

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО**

**Программа**  
**вступительного испытания в магистратуру на направление подготовки**  
**44.04.01 «Педагогическое образование»**  
***(Физическая культура)***

## **Пояснительная записка**

Вступительное испытание «Теория и методика обучения физической культуре» направлено на выявление степени готовности абитуриентов к освоению магистерской программы «Физическая культура» направления подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование».

В ходе вступительного испытания оцениваются обобщенные знания и умения по дисциплинам указанного направления, выявляется степень сформированности компетенций, значимых для успешного освоения соответствующей магистерской программы.

Вступительное испытание проводится в форме собеседования.

## **Содержание программы**

1. Цель и задачи физической культуры в школе. Определение понятия «Физическая культура». Виды физической культуры. Урок как основная форма организации учебного процесса в школе.

2. Учебный план и учебная программа в средней школе. Формы организации учебного процесса. Современные образовательные (обучающие) технологии. Стили педагогического общения и их технологическая характеристика.

3. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания и спорта. Методология исследования. Логика построения исследования. Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений.

4. Средства физического воспитания и спортивной тренировки. Состав средств. Физическое упражнение. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Техника физического упражнения. Типовая и персональная индивидуализация техники. Педагогические критерии эффективности техники.

5. Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе физического воспитания. Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирования. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями.

6. Разновидности и интервалы отдыха. Развивающая, поддерживающая, восстановительная, активирующая, обучающая нагрузки. Доза и норма нагрузки. Кумулятивный и срочный тренировочный эффекты. Дозирование нагрузок при развитии физических способностей.

7. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам, специфике учебного материала;

индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

8. Дидактические основы физического воспитания и спорта. Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности). Характеристика понятий «знание, умение навык в физическом воспитании». Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка).

9. Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями. Нравственное, умственное, эстетическое и трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы).

10. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассная работа по физическому воспитанию. Формы внеклассных занятий. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Организация и содержание работы в отдельных внешкольных учреждениях. Детский летний оздоровительный лагерь.

11. Планирование учебной работы (сущность, назначение, предмет, основные требования). План организации работы школы по физическому воспитанию. Характеристика годового и четвертных планов прохождения учебного материала, определение задач (воспитательных, оздоровительных, образовательных). Этапы планирования прохождения учебного материала.

12. Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте. Значение, цели, задачи педагогического контроля. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании и спорте. Основные методы педагогического контроля (педагогическое наблюдение, тестирование, хронометраж, пульсометрия, изучение документов планирования, контроля, учета, беседы с педагогом и занимающимися).

13. Тесты и тестирование. Система нормативов в отечественной системе физического воспитания. Организация тестирования. Определение физической подготовленности. Особенности текущего и поэтапного контроля. Самоконтроль, показатели самоконтроля, методика регистрации и анализа. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

14. Спортивная тренировка (основные понятия), ее содержание. подготовка спортсмена в процессе тренировки. подготовка спортсмена в процессе тренировки (теоретическая, тактическая, психологическая, морально-волевая).

15. Построение спортивной тренировки (общая характеристика). Структура и типы микроциклов. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Структура и типы мезоциклов. Основы периодизации спортивной тренировки. Закономерности развития, фазы спортивной формы и периоды тренировки. Характеристика подготовительного периода тренировки (задачи, средства, динамика нагрузок).

16. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена. Разновидности спортивных соревнований, принципы

организации соревнований, официальный и индивидуальный календарь спортивных соревнований.

17. Определение физического качества сила. Силовые способности, их взаимосвязь с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Факторы, влияющие на проявление силовых способностей (центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические, физиологические). Собственно силовые способности, статическая сила, скоростно-силовые способности (быстрая, взрывная сила), силовая выносливость, силовая ловкость, абсолютная сила. Сенситивный период развития силы.

18. Определение физического качества выносливость. Формы проявления выносливости. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Факторы, влияющие на проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности (Биоэнергетический, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психический, генотип). Сенситивный период развития выносливости.

19. Определение физического качества быстрота. Формы проявления скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление форм быстроты и скорость движений. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей. Сенситивный период развития быстроты. Средства развития быстроты

20. Определение физического качества гибкость. Формы проявления гибкости. Методы определения и измерения гибкости. Методы развития гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Сенситивный период развития гибкости.

21. Определение физического качества ловкость. Средства и методы развития ловкости. Виды и степени развития ловкости. Развитие координационных способностей у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование координационных способностей и оценка его результатов. Сенситивный период развития ловкости.

22. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки в физическом воспитании и спорте. Нагрузки, их виды и свойства. Расчёт интенсивности нагрузок. Направленность нагрузки. Специализированность нагрузки. Сложность нагрузки.

23. Прогнозирование и отбор в спорте. Задачи спортивного отбора. Этапы и методы отбора в спорте. Модельные характеристики отбора: консервативные, неконсервативные, компенсируемые и некомпенсируемые.

### **Список литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2005.

4. Бронштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: «Физкультура и спорт», 2001.
5. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012
7. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.Н. Психология физического воспитания и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2000.
8. Евстафьев Б.В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту. - Л., 2000.
9. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика Сб. научн. трудов. - Л., 2006.
10. Карпеев А. Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. - Омск, 2002.- С. 24-32.
11. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. - Минск, 2001.
12. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
13. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
14. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры. -2003. - №8. - С. 44-46.
15. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. -2000. - №3. -С. 15-18.
16. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. -2005. - №11.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
18. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
19. Наука в олимпийском спорте. - 2000. - №1.- С. 53-59.
20. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений 2-е изд. исправ. и доп. – М.: ВЛАДОС. 2014.
21. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика её совершенствования: Учебно-метод. пособие. - Киев, 2002.
22. Попов Г.И., Научно-методическая деятельность в спорте: Учебник. – М.: Academia, 2015
23. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура Учебник. – М.: Academia, 2015
24. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: Учеб. Т. 1. Школьное физкультурное образование. Ч. 3. – Омск: СибГАФК, 2000.

25. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. - М.: ФиС, 2007.
26. Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Люйк Л.В. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. - М.: Academia, 2013
27. Управление движением. / Под ред. А.А. Митькина. - М., Наука, 2000.
28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

Программа утверждена Ученым советом Института физической культуры и спорта и согласована с Отделом по организации приема на основные образовательные программы СГУ

Начальник отдела по организации приема  
на основные образовательные программы,  
ответственный секретарь Центральной  
приемной комиссии СГУ

 С.С. Хмелев