

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ  
В МАГИСТРАТУРУ

Направление подготовки

44.04.01

Педагогическое образование

Программа подготовки

«Теория физической культуры и технология физического воспитания»

Москва

2017

**Разработчики программы вступительного испытания:**

1. Г.Н. Германов, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.
2. В.Г. Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.
3. И.В. Кулькова, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания выполнена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по программам бакалавриата.

Вступительное испытание проводится в **устной** форме.

Экзаменационный билет содержит **3 вопроса**.

Продолжительность экзамена составляет **1 час (60 минут)** – до 40 минут на подготовку и до 20 минут на ответ.

Во время ответа на усмотрение комиссии могут быть заданы дополнительные и уточняющие вопросы.

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания на основании поданного заявления о приеме, экзаменационных ведомостей, экзаменационного листа, при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть допущен к испытанию, причем время на выполнение задания ему не увеличивается, о чем его предупреждает экзаменатор.

Лица, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе. Дополнительный день сдачи вступительного испытания может устанавливаться Университетом самостоятельно по мере формирования групп.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационные комиссии, проводящие вступительное испытание, вправе удалить поступающего с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении. В случае удаления поступающего со вступительного испытания Университет возвращает поступающему принятые документы и не допускает до участия в конкурсе.

Результаты вступительного испытания объявляются на официальном сайте и на информационном стенде не позднее второго рабочего дня после проведения вступительного испытания.

Поступающий однократно сдает каждое вступительное испытание. Передача вступительного испытания не допускается. Допускается пересчет результатов вступительных испытаний, проводимых Университетом самостоятельно, при подаче заявления на иные формы обучения и (или) программы в случае совпадения перечня вступительных испытаний. Результаты вступительных испытаний, проводимых Университетом самостоятельно, действительны в год поступления.

При проведении вступительных испытаний Университет обеспечивает спокойную и доброжелательную обстановку, предоставляет возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Результаты вступительного испытания по программам магистратуры оцениваются по двухсот балльной (200) шкале.

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

### *1. Дисциплина «Теория и методика физического воспитания»*

Цель и задачи теории физической воспитания, ее место в учебном процессе. Раскрывается содержание дисциплины как учебного предмета.

Определение понятия «физическая культура». Соотношение понятий «культура» (общества, личности) и «физическая культура». Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).

Понятия, частично совпадающие и смежные с понятием «физическая культура»: физкультурная деятельность», «физическое воспитание», «физическая подготовка». «Физическое развитие» и факторы его определяющие. Физическое воспитание как процесс управления физическим развитием человека. «Физическое совершенство» как мера всестороннего физического развития и двигательной подготовленности человека. Спорт в узком и широком толковании данного спортивно-социального феномена.

Разновидности и структура физической культуры в обществе. Общее представление о дифференцированном формировании физической культуры в зависимости от особенностей социальных сфер ее функционирования (направленного использования ее факторов). Вводные представления об отличительных особенностях базовой, профессионально-прикладной, повседневно-бытовой, оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры, спорте как компоненте физической культуры. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Отображение в социальной структуре физической культуры особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей. Определяющие черты физической культуры в системах образования-воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта, отдыха и развлечения. Актуальные проблемы обеспечения прогресса физической культуры на современном этапе развития российского общества.

Функции физической культуры как объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять потребности личности и общества в двигательной деятельности. Характеристика специфических функций физической культуры – функций физического образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности, спортивно-достиженческие, физкультурно-реабилитационные и физкультурно-рекреативные функции.

Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Общекультурное значение физической культуры как средства трудового, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, фактора социализации личности и социальной интеграции. Функциональные связи (отношения) физической культуры с системой охраны здоровья народа, познавательной деятельностью, воспроизводством трудовых ресурсов общества, искусством и с другими сторонами социальной действительности.

Понятие о системе физического воспитания как об упорядочивающих началах практики физического воспитания, ее исходных основах (социальных, научно-прикладных, программно-нормативных, организационно-управленческих) и формах целостной организации в обществе. Отечественная система физического воспитания как исторически прогрессивное явление; особенности ее становления и перспективы совершенствования. Воплощение в ней принципов всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию индивида, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой общества, оздоровительной направленности. Общее представление о научно-прикладных, программно-нормативных и общественных формах организации отечественной системы физического воспитания.

Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении здоровья, приобретении высокого уровня физической подготовленности к жизненной практике, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Направленность отечественной системы физического воспитания на достижение общей социальной цели реализации

возможностей всестороннего гармоничного развития человека Вытекающее отсюда многообразие задач, преследуемых в физкультурной деятельности.

Суть основных задач, решаемых в процессе физического воспитания; специфические задачи по оптимизации физического развития, обеспечению всестороннего развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, гарантированию на этой основе здоровья и необходимого уровня дееспособности;

– специфические образовательные задачи по обеспечению физического образования (направленного формирования специальных прикладных знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков); общепедагогические задачи по воспитанию личностных качеств, обеспечению в процессе физического воспитания направленного формирования сознания и поведения в соответствии с общими кардинальными установками социальной системы воспитания.

Основные аспекты конкретизации задач и их нормативное выражение в физическом воспитании. Необходимость четкой конкретизации общих задач, предусмотренных в физическом воспитании, применительно к профилированным направлениям физического воспитания (общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивная тренировка и т.д.), этапам (стадиям) многолетнего процесса физического воспитания, возрастным, групповым, индивидуальным особенностям и возможностям воспитываемых. Нормативы физической подготовленности как форма количественно-определенной конкретизации задач, решаемых в физическом воспитании, Виды нормативов физической подготовленности, практикуемых в отечественной и других системах физического воспитания, проблема их совершенствования. Другие формы и способы количественной конкретизации задач, решаемых в физическом воспитании ("модельные характеристики" желаемого физического состояния индивида, намечаемые целевые уровни показателей отдельных функциональных возможностей организма и др.).

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Характеристика физического упражнения в качестве целостного двигательного действия, совершае-



мого по закономерностям физического воспитания. Операциональный состав и совокупность основных процессов, составляющих содержание физического упражнения и определяющих его многостороннее воздействие на функции и структурные свойства организма. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров. Диалектика соотношения содержания и формы физического упражнения. Техника двигательных действий. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения». Модель и реальное воплощение техники физического упражнения. Отдельные (пространственные, временные, динамические и т.д.) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений; общие правила техничного выполнения их. Классификация физических упражнений. Другие средства физического воспитания.

Эффекты физических упражнений (ближайший, следовый I и II порядка). Зависимость эффекта физических упражнений от педагогических и других условий их выполнения, перенос эффекта физических упражнений.

Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горно-климатических и других естественно-средовых условий. Принципиальные методические положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания. Понятие о нагрузке в процессе упражнения. Определение «нагрузки» в качестве прибавочной функциональной активности организма, вносимой выполнением физических упражнений. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Параметры нагрузки – объем и интенсивность. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений. Проблема обобщенной (интегральной) оценки объема и интенсивности нагрузки. Отдых как компонент процесса физического воспитания. Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Обусловленность эф-

фекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха; восстановление как функция интервала отдыха. Типы интервалов отдыха (ординарный, напряженный, «минимакс» – интервал») в ходе занятий. Интервалы отдыха между занятиями (ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный).

Излагаются представления о методах физического воспитания, раскрываются специфические и другие методы, органически включаемые в процесс физического воспитания. Дается характеристика сущности методов строго регламентированного, соревновательного и игрового упражнения. Представляется классификация и общая характеристика методов строго регламентированного упражнения. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей. Методы упражнения в соревновательной форме; определяющие черты, представляемые им возможности и ограничения. Методы упражнения в игровой форме; определяющие черты, представляемые им возможности и ограничения.

Общепедагогические и другие и методы в физическом воспитании.

Методы речевого (словесного) воздействия. Многообразные формы и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Обще педагогические словесные методы и их модификации, используемые в ходе занятий физическими упражнениями.

Средства и методы обеспечения наглядности. Натуральная и опосредованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

Специальные «идеомоторные», «психопегулирующие» и аналогичные методы. Особенности использования внутренней речи в процессе физического воспитания. Единство слова, образа и моторных проявлений при выполнении физических упражнений. Методы психорегулирующего (в том числе аутогенного) характера в физическом воспитании; «идеоупражнения».

Аппаратурные средства и методы экстренного управления построением движений и эффективностью упражнений. Средства и методы избирательной аппаратурной

демонстрации, ориентирования, лидирования, текущего программирования отдельных параметров упражнений, срочной информации и коррекции. Наиболее распространенные тренажерные устройства. Перспективы разработки и внедрения средств и методов аппаратурно-автоматизированного (кибернетического) управления двигательной деятельностью в процессе физического воспитания, целесообразного создания "искусственной управляющей среды".

Принципы как обобщенное выражение важнейших положений системы физического воспитания. Проблема адекватных принципов в физическом воспитании. Общие социальные принципы и их значение в ориентации практики физического воспитания. Сущность принципа гармоничного развития личности. Закономерности и главные идеи, лежащие в основе данного принципа. Основные аспекты реализации принципа всестороннего гармоничного развития личности в системе физического воспитания. Сущность и основные прикладные положения принципа связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой. Сущность и основные прикладные положения принципа оздоровительной направленности физического воспитания.

Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания. Закономерности физического воспитания как объективные основания деятельности специалиста, отражаемые в методических принципах. Принцип сознательности и активности, его сущность и главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания. Принцип наглядности, его реализация в физическом воспитании. Принципы доступности и учета индивидуальных особенностей занимающихся: сущность, положение, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания. Современные научные и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе этих принципов; основные условия, от которых зависят

особенности их реализации (возрастные факторы, степень предварительной подготовки, условия основной деятельности занимающихся и т.д.).

Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании. Раскрываются понятия двигательного умения и навыка, являющихся предметом обучения в физическом воспитании. При этом детально излагаются особенности двигательного умения и отличительные черты двигательного навыка. Подчеркивается, что в процессе обучения любому двигательному действию выделяется три взаимосвязанных части – ориентировочная, исполнительная и контрольная. При этом дается представление об ориентировочной основе действия (ООД) и основных опорных точках (ООТ). Излагается представление о переносе двигательных навыков как существенной закономерности, влияющей на процесс обучения. Дается подробная характеристика задач обучения двигательным действиям, имеющим место в общей физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке и спортивной тренировке. Рассматриваются особенности постановки частных задач обучения.

Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом физическом воспитании, профессионально-прикладной физической подготовке, спортивной тренировке. Неоднозначность задач, решаемых при обучении двигательным действиям различного типа и в различных условиях их формирования.

Внимание студентов обращается на создание предпосылок к процессу обучения, среди которых выделяется как подготовленность преподавателя, так и готовность обучаемых. Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению; пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. При характеристике этапов обучения двигательным действиям особо подчер-

квивается роль формирования смысловой основы действий (1 этап), оптимизация ориентировочной основы (2 этап). Рассматриваются частные задачи каждого этапа, выделяются типичные черты методики на этапах.

Воспитание двигательно-координационных способностей и ловкости. Характеристика двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей как объектов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений. Двигательно-координационные способности как основа ловкости (способности координировать движения при построении двигательных действий и способности перестраивать их в соответствии с требованиями меняющихся условий). Способности соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений как слагаемые двигательно-координационных способностей. Непосредственная связь с ними способности исключать излишнюю мышечную напряженность (рационально расслаблять мышцы) и способности обеспечивать устойчивость поз (сохранять равновесие тела). Общие и частные критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки данного комплекса способностей.

Задачи, решаемые на различных этапах воспитания двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей применительно к профилированным направлениям в системе физического воспитания, периодам возрастного развития, типичным ситуациям. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательно-координационных способностей. Обеспечение регулярного пополнения и обновления двигательного опыта, систематического преодоления возрастающих координационных трудностей как главные линии в воспитании двигательно-координационных способностей. Основные методы и подходы, типичные для методики их воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, предъявляющих повышенные требования к двигательно-координационным способностям, порядок включения таких упражнений в систему занятий на различных этапах физического воспитания.

Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Частные задачи по совершенствованию «чувства пространства и пространственной точности движений; адекватные средства решения этих задач. Методы и методические приемы, избирательно направленные на повышение степени точности пространственных восприятий и параметров движений (включающие, в частности, выполнение заданий «на точность воспроизведения» эталонных параметров движений и «на точность отклонения» от них, «контрастных» и «сближаемых» заданий).

Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Частные задачи по преодолению «координационной» и тонической напряженности (гипермиотонии). «Базовая школа упражнений в расслаблении»; специальные методические приемы, дополнительные факторы и условия преодоления нерациональной мышечной напряженности в процессе физического воспитания.

Пути воспитания способности поддерживать равновесие (балансируют в статических и динамических позах). Частные задачи по воспитанию способности сохранять позно-статическую и динамическую устойчивость тела. Отличительные черты «упражнений в равновесии». Основные методические подходы и приемы, стимулирующие проявление и совершенствование способности сохранять равновесие при выполнении статических и динамических упражнений. Методика избирательного воздействия на функции вестибулярного аппарата в процессе воспитания способности поддерживать равновесие тела.

Воспитание силовых и скоростных способностей. Виды силовых способностей. Сила как физическое качество – способность преодолевать внешнее отягощение или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания. Собственно, силовые способности, задачи по их воспитанию. Факторы, лежащие в основе собственно-силовых способностей. Общие задачи по воспитанию собственно-силовых способностей, конкретизация задач применительно к периодам возрастного развития, этапам физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей. Отличительные признаки

упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания собственно-силовых способностей (внешнее отягощение, тренажерные устройства). Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей. Методы «экстенсивного воздействия» (использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы «интенсивного воздействия» (использование динамических, изометрических и комбинированных режимов мышечных напряжений), связанные с максимальной мобилизацией собственно-силовых возможностей. Методические особенности использования силовых упражнений общего и локального воздействия, динамических, изометрических, комбинированных. Использование эффекта «переноса» силовых способностей в процессе их воспитания. Нормирование нагрузки и отдыха при выполнении собственно силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серий занятий. Общая тенденция динамики силовых нагрузок в процессе физического воспитания и ее особенности на различных этапах. Правила комплексирования собственно силовых упражнений с упражнениями иного характера.

Скоростно-силовые способности: задачи по их воспитанию. Единство силовых и скоростных способностей, особенности их соотношения в видах двигательных действий, требующих совместных высоких проявлений данных способностей. Современные представления об особенностях сочетания факторов, лежащих в основе скоростно-силовых способностей. Критерии и способы их оценки в физическом воспитании. Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростно-силовых способностей в зависимости от профилирующих направлений и ситуаций, типичных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростно-силовых способностей. Особенности средств и методики воспитания скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений различного типа; упражнения «ударно-реактивного воздействия» как специфические средства стимулирования развития скоростно-силовых способностей. Основные методы, методические подходы и тренажерные устройства, используемые

в воспитании скоростно-силовых способностей. Особенности нормирования нагрузок в упражнениях скоростно-силового характера и адекватный режим их использования в процессе физического воспитания в основных типичных ситуациях.

Воспитание выносливости. Выносливость как физическое качество. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Основные факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости, типы выносливости (т.н. «общая» и «специальная» выносливость). Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании.

Задачи, решаемые в основных аспектах воспитания выносливости: их особенности, зависящие от профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие выносливости разного типа.

Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка горно-гипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Основы методики воспитания выносливости. Пути избирательно направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма и другие факторы выносливости. Пути комплексного воздействия на факторы выносливости в избранном виде деятельности (методы «круговой тренировки», интенсификация занятий в направлении увеличения их моторной плотности и т.д.).

Особенности воспитания общей выносливости. Проблема обеспечения возможно широкого диапазона «переноса» выносливости. Правила выбора и применения средств воспитания выносливости в аспекте базового физического воспитания, общей физической подготовки. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой).



Принципиальные основы сочетания различных методических направлений и подходов в многолетнем процессе воспитания выносливости.

Формирование осанки, развитие гибкости, воздействие на морфоструктуру и телосложение человека. Значение нормальной осанки для здоровья человека. Внешние признаки, факторы и значение осанки. Причины ее нарушений. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания по обеспечению формирования, предупреждению и исправлению нарушений осанки.

Средства и особенности методики воспитания осанки. Элементарные, основные и специально-корректирующие формы упражнений «на осанку». Методические особенности использования их на начальных и последующих этапах многолетнего процесса физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях «на осанку» в период ее становления, сочетание их с упражнениями, направленными на всестороннее укрепление опорно-двигательного аппарата и другими упражнениями. Общие условия профилактики нарушения и оптимизации осанки в физическом воспитании.

Гибкость как объект направленного воздействия в физическом воспитании. Современные представления о морфофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее. Активная и пассивная гибкость. Критерии и способы оценки гибкости. Особенности задач по развитию гибкости, решаемые на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Средства и особенности методики. Отличительные черты упражнений «в растягивании» (упражнений «на гибкость»), их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению «растягивающего» эффекта упражнений. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости, и в упражнениях, направленных на сохранение достигнутого уровня ее развития. Правила включения их в систему занятий и комплексирования с упражнениями иного характера.

Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов тела. Средства и пути стимулирования мышечной массы и гармонизации мышечного массива. Виды упражнений, предпочтительных в качестве средств стимулирования мышечной гипертрофии (тяжелоатлетические упражнения, комплексы упражнений атлетической гимнастики и т.п.). Правила нормирования связанных с ними нагрузок, комплексирования с другими упражнениями и эффективного использования в общей системе занятий при необходимости вызвать массивированную гипертрофию мышц. Целесообразность использования специализированных пищевых рационов, способствующих мышечной гипертрофии. Отличительные черты упражнений и режимов нагрузок, особо действенных в борьбе с ожирением. Виды упражнений, связанных с особо значительными энергозатратами; режимы и ограничительные условия использования их для устранения жировых отложений.

Формы построения занятий в физическом воспитании. Педагогический анализ урока. Хронометрирование. Пульсометрия. Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании. Закономерности динамики оперативной работоспособности как одна из основ структуры занятия. Физиологические и психологические аспекты динамики работоспособности, существенные для управления ею в рамках отдельного занятия как целостного звена процесса физического воспитания. Критерии и способы обобщенной оценки динамики оперативной работоспособности в рамках целостного занятия физическими упражнениями.

Педагогический аспект построения отдельного занятия в физическом воспитании. Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха.

Особенности форм занятий урочного и неурочного типа. Особенности занятий урочного типа. Определяющие черты урока в физическом воспитании; педагогиче-

ские возможности, представляемые урочными формами занятий. Типы уроков в физическом воспитании. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Простая и сложная структура урока. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся в уроке физического воспитания («круговой» и «линейный» способ; «фронтальный»; «групповой» и «индивидуальный» способы и т.д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки в урочных занятиях. Предварительное и текущее обеспечение условий, гарантирующих эффективность урока. Педагогический анализ урока.

Особенности занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.). Необходимые предпосылки рациональной организации занятий неурочного типа и условия, при соблюдении которых они становятся органическими звеньями целостного процесса физического воспитания.

Планирование и контроль в физическом воспитании. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство. Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование. Закономерности физического воспитания, выраженные в принципах и других отправных положениях, как объективные основы планирования. Значение профессионального опыта и всестороннего учета реальных условий работы для полноценного планирования. Проблема оптимального планирования (прогнозирования, программирования, моделирования) физического воспитания; современные и перспективные подходы в ее решении.

Основные операции и формы планирования. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования. Особенности форм и операций, перспективного планирования. Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и унифицированной программы применительно к реальным условиям осуществления задач физического воспитания и особенностям контингента. Годовой (крупноцикловой) план как связующее звено между перспективным и этапным планированием. Особенности форм и операций этапного планирования. Особенности форм и операций оперативно-текущего планирования. Проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, методов их получения и анализа. Особенности текущего и этапного контроля. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.

Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Первостепенная роль физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач.

Содержание и формы физического воспитания в яслях и детских садах. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.

Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников и в коммунальных регионах (занятия на дворовых площадках и т.д.).

Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста. Социально-педагогическое и оздоровительное значение физического воспита-

ния детей и молодежи школьного возраста, задачи, нормативные критерии. Роль физического воспитания и связанных с ним форм направленного использования физической культуры в системе общего и специального среднего образования. Социальные условия, определяющие направленность и формы осуществления физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Особенности задач, решаемых в физическом воспитании детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, обусловленные закономерностями возрастного развития, направленностью и этапами образования. Система нормативов, действующих в физическом воспитании детей и молодежи школьного возраста.

Программное содержание и определяющие черты методики физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Основы содержания программ, регламентирующих физическое воспитание детей и молодежи школьного возраста; различия и состав средств, зависящие от избираемых форм общего, специального образования и физкультурно-спортивной деятельности.

Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития детей и молодежи школьного возраста.

#### Физическая культура в общеобразовательной школе

Общий курс физического воспитания по учебному плану школы. Программное содержание классно-урочных форм занятий по физической культуре в школе. Система школьных уроков физической культуры; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т.д.). Правила и условия оптимального построения системы уроков физической культуры в рамках учебного года и его четвертей. Особенности содержания и методики уроков физической культуры, проводимых с учащимися, отнесенными к различным медицинским группам.

Дополнительные (внеклассные) формы физкультурных занятий в общеобразовательной школе. Основы методики вводной гимнастики до начала школьных занятий по расписанию, "физкультминутки", физкультурно-рекреативных занятий во время больших перемен, "физкультурного часа" в режиме продленного дня. Основы методики внеклассных секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке в школе. Методические условия рациональной организации занятий по физической подготовке, проводимых в связи с массовыми соревнованиями, смотрами, конкурсами, сборами и другими формами воспитательной работы школы.

Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в вузе. Особенности задач, содержания и построения вузовского курса физического воспитания. Типовое содержание программы по физическому воспитанию студентов; ее нормативные основы. Отличительные черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, отделении спортивного совершенствования. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе особенности ее содержания и построения, зависящие от профиля избранной профессии.

Внеакадемические формы направленного использования факторов физической культуры в режиме учебного дня быта и отдыха студенчества. Методические условия включения элементов физической культуры типа "вводной гимнастики" и "физкультпауз" в учебный режим вуза. Физическая культура как фактор оптимизации студенческого быта и оздоровления в каникулярное время. Самодетельное физкультурно-спортивное движение студенчества (методические аспекты). Особенности занятий спортом, направленные к высшим спортивным достижениям, в период вузовского образования.

Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста.

Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры; научные данные о возможностях влияния на инволюционные процессы путем направленного

применения ее факторов. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста.

Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Методические основы, особенности построения системы занятий.

Критерии их эффективности и контроль.

Значение физической культуры в оптимизации повседневного режима жизни людей пожилого и старшего возраста. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные, рекреативные и другие формы использования ее факторов.

Физическая культура девушки и женщины. Методические основы женского спорта. Медико-биологические особенности женского организма. Психологические особенности.

Особенности репродуктивной функции. Цикличность физиологических процессов. Родовая деятельность и спортивная тренировка. Гендерные предпосылки организации двигательной деятельности в женском спорте.

## ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования.
2. Дать определение «физической культуры».
3. Физическая культура личности как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности.
4. Формы (компоненты) направленного использования физической культуры в современном обществе.
5. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
6. Дать определение понятиям: «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «спорт».
7. Характеристика физического воспитания как процесса решения воспитательно-образовательных задач.
8. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Гуманистическая основа воспитания личности человека в процессе физического воспитания.
9. Решающие факторы направленного формирования личности: комплексность воспитательных воздействий, ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого, воспитывающая роль физкультурного коллектива, самовоспитание.
10. Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания (аспекты умственного, нравственного, эстетического воспитания, трудового обучения).
11. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
12. Характеристика физического воспитания как процесса в содействии развитию физических качеств и процесса формирования двигательных умений и навыков.
13. Определение понятия «физическое образование».
14. Соотношение понятий «физическое воспитание» и «физическая культура».



15. Дать определение понятиям: «система физического воспитания», «физкультурное движение». Система физического воспитания современного российского общества, общая характеристика.

16. Отечественная система физической культуры как исторически прогрессивное явление; особенности ее становления и перспективы совершенствования.

17. Социально-педагогические и культурно-исторические основы системы физической культуры российского общества.

18. Научно-методические основы системы физической культуры российского общества.

19. Программно-нормативные основы системы физической культуры российского общества.

20. Комплекс ГТО и ЕВСК как системы оценки физической и спортивной подготовленности населения России.

21. Современная государственная политика российского государства в области физической культуры и спорта.

22. Федеральный закон (2007 г): «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: разделы, главы, статьи.

23. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

24. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

25. Организационно-управленческие основы системы физической культуры российского общества.

26. Цель физического воспитания в современном российском обществе.

27. Сущность задач, решаемых в физическом воспитании. Аспекты и формы конкретизации задач.

28. Методология физического воспитания: принципы, регламентирующие деятельность (общая характеристика).

29. Роль и значение физической культуры для всестороннего развития, воспитания и образования человека.

30. Роль и значение физической культуры в подготовке к трудовой деятельности, воинской службе юношей.
31. Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья, повышении творческого долголетия.
32. Общая характеристика методических принципов в физическом воспитании.
33. Принципы методики физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
34. Специфические принципы физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
35. Средства физического воспитания (общая характеристика). Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
36. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения.
37. Техника физических упражнений. Характеристики и правила техничного выполнения физических упражнений.
38. Классификация физических упражнений.
39. Эффекты физических упражнений. Зависимость эффекта физических упражнений от педагогических и других условий их выполнения.
40. Оздоровительные силы природной среды и их роль в физическом воспитании (закаливание организма с помощью солнечных лучей, водных процедур, воздушных ванн).
41. Использование гигиенических факторов (режим питания, режим сна, режим труда и отдыха, личная и общественная гигиена) в процессе физического воспитания.
42. Методы физического воспитания. Их общая систематика и характеристика основных групп методов.
43. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.
44. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей.

45. Методы строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий (м.круговой тренировки).
46. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
47. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
48. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).
49. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
50. Двигательные умения и навыки : определение понятий «умение» и «навык», их характерные черты; условия перехода умения в навык; перенос двигательных навыков. Готовность к освоению двигательных действий.
51. Этапы разучивания двигательных действий в процессе обучения в физическом воспитании: цель, задачи, особенности методики, контроля и оценки на каждом этапе.
52. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
53. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
54. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
55. Воспитание двигательно-координационных способностей и ловкости (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).

56. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).

57. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).

58. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий; малые и крупные формы занятий.

59. Урок как основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе (структура урока, решаемые задачи, виды уроков).

60. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами.

61. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, средства, методические основы и формы организации).

62. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (значение, задачи, средства, отличительные черты методики, формы занятий).

63. Физическое воспитание детей в школьный период (возрастные предпосылки и задачи физического воспитания; программно-нормативные основы и формы организации).

64. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Построение физического воспитания в различных отделениях ВУЗа.

65. Формы использования физической культуры, методические основы построения занятий с людьми старшего и пожилого возраста.

66. Физическая культура в образе жизни девушки и женщины и ее возможности для подготовки к выполнению функций материнства.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *1. Дисциплина «Теория и методика физического воспитания»*

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 "Физическая культура" и 44.03.01, 44.04.01 "Педагогическое образование" / Г.Н. Германов. – Воронеж: Элист, 2017. – 302 с.

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 224 с.

3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов физ. культуры / А.М. Максименко. – 2–е изд. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико–методические аспекты спорта и профессионально–прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших специальных физкультурных учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 4–е изд., стер. – СПб.: изд–во «Лань», М.: ООО издательство «Омега–Л», 2004. – 160 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб / Л.П. Матвеев. – 3–е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – 5–е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

8. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Рубин. – М.: изд–во «Физическая культура», 2006. – 112 с.

9. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
10. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – К. : изд-во «Олимпийская литература», 2003. – 423 с.; Т.2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – К. : изд-во «Олимпийская литература», 2003. – 391 с.
11. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. высших учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
12. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. училищ олимпийского резерва / под общ ред. Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. З. Карнаухова. – М. : 4-й филиал Воениздата, 2001. – 320 с.
13. Физическое воспитание студентов: учебник (в 2-х т.) / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, С.-А.М. Аслаханов [и др.]. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – М.: Изд-во «Перо», 2016. – 664; Том 2: Специализированные направления и организационно-педагогические основы физического воспитания. – М.: Изд-во «Перо», 2016. – 544.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., стер. – М.: изд. центр «Академия», 2016. – 480 с.
15. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: издат. центр «Академия», 2001. – 144 с.
16. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – М. : Советский Спорт, 2005. – 272 с.