

## **Программа вступительного экзамена по направлению 49.06.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **1.1 Общие основы теории и методики физической культуры**

История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «физическая культура»; понятийный аппарат теории физической культуры и спорта; методология обобщающих теоретических исследований по проблематике физической культуры и спорта.

Функции физической культуры; формы и компоненты физической культуры; научно-методические и программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Систематика средств физического воспитания; физические упражнения - как основное средство физического воспитания; историческая обусловленность возникновения и развития физических упражнений; их форма и содержание; техника физических упражнений; основные характеристики техники физических упражнений; эффекты упражнения.

Нагрузка в процессе упражнения (компоненты и критерии оценки). Отдых как компонент физической нагрузки; типы интервалов отдыха.

Систематика методов физического воспитания; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании; методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы.

Наиболее общие принципы физического воспитания (всестороннего гармонического развития; связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания).

Общеметодические (дидактические) принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности, систематичности, динамичности).

Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (непрерывность процесса физического воспитания, систематическое чередование нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий; цикличности; возрастной адекватности нагрузок).

Закономерности формирования двигательных умений и навыков; задачи и общий порядок процесса обучения; этап начального разучивания двигательного действия; этап углубленного разучивания двигательного действия; этап результирующей отработки двигательного действия; проблемы перестройки двигательного навыка.

Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида.

Сущность, виды, режимы проявления силовых способностей; способы оценки уровня развития силовых способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей; основные методические направления развития силовых способностей.

Сущность, задачи и факторы, определяющие проявление и развитие скоростных способностей; комплексный характер проявления скоростных способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания двигательных реакций; быстроты одиночного движения и темпа движений.

Задачи, средства и определяющие черты методики воспитания скоростно-силовых способностей; методические направления развития скоростно-силовых способностей и способы их оценки.

Сущность и типы выносливости; факторы, определяющие проявление и развитие выносливости; способы оценки уровня развития выносливости. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания общей и специальной выносливости.

Сущность и факторы, определяющие проявление и развитие координационных способностей; виды координационных способностей.

Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей.

Пути развития способностей поддерживать равновесие; к рациональному мышечному расслаблению; точно соблюдать и регулировать пространственные и временные параметры движения.

Сущность и виды гибкости; факторы, определяющие проявление и развитие гибкости; задачи, средства, методы и режимы развития гибкости.

Значение правильной осанки; факторы, определяющие осанку; виды нарушений осанки. Средства и особенности методики формирования правильной осанки. Регулирование активной и пассивной массы тела.

Предпосылки к планированию. Особенности форм, способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Особенности и методы оперативного, текущего и этапного контроля.

## **1.2 Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся**

Основные факторы направленного формирования личности. Ведущая роль специалиста физического воспитания; требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя. Роль коллектива и самовоспитания в процессе формирования личности.

Реализация различных видов воспитания (нравственного, идейного, трудового, эстетического, интеллектуального) в процессе физического воспитания. Воспитание воли в процессе физического воспитания.

Разнообразие и общие черты построения занятий. Урочные и неурочные формы занятий (значение, логика построения, анализ).

Значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития дошкольников. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности методики физического воспитания дошкольников.

Значение, задачи, средства и методы физического воспитания детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Урок - как основная форма занятий физическими упражнениями; структура урока.

Особенности физического воспитания детей младшего, среднего, и старшего школьного возраста. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств в тренировке школьников. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Дозирование нагрузки на уроках физкультуры.

Особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

Предпосылки к планированию работы по физическому воспитанию в школе.

Общий план работы по физическому воспитанию в школе. Годовой план-график учебного процесса физического воспитания. Поурочный тематический план на четверть. План конспект урока.

Хронометрирование урока физкультуры. Определение динамики пульса на уроке физической культуры. Педагогические наблюдения и анализ урока физкультуры.

Значение и задачи, программа и формы физического воспитания студенческой молодежи.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.

Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого, зрелого и старшего возраста. Контроль за здоровьем и уровнем подготовленности занимающихся.

ППФП и физическая культура в режиме рабочего дня.

Понятия здоровья и патологии. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления. Основные формы кондиционно -оздоровительной тренировки.

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Оздоровительное плавание. Оздоровительная аэробика. Виды оздоровительных гимнастик.

Методики оценки состояния сердечнососудистой системы. Методики оценки состояния дыхательной системы. Оценка состояния регуляторных систем организма. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Способы оценки физической подготовленности занимающихся.

### **1.3 Теория и методика спорта**

Характеристика основных понятий теории спортивной деятельности. Тенденции развития спорта, направления спортивного движения. Специфические и социальные функции спорта. Классификация видов спорта.

Спортивный результат, критерии его оценки.

Основные компоненты системы спортивной подготовки.

Система соревнований (характеристика; функции; правила и условия проведения соревнований; судейство; календарь соревнований).

Система внутренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (виды, характеристика; компоненты; функции).

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

Основные стороны спортивной подготовки: - спортивно-техническая подготовка; спортивно-тактическая подготовка; физическая подготовка; психическая подготовка; интегральная подготовка.

Спортивная подготовка как многолетний процесс.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Основы чередования занятий в микроцикле. Сочетание в микроцикле занятий с различными нагрузками. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

Особенности подготовки спортсменов в подготовительном, соревновательном и переходном периоде.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль факторов внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

Научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту.

## **2 Рекомендуемая литература 2.1**

### **Основная литература**

2.1.1 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. 1

2.1.2 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев -М.: Физкультура и спорт, 1983. 2

2.1.3 Новоселова, О.А. Практикум по основам теории и методики физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. / О.А. Новоселова - Челябинск: УралГАФК, 2003. - 60 с.3

---

1 Этим знаком в списке литературы отмечены те учебники и учебно-методические пособия, которые допущены и рекомендованы Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

2 Этим знаком в списке литературы отмечены те учебники и учебно-методические пособия, которые допущены и рекомендованы Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

2.1.4 Новоселова, О.А. Практикум по возрастным основам физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. / О.А. Новоселова - Челябинск, УралГАФК, 2002. - 28 с.

2.1.5 Новоселова, О.А. Практикум по теории и методике спорта (учебное пособие) / О.А. Новоселова, И.А. Шведкая - Уральская государственная академия физической культуры. - Челябинск, 2004. - 62 с.

2.1.6 Новоселова, О.А. Основы теории и методике физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры./ О.А. Новоселова, И.А. Шведкая, О.Д. Вандышева - Челябинск, 2002. - 68 с.4

2.1.7 Новоселова, О.А. Теория и методика физического воспитания в различные периоды жизни человека/ Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. / О.А. Новоселова, И.А. Шведкая, Е.Н. Квашнина - Челябинск, 2004. - 52 с.

2.1.8 Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов - Киев: «Олимпийская литература», - 1997. - 584 с.5

2.1.9 Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 324 с. 6

2.1.10 Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. 7

2.1.11 Шведкая, И.А. Основы теории и методике спорта (учебное пособие) / И.А. Шведкая, О.А. Новоселова. - Челябинск, 2004. 68 с.

## 2.2. Дополнительная литература

2.2.1 Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич, - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

2.2.2 Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. - / М.М.Боген - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с. 8

2.2.3 Вайнбаум, В.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- / В.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.

2.2.4 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса - / Ю.В. Верхошанский -М: ФиС, 1985.

2.2.5 Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 295 с.

2.2.6 Волков, Н.И. Биохимия спорта: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.В.

3 Этим знаком в списке литературы отмечены те учебники и учебно-методические пособия, которые допущены и рекомендованы Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

4 Этим знаком в списке литературы отмечены те учебники и учебно-методические пособия, которые допущены и рекомендованы Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

5 Этим знаком в списке литературы отмечены те учебники и учебно-методические пособия, которые допущены и рекомендованы Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

6 Этим знаком в списке литературы отмечены те учебники и учебно-методические пособия, которые допущены и рекомендованы Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

7 Этим знаком в списке литературы отмечены те учебники и учебно-методические пособия, которые допущены и рекомендованы Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

8 Этим знаком в списке литературы отмечены те учебники и учебно-методические пособия, которые допущены и рекомендованы Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту

Меньшикова, Н.И. Волкова. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 384 с. \*

2.2.7 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-Х1 классов общеобразовательной школы / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М., 1992. - 111с.

2.2.8 Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников - / В.И. Лях - М.: «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.

2.2.9 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев - М.: 4-й филиал Воениздат, 1997. - 304 с. \*

2.2.10 Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. - М., 1997. \*

2.2.11 Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 288 с. \*

2.2.12 Физическая культура: примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 1994.

2.2.13 Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания. / Шиян Б.М. -М.: Просвещение, 1988.

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура в школе»

### **3 Вопросы для вступительного экзамена**

3.1 Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.

3.2 Понятие о средствах формирования физической культуры личности (их классификация и краткая характеристика). Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.

3.3 Техника физических упражнений (определение понятия; основы, определяющие звено, детали техники; фазы двигательных действий).

3.4 Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций). Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

3.5 Нагрузка (определение; "внешняя" и "внутренняя" стороны нагрузки; ее объем и интенсивность; приемы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых как компонент физической нагрузки; виды отдыха; интервалы отдыха;

3.6 Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение, примеры из практики);

3.7 Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).

3.8 Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, конкретные примеры).

3.9 Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности, конкретные примеры).

3.10 Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.

3.11 Методы использования слова (формы использования слова, их характеристика, требования к применению) и методы обеспечения наглядности (группы и подгруппы методов наглядного воздействия в физическом воспитании, их характеристика, требования к применению).

3.12 Содержание и правила реализации общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.

3.13 Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.

3.14 Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок

3.15 Структура процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика); готовность как одна из основных предпосылок обучения двигательным действиям (предпосылки готовности).

3.16 Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий "умение", "навык", их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка);

3.17 Этап начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления);

3.18 Этап углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления);

3.19 Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, особенности методики закрепления движений, перестройка техники, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).

3.20 Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).

3.21 Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).

3.22 Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы

3.23 Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление "скоростного барьера"

3.24 Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).

3.25 Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).

3.26 Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).

3.27 Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.

3.28 Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятии.

3.29 Характеристика оптимальной осанки; средства и методы формирования, закрепления и коррекции осанки; контроль за осанкой.

3.30 Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания: «методика занятия упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы;» методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.

3.31 Формирование личности в процессе физического воспитания; возможности и значение самовоспитания. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического, морально-волевого и трудового воспитания занимающихся физическими упражнениями.

3.32 Формы построения занятий физическими упражнениями различные формы занятий, их общие и отличительные черты; основа структуры занятий; педагогический аспект построения занятий.

3.33 Занятия урочного типа в физическом воспитании (отличительные особенности, классификация, содержание и структура урочных занятий; соотношение и последовательность отдельных частей занятия, порядок распределения материала, плотность занятий).

3.34 Занятия неурочного типа (отличительные особенности, классификация, формы).

3.35 Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).

3.36 Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).

3.37 Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

3.38 Особенности методики физического воспитания детей до 7 лет.

3.39 Физическая культура как предмет в общеобразовательной школе: задачи, средства, методы, формы.

3.40 Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста: при обучении двигательным действиям и в процессе развития двигательных качеств.

3.41 Характеристика «комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».

3.42 Внеклассная и внешкольная физическая культура в школьном возрасте.

3.43 Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.

3.44 Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры.

3.45 Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.

3.46 Контроль за проведением уроков физической культуры.

3.47 Педагогический анализ урока.

3.48 Учет успеваемости на уроках физической культуры.

3.49 Физическое воспитание в ВУЗе (значение, задачи, формы, программа).

3.50 Требования к личности учителя физической культуры.

3.51 Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, основные формы, методические особенности).

3.52 Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).

3.53 Физическая культура в быту взрослого населения (значение, задачи, основные формы, методические особенности).

3.54 Особенности методики занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

3.55 Комплексный контроль и самоконтроль физкультурника.

3.56 Спорт (в узком и широком смысле). Сущность и социальные функции спорта.

Основные направления в развитии спортивного движения.

3.57 Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена. Правила соревнований.

Календарь спортивных соревнований

3.58 Общая характеристика системы подготовки спортсмена (компоненты и формы спортивной подготовки, их роль, цели и задачи)

3.59 Средства и методы спортивной тренировки

3.60 Характеристика специфических принципов спортивной подготовки.

3.61 Нагрузка и отдых в спортивной тренировке. Адаптация к нагрузке.

3.62 Основные стороны подготовки

3.63 Спортивно-техническая подготовка спортсмена (задачи, средства и методы, критерии оценки).

3.64 Спортивно-тактическая подготовка спортсмена (задачи, средства и методы, критерии оценки).

- 3.65 Совершенствование физической подготовленности (силы, выносливости, быстроту, координации гибкости) в избранном виде спорта.
- 3.66 Спортивная форма и фазы ее развития.
- 3.67 Периодизация спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды, их назначение и особенности построения.
- 3.68 Микроциклы тренировочного процесса (характеристика, разновидности, структура и содержание).
- 3.69 Построение мезоциклов тренировочного процесса (характеристика, разновидности, цели и задачи, структура и содержание).
- 3.70 Построение макроциклов тренировки (характеристика, разновидности, цель и задачи, структура и содержание).
- 3.71 Подготовка спортсмена как многолетней процесс (характеристика, задачи и особенности всех стадий и этапов этого процесса).
- 3.72 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
- 3.73 Планирование тренировочного процесса (перспективное, этапное и оперативное планирование; документы планирования).
- 3.74 Комплексный контроль в системе подготовки спортсмена.