортсмена. Физиологический механизм вработывания. Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и «кажущееся» устойчивое состояние. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание». Физиологические механизмы их возникновения и преодоления.

19. Физиологическая характеристика урока физической культуры.

Физиологическое обоснование структуры урока. Значение различных видов разминки. Фазы работоспособности: вработывание, устойчивое состояние, снижение физической активности. Физиологический анализ интенсивности нагрузки в различных частях урока. Управление физической нагрузкой по показателям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. «Физиологическая кривая» урока. Физиологический анализ средств восстановления, представленных в школьной программе по физической культуре. Особенности урока в младших, средних и старших классах.

20. Утомление и восстановление.

Внешние проявления мышечного утомления. Причины утомления. Особенности утомления при различных видах мышечной деятельности. Чувство усталости. Особенности развития утомления у детей школьного возраста. Переутомление. Способы его предупреждения. Восстановительные процессы во время работы и после нее. Фазы восстановления (быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация, длительное восстановление). Общие закономерности восстановления после мышечной деятельности: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановление энергетических запасов в организме. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха после физических нагрузок.

20. Гигиенические требования к режиму дня и питанию школьников.

Суточный режим и его физиологические основы. Понятие об оптимальном режиме как гигиенической основе физического воспитания.

21. Спортивный травматизм и его профилактика.

Классификация спортивных травм, их характеристика и меры первой помощи. Классификация причин спортивного травматизма: организационные недостатки, нарушения методики проведения занятий, дисциплинарные нарушения, игнорирование санитарно-гигиенических норм и требований; невыполнение врачебных рекомендаций. Меры

профилактики спортивного травматизма.

22. Основы построения оздоровительной тренировки.

Оздоровительная тренировка как повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Отличия оздоровительной тренировки от спортивной. Нижняя и верхняя границы пульса. 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.

Способы регламентации нагрузок с оздоровительной направленностью. Физкультурно-оздоровительные методики.

23. 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.

24. Физиологические пробы определения уровня здоровья.

Пробы для определения работоспособности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль.

25. Физиологическая характеристика физических качеств и чувствительные периоды их развития.

Общая характеристика двигательных-координационных качеств, их классификация. Физиологическая характеристика мышечной силы. Ее разновидности. Режимы силовой работы (уступающий, преодолевающий, изометрический и др.) Факторы, обуславливающие ее проявление и развитие. Характеристика упражнений, представленных в школьной программе по физической культуре. Быстрота (скорость) движений. Ее физиологические механизмы, факторы и условия развития быстроты. Понятие «скоростной барьер». Выносливость, ее виды. Физиологические механизмы совершенствования общих и специальных видов выносливости. Ловкость, точность, гибкость, равновесие — как двигательные-координационные качества. Разновидности и проявления. Факторы, обуславливающие их развитие и совершенствование. Критерии оценки. Чувствительные периоды развития. Физиологическая характеристика физических упражнений для развития двигательных-координационных качеств, представленных.

26. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков.

Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами физических упражнений. Учет наследственности. Чувствительные периоды в процессе физического воспитания и спортивной тренировки, их учет. Соответствие тренировочных и

соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Физиологическое обоснование и учет возраста при выборе конкретного вида спорта.

27. Социально-педагогическое значение, цель и задачи использования физической культуры в школьном возрасте.

Значение физической культуры в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Цель физической культуры. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи.

28. Процесс воспитания в современной школе.

Особенности воспитательного процесса. Системы и структуры воспитательного процесса. Общие закономерности процесса воспитания. Содержание процесса воспитания.

29. Воспитание ребенка в семье. Проблемы взаимодействия школы и семьи в современных условиях.

Семейное воспитание – как процесс воздействия на детей со стороны родителей и других членов семьи. Единство социального, семейного и школьного воспитания. Семья как среда обитания и воспитательная среда. Кризис семьи. Воспитание гражданина, патриота, будущего семьянина, законопослушного члена общества. Причины неудовлетворительного воспитания детей в семье. Детская беспризорность.

30. Принципы воспитания.

Принципы воспитательного процесса как общие исходные положения, в которых выражены основные требования к содержанию, методам, организации воспитательного процесса. Общественная направленность воспитания. Связь воспитания с жизнью, трудом. Опора на положительное в воспитании. Гуманизация воспитания. Личностный подход. Единство воспитательных воздействий.

31. Основные характеристики памяти и особенности её проявления на уроках физической культуры.

Память как сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. Память как запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта. Классификация основных видов памяти. Двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая, произвольная, непроизвольная, долговременная, кратковременная, оперативная. Двигательная (моторная) память как запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Особенности проявления памяти на уроках физической культуры.

32. Характеристика и особенности восприятия. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.

Понятие о восприятии. Восприятие как целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. Основные свойства восприятия. Предметность. Целостность. Константность. Структурность. Осмысленность. Апперцепция. Активность. Особенности восприятия. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.

33. Основные операции мышления, психологические методы их изучения, роль каждой из них в учебном процессе.

Мышление как высший познавательный психический процесс. Мышление как процесс в порождении нового знания на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности. Характеристики и признаки мышления. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, конкретизация. Роль мышления в учебном процессе.

34. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.

Внимание как психологический феномен. Внимание как направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном. Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное. Свойства внимания: устойчивость, переключаемость, отвлекаемость, объем, концентрация, распределение. Два основных этапа развития внимания. Этап дошкольного развития внимания. Этап школьного развития внимания. Развитие внимания и способы, и способы его поддержания на уроках физической культуры.

35. Мотивы и мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности

Мотив как побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта. Мотивация как система факторов, детерминирующая поведение; как характеристика процесса, стимулирующего и поддерживающего поведенческую активность на определенном уровне. Мотивация физкультурной и спортивной деятельности.

36. Особенности физического воспитания как педагогического процесса.

Физическое воспитание как вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека. Физическое образование. Воспитание физических качеств. Особенности физического воспитания.

37. Методика формирования знаний на уроках физической культуры.

Знания как компонент физического образования. Содержание общего физкультурного образования. Система знаний. Уровни усвоения и качества знаний. Особенности методики формирования знаний у детей различного школьного возраста. Система оценки знаний.

38. Особенности деятельности учителя физической культуры.

Деятельность учителя физической культуры. Способности и умения учителя физической культуры, стиль деятельности учителя физической культуры, психологические особенности личности тренера.

39. Содержание образования в современной школе.

Содержание образования как одно из основных средств и факторов развития личности. Содержание образования как совокупность систематизированных знаний, умений и навыков, взглядов и убеждений; уровень развития познавательных сил и практической подготовки, достигнутый в результате учебно-воспитательной работы. Содержание образования в современной школе. Общее и специальное образование.

40. Двигательная активность и психическое развитие человека.

Понятие двигательной активности. Психическое развитие. Взаимосвязь психического, психомоторного и физического развития, условия, источники и движущие силы психического развития, ведущая деятельность, основные новообразования.

41. Стили педагогического общения.

Педагогическое общение как многоплановый процесс организации, установления и развития коммуникации, взаимопонимания и взаимодействия между педагогами и учащимися, порождаемый целями и содержанием их совместной деятельности. Авторитарный стиль, попустительский стиль, демократический стиль другие стили общения.

42. Межличностные отношения и особенности общения в спорте.

Социально-психологические особенности спортивной группы, психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общение.

43. Особенности научного исследования в области физической культуры и спорта.

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.

44. Характеристика программно-нормативных документов по физической культуре.

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года. ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. ФЦП «Молодежь России» на 2011-2015. РЦП «Развитие физической культуры и спорта в Калужской области на 2011-2015 годы». ВЦП «Развитие системы дополнительного образования в области физической культуры, спорта и туризма 2012-2014 г.г. «Развитие системы физкультурных и спортивных мероприятий и спорта высших достижений в Калужской области» 2011-2013 г.г. ФГОС общего образования. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению единого физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

Программы по физическому воспитанию учащихся образовательных учреждений; учебный план; инструкция по технике безопасности; инструктивно-методические письма: «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях» «Система физкультурного образования в школе (учебная работа; физкультурно-оздоровительная работа, внеклассная); «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях» Повышение роли физической культуры и спорта. Введение 3-го часа за счет регионального компонента. БУП - содействует сохранению и укреплению физического и психического здоровья. «О занятиях по физической культуре в зимний период». Замена лыжной подготовки – катание на санках, кроссовая подготовка, спортивные игры, марш-броски, занятия на коньках.

Общий план работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Годовой план-график прохождения учебного процесса Тематический план. План-конспект урока по физической культуре.

45. Основные элементы и структура педагогической системы предмета «Физическая культура». Функции педагогической системы предмета «Физическая культура».

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 абитуриентов, 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.

Рекомендованная литература:

Нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации. –М.: ИНФРА, 2007.
2. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.2012 <http://www.edu.ru>
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» // Качество образования в школе. –2009. - № 4. –С. 3-15.
4. Приоритетный национальный проект «Образование» // Высшая школа XXI в. – 2007. -№ 7. –С. 4-6.
5. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования // Администратор образования. –2008. -№ 2. С. 28-36.
6. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования // <http://www.edu.ru>
7. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования // <http://www.edu.ru>

Основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Изд. 10-е, стереотип. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
4. Кузьменко, Г. А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта ребенка в процессе спортивной деятельности (в системе значимых качеств личности). Допущено УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 558 с.
5. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Academia, 2010. – 576 с.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –4-е изд., стер. -М.: изд. центр «Академия», 2007

Дополнительная литература:

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М: Теория и практика физической культуры, 2000.
2. Гужаловский, А. А. Физическая подготовка школьника / А. А. Гужаловский. – Челябинск: Южно-уральское издательство, 1980. – 151 с.
3. Курмашин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: в 2 т. Т. 1. / Л. П. Матвеев. – М., 2002. – 177 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

ПРИМЕР ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

1. Первый комплекс ГТО был утвержден:

- 1) 24 мая 1930 года;
- 2) 11 марта 1931 года;
- 3) 13 апреля 1933 года

2. Структура современного комплекса ГТО состоит из:

- 1) 9 ступеней;
- 2) 11 ступеней;
- 3) 10 ступеней

3. Укажите безопасные значения ЧСС при выполнении аэробных упражнений

Возраст, лет	ЧСС, уд/мин
20-29	
30-39	
40-49	
50-59	

4. Главная социальная функция физической культуры в жизни людей в возрасте 55 лет и старше:

- 1) Лечебно-реабилитационная;
- 2) Адаптивная;
- 3) Оздоровительная;
- 4) Спортивная (физкультурно-кондиционный спорт, ветеранский спорт)

5. Основным средством, оказывающим положительное влияние на функциональное состояние, работоспособность и состояние здоровья людей пожилого и старческого возраста, являются:

- 1) Физические упражнения;

- 2) Оздоровительные силы природы;
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Оптимальный режим труда, отдыха и питания

6. Укажите достоинства и недостатки оздоровительного бега (бега трусцой)

Достоинства оздоровительного бега	Недостатки оздоровительного бега

7. Укажите способы усложнения и облегчения условий в тренировочном процессе

Способы усложнения условий в тренировочном процессе	Способы облегчения условий в тренировочном процессе

8.Сила – это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

9. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10 – 11 лет;
- 2) 11 – 12 лет;
- 3) от 13 – 14 до 17 – 18 лет;
- 4) от 17 – 18 до 19 – 20 лет.

10. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

11. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст:

- 1) 5 – 6 лет;
- 2) 7 – 9 лет;
- 3) 11 – 12 лет;
- 4) 13 – 15 лет.

12. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

13. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

14. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

15. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

16. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

17. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

18. Наиболее благоприятным периодом скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 11 лет
- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) 17 – 18 лет;
- 4) от 19 до 21 года.

19. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

20. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростью одиночного движения;
- 4) быстротой движения.

21. Спорт (в широком понимании) – это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

22. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков, занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

23. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

24. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

25. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

- 1) методы строго-регламентированного упражнения;
- 2) методы частично-регламентированного упражнения;
- 3) методы организации занятий;
- 4) организационно-методическая форма занятий.

26. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) сознательное управление движением, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками *двигательного умения*?

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

27. Основным отличительным признаком *двигательного навыка* является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

28. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

29. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

30. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

31. Первый признак возникновения утомления при физической работе:

- 1) нарушение координации движений;
- 2) нарушение вегетативных функций;
- 3) угасание малоусвоенных навыков;
- 4) нарушение автоматичности движений

32. Длительность работы зоны большой мощности:

- 1) не более 30 – 40 мин;
- 2) не более 20 – 30 сек;
- 3) не более 3 - 5 мин;
- 4) от 30 - 40 мин до нескольких часов.

33. Тренированный организм отличает от нетренированного:

- 1) более быстрое вработывание;
- 2) больший уровень рабочих сдвигов различных функций;
- 3) менее выраженное устойчивое состояние;
- 4) более медленное восстановление после нагрузки.

34. К анаэробным алактатным нагрузкам относится работа зоны:

- 1) умеренной мощности;
- 2) субмаксимальной мощности;
- 3) максимальной мощности;
- 4) большой мощности.

35. Активный отдых - это:

- 1) смена вида деятельности;
- 2) деятельность меньшей интенсивности;
- 3) деятельность другого вида и меньшей интенсивности;
- 4) деятельность большей интенсивности.

36. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

37. Хороший тренирующий эффект для кардиореспираторной системы в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:

- 1) 90-100 уд/мин;
- 2) 110-125 уд/мин;
- 3) 130-150 уд/мин;
- 4) 160-175 уд/мин.

38. Планирование в физическом воспитании – это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

39. Какие методы относятся к методам научного исследования:

- 1) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;
- 2) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;
- 3) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.

40. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

41. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) сенситивным;
- 4) базовым.

42. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в

стандартных условиях;

- 3) состояния внешней среды;
- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

43. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:

- 1) положение о ВФСК ГТО;
- 2) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
- 3) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО;

44. Задания с проблемной ситуацией:

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 расчленено-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.

45. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки при освоении спортивной техники, и методы, применяемые при воспитании физических качеств, и запишите их в таблицу.

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на воспитание физических качеств

46. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, связанные с воспитанием, в третьей — их определения/которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности

		(потребности, характер, способности и «Я – концепция») в интересах, соответствующих воспитательным целям и задачам.
	Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
	Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).
	«Я - концепция»	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
	Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
	Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса

47. Заполнить таблицу «Дидактические (педагогические) принципы учебно-воспитательного процесса по физической культуре»

Название	Характеристика принципа

48. Уроки физической культуры с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач. Перечислите эти типы уроков и укажите их основную направленность.

Тип уроков физической культуры	Направленность уроков

49. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристика»

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

50. Заполните таблицу «Методы воспитания общей выносливости»

Методы воспитания общей выносливости	Характеристика метода