

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»



Программа вступительного испытания
для поступающих на обучение на направление
«Педагогическое образование»
программа обучения
«Профессиональная деятельность тренера по общей и функциональной
физической подготовке»
(Магистратура)

Разработчик программы:

Ю.И. Разинов, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка **подробнее ➤**
2. Примерные экзаменационные задания **подробнее ➤**
3. Список рекомендованной литературы **подробнее ➤**

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.

Экзамен проводится в виде устных ответов на билеты, в каждом из которых содержится 3 вопроса.

Максимальная оценка за экзамен – 200 баллов.

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

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания 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.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи (мобильные телефоны, планшеты и т.п.).

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.

ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ

Тема 1. Введение в теорию физической культуры

1. Основные понятия теории физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство».

2. Взаимосвязь понятий «культура – физическая культура».

3. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.

4. Структура теории физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.

5. Предмет, цель, задачи и содержание учебного курса «Теория и методика физической культуры», её интегрирующая роль и место в системе высшего профессионального образования.

6. Физическая культура как продукт социального развития (стадии развития и цели).

7. Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта.

8. Проблематика и перспективы формирования обобщающей теории в сфере физической культуры.

9. Значение теории физической культуры для студентов и выпускников образовательных учреждений физической культуры.

Тема 2. Общая структура физической культуры как целостного социального явления

10. Функции физической культуры.

11. Характеристика специфических функций физической культуры.

12. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры.

13. Основанные компоненты и формы физической культуры.

14. Основы системного использования физической культуры.

15. Условия существования системы в современном российском обществе.

16. Законы функционирования физической культуры.

17. Цель и задачи (учебные, воспитательные, оздоровительные, развития) системы физического воспитания.

18. Реализация принципов физической культуры как системы: гармонического и всестороннего развития личности и индивидуальности человека, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности.

Тема 3. Физическая культура как предмет научного познания.

19. Методология исследований в области физической культуры.

20. Структура и логика построения исследования.

21. Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование объекта и предмета исследования, рабочей гипотезы, постановка задачи научного исследования в области физической культуры, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений.

22. Характеристика групп методов (теоретических анализ литературы и документов, опросные методы, педагогические обследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики и др.).

23. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемые в теории физической культуры: системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др. Научная работа, ее разновидности и формы.

Тема 4. Средства формирования физической культуры личности

24. Понятие о средствах, их классификационная характеристика.

25. Физические упражнения - основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.

26. Суть и основные признаки физических упражнений.

27. Понятие о содержании и форме физических упражнений.

28. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося.

29. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующейся внешней и внутренней структурой.

30. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

31. Классификация физических упражнений и ее значение.

32. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности.

33. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

34. Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения.

35. Техника физических упражнений. Понятия “техника физических упражнений” и “спортивная техника”. Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники.

36. Стил и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, её общая характеристика.

37. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий.

38. Основа техники движений, её главное звено и детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий.

39. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий.

40. Оздоровительные факторы природы и гигиенические условия как средства воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.

41. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

42. Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов.

43. Роль вербальных (речевых), наглядных (сенсорных), материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

Тема 5. Методы формирования физической культуры личности.

44. Характеристика понятий “метод”, “методический прием”, ”методика”, “методическое направление”, “методический подход”.

45. Проблема классификации методов в теории физической культуры. Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся.

46. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

47. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.

48. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).

49. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности.

50. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.

51. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся физическими упражнениями.

52. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

Тема 6. Нормирование и дозирование нагрузок в физическом воспитании и спорте.

53. Нагрузка, ее виды, «внешняя» и «внутренняя» стороны, компоненты.

54. Объем и интенсивность нагрузки и их соотношение.

55. Зоны мощности нагрузки.

56. Разновидности и интервалы отдыха.

57. Развивающая, поддерживающая, восстановительная, активирующая, обучающая нагрузки.

58. Доза и норма нагрузки.

59. Кумулятивный и срочный тренировочный эффекты, интервалы между занятиями. Формы нагрузок, типы интервалов отдыха.

60. Дозирование нагрузок при развитии физических способностей.

Тема 7. Методические принципы занятий физическими упражнениями.

60а. Значение общепедагогических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями.

61. Сущность принципов сознательности и активности; их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

62. Сущность принципов наглядности, доступности и индивидуализации; их значение для оптимального выбора и методической адаптации учебного материала, нагрузок и других требований применительно к возможностям занимающихся. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

62. Сущность принципов систематичности и динамичности их значение для оптимального построения занятий и обеспечения необходимой тенденции в изменении их содержания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями: регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и

взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований.

Тема 8. Обучение двигательным действиям.

63. Понятие “обучение”, его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения.

64. Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями.

65. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных навыков, их типы.

66. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления.

67. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.

68. Проблема создания предпосылок готовности к обучению двигательным действиям.

69. Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков.

70. Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения

ошибок. Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.

71. Этап совершенствования. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям. Контроль и самоконтроль на этапе совершенствования двигательных действий.

Тема 9. Воспитание физических качеств

72. Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.

73. Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей.

Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зависимости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других обстоятельств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей.

74. Средства развития силовых способностей: типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития силы; обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими упражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляционных, диетологических и других факторах). Методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

75. Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей. Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Задачи, средства и методы развития скорости движений. Причины стабилизации скорости движений, пути его предупреждения и преодоления, особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений.

76. Развитие скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений (“взрывные усилия” в динамическом и статическом режимах работы мышц, движения “ударного” характера и др.). Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения. Методические подходы и методические приемы при развитии скоростно-силовых способностей. Правила регламентации и нормирования нагрузок в отдельном занятии и системе занятий, направленных на увеличение степени развития скоростно-силовых способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития.

77. Развитие выносливости. Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. Задачи и состав средств развития выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости.

Методические подходы и приемы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные, силовые и другие “компоненты” выносливости. Особенности развития выносливости в аспекте общей и специальной подготовки.

78. Отличительные черты подбора и применения средств развития выносливости в процессе общей и прикладной физической подготовки. Проблема развития выносливости, адекватной особенностям различных видов деятельности. Взаимосвязь развития выносливости с другими физическими качествами.

79. Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием “ловкость”. Многообразие форм проявления координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава.

80. Регулярное расширение и обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в развитии координационных способностей на первых стадиях занятий физическими упражнениями. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей.

81. Особенности режима занятий, нормирования нагрузки и отдыха при необходимости обеспечить ускоренное развитие или сохранение достигнутой степени развития координационных способностей.

82. Причины и формы излишней мышечной напряженности при выполнении физических упражнений. Упражнения на расслабление. Другие средства, методы и приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности. Причины нарушения равновесия при выполнении физических упражнений. Упражнения на равновесие. Другие средства, методы и методические приемы повышения позо-статической и динамической устойчивости. Задачи, средства, методы и методические приемы совершенствования “чувства пространства”, “чувства времени”, пространственной и временной точности, ритма движений в процессе занятий физическими упражнениями.

83. Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как об особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельного занятия и серии занятий; правила нормирования связанных с ними нагрузок при необходимости увеличения показателей гибкости и в случае сохранения достигнутой степени её развития.

84. Формирование осанки. Понятие об осанке. Значение осанки. Общие признаки и значение оптимальной осанки; факторы, определяющие её. Причины нарушений осанки, которые могут быть исправлены средствами физического воспитания. Упражнения, направленные на формирование навыка рациональной осанки, ее закрепление и коррекцию нарушений осанки. Другие средства, способствующие развитию осанки. Основные методические правила использования упражнений на осанку, содействующие методические приемы и

условия. Нормирование нагрузок при формировании, коррекции и закреплении осанки. Контроль за осанкой.

85. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Возможности и задачи регулирования массы тела в процессе занятий физическими упражнениями. Методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы; особенности нормирования нагрузок. Дополнительные условия эффективности данных упражнений.

86. Методика упражнений, способствующая уменьшению веса тела и оптимизации её структурных компонентов. Виды упражнений и типичные режимы их выполнения, связанные со значительными потерями веса. Особенности их использования в борьбе с ожирением. Особенности режимов силовых и других упражнений при необходимости поддерживать вес в пределах заданной нормы. Дополнительные условия эффективности упражнений, направленных на избавление от лишнего веса.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям: уч. пособие/М.М. Боген изд. М.: Советский спорт, 2010.- 178 с.
2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография/В.Б. Иссурин.- изд. М.: Советский спорт, 2010. – 284 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: уч.пособие/В.М. Зациорский. – М.: изд. Советский спорт, 2009. – 199 с.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов физ. Культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд. – М. : изд. Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
6. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. высших учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
7. Тхоревский В.И. Физиология: учебник/В.И. Тхоревский – изд. Физкультура, образование, наука, 2001. – 492 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: изд. центр «Академия», 2013. – 480 с.