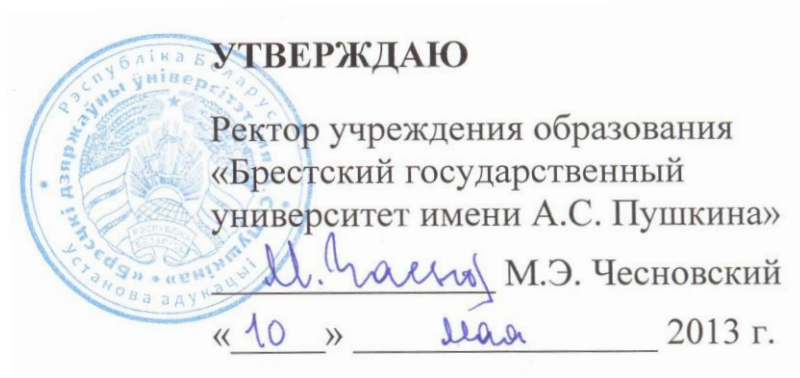


Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТЕОРИЯ СПОРТА

Программа вступительного испытания
для специальности II степени высшего образования (магистратуры)
1 – 08 80 04 Теории и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

2013 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.А. Зданевич, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», кандидат педагогических наук, доцент;

Л.В. Шукевич, доцент кафедры теории и методики физического воспитания учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», кандидат педагогических наук, доцент;

А.С. Голенко, заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», кандидат педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.В. Шаров, доцент кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», кандидат педагогических наук, доцент;

К.И. Белый, заведующий кафедрой спортивных дисциплин учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физического воспитания учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(протокол № 9 от 25.04.2013 г.)

Учебно-методической комиссией факультета физического воспитания учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»
(протокол № 6 от 26.04.2013 г.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания в магистратуру отражает структуру и содержание учебных дисциплин «Теория и методика физического воспитания» и «Теория спорта». Эти дисциплины являются общепрофилирующими в профессиональном образовании специалистов в области физической культуры и спорта.

Цель вступительного испытания состоит в проверке прочности знаний поступающих в магистратуру основных теоретических и методических положений, отражающих педагогические закономерности физического воспитания и спорта.

Задачами вступительного испытания является выявление уровня знаний поступающих в магистратуру по:

- методологическим основам теории и методики физического воспитания и теории спорта;
- современным технологиям, применяемым в физическом воспитании и спортивной подготовке;
- планированию учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях и учебно-тренировочного процесса в спортивной деятельности.

Программа вступительного экзамена в магистратуру разработана на основе образовательного стандарта (2009).

Содержание программы вступительного испытания в магистратуру отвечает требованиям, которые предъявляются к знаниям и умениям поступающих.

На вступительном испытании в магистратуру проверяется не только уровень конкретных знаний и умений поступающих, но и их мировоззрение, понимание физического воспитания и спорта как социальных явлений, представления о современной теории и методике физического воспитания и спорта как единой системе знаний; понимание многоплановости любого педагогического явления, требующего при анализе системного подхода.

В содержание программы входят три раздела, отражающие основные темы и узловые вопросы функционирования системы физического воспитания и спорта в Республике Беларусь.

Программный материал является основой для составления экзаменационных билетов. Все билеты строятся по единой схеме и состоят из двух вопросов:

- 1-й – из раздела «Теория и методика физического воспитания»;
- 2-й – из раздела «Теория спорта».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1.1 Введение в теорию физической культуры и её основные понятия

Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании. Теория и методика физического воспитания как научная дисциплина. Система основных понятий. Межпредметные связи теории и методики физического воспитания со спортивными и специальными теоретическими дисциплинами.

Физическая культура. Физическая культура личности. Основные компоненты физической культуры личности.

Физическое воспитание как неотъемлемая часть воспитания личности.. Физическое воспитание как педагогический процесс. Задачи, основные стороны физического воспитания. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Физкультурное образование. Физическая рекреация. Физическая реабилитация.

Физическое развитие как естественный процесс. Факторы, влияющие на физическое развитие. Неравномерность физического развития. Показатели физического развития.

Физическое совершенство. Эволюция представлений о физически совершенной личности. Физическое совершенство и его критерии: разносторонность развития, гармония форм и функций, единство духовного и физического.

Основные понятия теории и методики физического воспитания.

Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Цель и предмет теории и методики физического воспитания. Основные понятия теории и методики физического воспитания и требования к ним: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация.

Тема 1.2 Методы исследования в теории физической культуры

Общая характеристика методологии и методов познания. Общелогические методы познания: анализ и синтез, абстрагирование, обобщение, аналогия, индукция и дедукция, моделирование.

Методы построения теоретического знания: мысленный эксперимент, идеализация и формализация, аксиоматический метод, восхождение от абстрактного к конкретному (гипотетико-дедуктивный метод), метод математической гипотезы, исторический и логический методы.

Методы построения эмпирического знания: наблюдение, описание, измерение, эксперимент.

Частные методы: изучение литературы, наблюдение, опросные методы, тестирование, динамометрия, хронометрия, педагогический эксперимент и другие методы смежных наук.

Тема 1.3 Формы и функции физической культуры

Общекультурные функции физической культуры (эстетическая, нормативная, информационная, коммуникативная, воспитательная, социальной интеграции и др.). Специфические функции физической культуры (образовательная, прикладная, спортивная, рекреативная, оздоровительно-реабилитационная и др.).

Формы физической культуры. Базовая физическая культура, спорт как форма физической культуры, профессионально-прикладная физическая культура, фоновая физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Базовая физическая культура и ее разновидности. Школьная физическая культура и пролонгирующие разновидности физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая культура и ее виды (собственно профессионально-прикладная физическая культура, военно-прикладная физическая культура).

Фоновая физическая культура и ее виды (гигиеническая, оздоровительно-рекреативная). Формы физической рекреации (физкультурно-спортивные развлечения, туристические походы и т.п.). Значение физической рекреации в современном обществе.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее виды (лечебная физическая культура, спортивно-реабилитационная и др.). Значение физической реабилитации в современном обществе.

Тема 1.4 Система физической культуры как социальное явление

Система физической культуры. Цель и задачи физической культуры. Социальная практика физического воспитания: физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, физическое воспитание учащихся, студентов, населения по месту работы, жительства и отдыха, лиц с отклонениями в физическом и психическом развитии и т.д.

Идейные, нормативные, научные, программные, организационные основы системы физической культуры.

Структура системы физического воспитания. Состав: методология, программно-нормативное обеспечение, структурная организация образующих систему элементов, люди с их потребностями, педагогические и физкультурные кадры, материально-технические ресурсы, научно-методическое обеспечение, правовые основы физического воспитания, социальные функции физического воспитания, взаимосвязь физического воспитания с экономикой, культурой, наукой и политикой. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Тема 1.5 Средства физического воспитания

Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического вос-

питания. Содержание и форма физических упражнений. Свойства физических упражнений. Классификация физических упражнений.

Техника физических упражнений. Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмические характеристики физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники.

Воздействие физических упражнений на организм человека. Физическая нагрузка как результат выполнения физических упражнений. Работа и отдых – компоненты нагрузки. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Следовые процессы, связанные с нагрузкой: расходование энергетического потенциала, восстановление и сверхвосстановление.

Понятие максимальной и оптимальной нагрузки. Факторы, влияющие на величину и направленность нагрузки. Тренированность как результат физической нагрузки. Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы. Воздействие физических упражнений на развитие физических способностей и морфофункциональных свойств организма. Оздоровительное воздействие физической нагрузки на организм. Условия, влияющие на оздоровительное воздействие упражнений.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.

Тема 1.6 Методы физического воспитания

Определение понятия «метод». Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности применения.

Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при направленном развитии физических способностей.

Нормирование нагрузки и отдыха при направленном развитии физических способностей методами строго регламентированного упражнения. Объем и интенсивность как основные количественные показатели физической нагрузки. Нагрузка стандартная и вариативная (переменная), непрерывная и интервальная.

Отдых и его разновидности: активный и пассивный. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления: жесткий, ординарный и экстремальный (суперкомпенсаторный).

Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения работы и отдыха: методы стандартно-

го, вариативного (переменного), непрерывного, интервального упражнения, методы комбинированного упражнения.

Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения занятия. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха.

Игровой метод в физическом воспитании. Соревновательный метод в физическом воспитании. Их особенности и область применения.

Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

Тема 1.7 Принципы физического воспитания

Основополагающие принципы системы физического воспитания (всеобщего гармонического развития личности, прикладной и оздоровительной направленности).

Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Специфические принципы методики физического воспитания: принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности), принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения системы занятий и принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

Требования к практической реализации принципов.

Взаимосвязь принципов физического воспитания.

Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.

Тема 1.8 Формы построения занятий в физическом воспитании

Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями в физическом воспитании. Содержание и структура занятия.

Динамика работоспособности – основной фактор, определяющий структуру занятия. Основные части занятия и их взаимосвязь. Зависимость содержания и структуры занятия от различных факторов (задач занятия, подготовленности занимающихся, изменения работоспособности занимающихся в процессе занятия, метеорологических условий, материальных условий и др.).

Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач.

Общие основы методики проведения занятий. Организация начала занятия. Методы организации работы на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, «круговая тренировка»). Выбор места преподавателя на занятии. Использование команд, распоряжений, указаний. Приемы активизации учебной деятельности учащихся на уроке физкультуры. Нормирование физической нагрузки на уроке физической культуры. Индивидуализация учебного

процесса по физической культуре. Основы методики конструирования и проведения подготовительной части занятия. Основы методики конструирования и проведения основной части занятия. Основы методики конструирования и проведения заключительной части занятия.

Основные требования к заблаговременной и непосредственной подготовке преподавателя к занятию.

Критерии качества проведения занятий урочного типа.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа.

Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Типичные признаки малых форм занятий.

Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий.

Место неурочных форм занятий в физическом воспитании. Возрастающая роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых).

Тема 1.9 Планирование и контроль в физическом воспитании

Планирование как вид практической деятельности педагога. Факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания (целевые ориентиры, особенности занимающихся, условия реализации планов, бюджет времени и т.д.).

Хронологическая масштабность планирования (оперативное, цикловое, этапное, перспективное). Требования к планированию (целенаправленность и перспективность, преемственность, научная обусловленность, реалистичность, конкретность, наглядность планов и др.). Технология планирования (накопление предварительной информации, постановка задач и определение конечных результатов, последовательность операций при разработке планов, нормирование динамики нагрузок, оформление документов планирования).

Разновидности оформления документов планирования: текстовые, графические, сетевые. Вариативность форм и содержания планов.

Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Значение контроля для управления эффектом занятия. Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль. Проблема выбора тестов в физическом воспитании. Требования, предъявляемые к тестам и методике тестирования.

Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.

Оперативный контроль, показатели оперативного контроля на занятии (объективные и субъективные). Текущий контроль, показатели текущего контроля. Этапный контроль, показатели этапного контроля и методика их анализа. Специфика итогового контроля.

Самоконтроль и его показатели. Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника, анализ результатов самоконтроля.

Тесты, применяемые в школьной практике. Методика тестирования. Комплексная система оценки физического состояния учащихся.

Тема 1.10 Общие основы теории и методики обучения двигательным действиям

Цель и задачи обучения движениям. Готовность к обучению. Уровни освоения движения: представление о движении, репродуктивный, трансформации, творческий. Перенос двигательных навыков в процессе обучения, его значение при обучении, виды и разновидности. Сущность обучения двигательным действиям, цель и задачи обучения движениям. Двигательное умение и двигательный навык – естественная основа физического упражнения. Изучение физического упражнения – процесс формирования двигательного умения и двигательного навыка. Понятие ООТ и ООД. Связь процесса обучения движениям с формированием ООТ и ООД. Формирование двигательного навыка.

Общая (типовая) структура процесса обучения. Этапы обучения, логика их последовательности. Варианты структуры процесса обучения в зависимости от цели обучения, подготовленности занимающихся, избранного направления физического воспитания. Предпосылки обучения двигательному действию.

Этап начального разучивания. Общие задачи обучения на этапе. Частные задачи в зависимости от сложности техники действия и степени подготовленности обучаемых. Создание общего представления о двигательном действии и установки на его освоение. Методы непосредственного (практического) разучивания: разучивание действия в целом или по частям; их особенности, условия и правила использования. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия. Основные причины ошибок на этапе начального разучивания. Контроль освоения техники двигательного действия.

Этап углубленного разучивания. Общие и частные задачи обучения. Повторное упражнение – ведущий метод формирования двигательного навыка. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия. Контроль освоения техники двигательного действия.

Этап совершенствования двигательного действия. Общие и частные задачи обучения. Повторное упражнение как ведущий метод упрочения двигательного навыка. Методика обеспечения вариативности двигательного действия, его устойчивости к различным «сбивающим» факторам. Обеспечение устойчивости двигательного действия при значительных и предельных физических нагрузках. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Контроль освоения техники двигательного действия.

Тема 1.11 Сущность и научно-методические основы развития физических качеств

Сущность и научные основы развития физических качеств. Социальная обусловленность развития физических качеств. Основные термины, употребляемые при развитии физических качеств. Закономерности развития физических качеств, развитие физических (двигательных) качеств как педагогический процесс и как часть содержания физического воспитания. Единство обучения двигательным действиям и развитие физических качеств.

Тема 1.12 Силовые способности и методика их развития

Понятие о силовых способностях. Общая характеристика силовых способностей. Значение силовых способностей в физическом воспитании. Основные разновидности силовых способностей: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и силовая выносливость. Физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие их проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.

Методика направленного развития силовых способностей. Средства направленного развития силовых способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей.

Классификация основных средств воспитания силы. Методы воспитания силовых способностей (метод максимальных усилий, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, «ударный метод», метод статических (изометрических усилий), метод круговой тренировки, игровой метод). Методика воспитания собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений. Методика воспитания скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силы. Место силовых упражнений в уроке, системе уроков.

Тема 1.13 Скоростные способности и методика их развития

Общая характеристика скоростных способностей. Значение скоростных способностей в физическом воспитании. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные. Латентное время простых и сложных двигательных реакций, быстрота движений при малом внешнем сопротивлении, максимальная частота движений. Психологические, физиологические факторы, обуславливающие их проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей.

Методика направленного развития быстроты реагирования и быстроты движений. Средства направленного развития скоростных способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей.

Основы методики направленного развития быстроты простых и сложных двигательных реакций.

Основы методики повышения быстроты движений. Правила нормирования нагрузки и отдыха при повышении быстроты движений. Силовая и техническая подготовка в связи с направленным развитием быстроты. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.

Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий.

Контроль уровня развития скоростных способностей.

Тема 1.14 Выносливость и методика её развития

Общая характеристика выносливости. Значение выносливости в физическом воспитании. Утомление и выносливость. Виды выносливости: общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития выносливости. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости.

Методика направленного развития выносливости. Средства направленного развития выносливости. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности.

Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Нормирование нагрузки и отдыха, специфика подбора средств и методов.

Дополнительные факторы направленного развития выносливости.

Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий.

Контроль уровня развития выносливости.

Тема 1.15 Координационные способности и методика их развития

Общая характеристика координационных способностей как способность согласовывать отдельные элементы движения в единое целое и способность перестраивать движения в соответствии с требованиями внезапно меняющихся условий. Значение координационных способностей в физическом воспитании. Различные научные подходы к рассмотрению координационных способностей. Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей.

Методика направленного развития координационных способностей. Средства направленного развития координационных способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов. Нормирование нагрузки при направленном развитии коор-

динационных способностей. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии, системе занятий.

Контроль уровня развития координационных способностей.

Тема 1.16 Гибкость и методика её развития

Общая характеристика гибкости. Значение гибкости в физическом воспитании. Основные разновидности гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.

Методика направленного развития гибкости. Специфика постановки задач при направленном развитии гибкости. Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Методические приемы повышения эффективности направленного развития гибкости. Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости.

Место упражнений на гибкость в отдельном занятии и системе занятий.

Контроль уровня развития гибкости.

Тема 1.17 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

Социально-биологические факторы, определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни. Основные фазы и периоды возрастного развития. Возрастная периодизация.

Значение физического воспитания в раннем возрасте. Роль семьи в обеспечении физического воспитания детей раннего возраста. Периодизация возрастного развития детей раннего возраста. Задачи и содержание физического воспитания, формы направленного использования физической культуры, методические требования к организации режима двигательной активности и физкультурных занятий с новорожденными, детьми грудного и раннего возраста. Периодизация возрастного развития детей раннего возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего возраста, задачи физического воспитания. Формы и средства физического воспитания детей раннего возраста. Типичные черты методики физического воспитания детей раннего возраста. Значение общего режима жизни, гигиенических условий и природных факторов для оздоровительного воздействия физических упражнений. Особенности методики занятий физическими упражнениями, направленными на закаливание детского организма, формирование правильной осанки, основных движений и двигательных действий.

Состояние работы по физическому воспитанию детей раннего и дошкольного возраста. Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в условиях детского сада (программные требования). Основные формы направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте. Средства и типичные черты методики физического воспитания дошкольников.

Контроль результатов физического воспитания дошкольников.

Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста и задачи физического воспитания. Формы, средства физического воспитания детей дошкольного возраста. Типичные черты методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

Тема 1.18 Общая характеристика физического воспитания учащихся школьного возраста

Значение физического воспитания в школьном возрасте. Современное состояние физического воспитания школьников в общеобразовательных учреждениях региона. Общая цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Основные направления использования физической культуры в работе со школьниками: физкультурное образование, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт.

Формы работы по физическому воспитанию школьников.

Государственный образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Цель, задачи учебного предмета «Физическая культура и здоровье» общеобразовательных учреждений. Содержание образования по физической культуре и требования к учащимся, заканчивающим общеобразовательные учреждения.

Периодизация возрастного развития учащихся. Физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Цель и задачи физического воспитания учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Структура программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Содержание программ. Базовый компонент учебного процесса. Обучение двигательным умениям и навыкам. Развитие физических качеств. Вариативный компонент учебного процесса.

Тема 1.19 Физическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста

Особенности возрастного развития. Требования к объёму двигательной активности детей младшего школьного возраста. Развитие организма учащихся средних классов в период полового созревания. Темпы прироста физических способностей у детей младшего и среднего школьного возраста. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, плавание, спортивные и подвижные игры, элементы едино-

борств. Особенности методики физического воспитания. Структура процесса обучения. Особенности развития физических способностей.

Тема 1.20 Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

Особенности возрастного развития юношей и девушек. Динамика (прирост и снижение) физических способностей юношей и девушек. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры, элементы единоборств. Особенности методики физического воспитания. Особенности методики обучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей.

Тема 1.21 Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем

Физическая культура – фактор реабилитации учащихся с отклонением в состоянии здоровья. Распределение учащихся по состоянию здоровья на медицинские группы. Задачи, особенности содержания и методика проведения уроков физической культуры и здоровья с учащимися подготовительной группы. Задачи, организация занятий, особенности содержания и методика проведения уроков физической культуры и здоровья с учащимися специальной медицинской группы. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Тема 1.22 Урок – основная форма организации физического воспитания учащихся и его построение

Классификация урочных форм занятий, типы школьных уроков, педагогические требования к уроку. Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности школьников. Пути и средства нравственного, трудового и эстетического воспитания учащихся на уроках физической культуры и здоровья. Пути повышения эффективности урока физической культуры и здоровья.

Требования к проведению современного урока физической культуры и здоровья. Определение задач урока. Подготовка учителя к уроку. Организация урока физической культуры и здоровья (методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на уроке). Способы регулирования нагрузки на уроке.

Руководство процессом физкультурного образования учащихся на уроке (стили руководства, требования к учащимся, инструктирование учащихся, предупреждение ошибок и др.).

Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Урок – основная форма учебной работы. Характерные черты и особенности урока физической культуры и здоровья.

Структура, содержание и методика проведения уроков физической культуры и здоровья в начальной школе. Особенности методики проведения подготовительной части урока в начальной общеобразовательной школе.

Особенности методики проведения основной части урока в начальной общеобразовательной школе.

Особенности методики проведения заключительной части урока в начальной общеобразовательной школе.

Особенности методики проведения подготовительной, основной и заключительной части урока в средних классах общеобразовательной школы. Особенности методики проведения подготовительной, основной и заключительной части урока в старших классах общеобразовательной школы. Организация и методические основы проведения урока. Дозирование физических нагрузок на уроке.

Тема 1.23 Технология планирования учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье» в общеобразовательных учреждениях

Планирование как исходный компонент управления физкультурным образованием школьников. Предпосылки, определяющие эффективность технологии планирования физкультурного образования (личный опыт и знания учителя, наличие программно-нормативных требований, учет климатических, экологических и материально-технических условий).

Формы планирования: тематическое и поурочное. Этапы планирования физического воспитания. Требования к составлению планов: целенаправленность, комплексность, системность, реальность и наглядность планирования. Годовой план работы по физическому воспитанию и укреплению здоровья школьников. Годовой план-график очередности прохождения учебного материала по физическому воспитанию. Поурочный план учебной работы на четверть: графический и текстуальный. Форма конспекта урока физической культуры и здоровья. Правила постановки задач в уроке физической культуры и здоровья. Правила записи учебного материала и правила дозировки его. Правила записи организационно-методических указаний в конспекте урока.

Тема 1.24 Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании учащихся общеобразовательных учреждений

Педагогический контроль физкультурного образования школьников. Объекты педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (системность, объективность, дифференцированность, регулярность). Методика тестирования уровня физической подготовленности школьников. Технология пульсометрии, хронометража и педагогического анализа урока физической культуры и здоровья.

Виды и разновидности контроля в физическом воспитании. Предварительный контроль. Основные формы: изучение документов планирования; изучение медицинских карточек, фронтальный опрос с целью изучения физкультурных интересов, тестирование физической подготовленности.

Текущий контроль. Формы текущего контроля учебной деятельности учителя физической культуры и здоровья: анализ содержания конспекта урока, общей и моторной плотности урока. Анализ физической нагрузки на уроке. Формы текущего контроля совместной учебной деятельности учителя и учащихся.

Оценка усвоения знаний учащимися, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Этапный контроль. Формы этапного контроля совместной учебной деятельности учителя физической культуры и здоровья и учащегося. Оценка усвоения знаний, двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Итоговый контроль. Формы итогового контроля совместной учебной деятельности учителя физической культуры и здоровья и учащегося. Оценка усвоения знаний, двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Методика проведения зачетов и экзамена как формы итогового контроля.

Самоконтроль учащихся в процессе физического воспитания и здоровья и его формы: самоконтроль знаний, двигательных умений и навыков.

Документы учета и отчетности.

Тема 1.25 Внеклассная работа по физической культуре и спорту в общеобразовательных учреждениях

Внеклассные формы работы со школьниками (кружки физической культуры, спортивные секции, соревнования, туристические слеты, праздники и т. д.).

Значение и особенности внеклассной работы по физической культуре. Задачи и разделы внеклассной работы. Требования к организации внеклассной работы по физической культуре. Педагогическое руководство внеклассной работой и общешкольными физкультурно-массовыми мероприятиями.

Школьный коллектив физической культуры: значение, содержание работы коллектива. Формы внеклассных занятий, задачи, организация и содержание. Общешкольные спортивно-массовые и физкультурные мероприятия: значение, организация, содержание. Планирование массовых физкультурных мероприятий, их подготовка и проведение.

Тема 1.26 Физическая культура и спорт в системе внешкольных учреждений

Значение внешкольной работы в системе физического воспитания школьников. Задачи, особенности работы и методические требования к внешкольной работе. Организация и содержание внешкольной работы по физической культуре во внешкольных учреждениях (детско-юношеская спортивная школа, детско-юношеский спортивный клуб физической культуры, детско-экскурсионный туристский центр, центр молодежного творчества, летние лагеря, лагеря труда и отдыха старшеклассников, спортивно-оздоровительные лагеря). Физическое воспитание по месту жительства.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми в парках культуры и отдыха, на спортивных сооружениях, в физкультурно-оздоровительных комбинатах (ФОКах). Физическое воспитание в семье. Физическое воспитание по месту жительства.

Тема 1.27 Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования

Значение физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью. Особенности планирования и организации учебной работы по физическому воспитанию учащихся в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

Цель, задачи физического воспитания учащихся среднего специального образования. Содержание физического воспитания учащихся. Учебные и внеучебные формы направленного использования физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка в ССУЗах, особенности ее содержания, зависящие от профиля избранной профессии. Цель, задачи физического воспитания учащихся в учреждениях профессионально-технического образования, колледжей. Содержание физического воспитания учащихся. Учебные и внеурочные формы направленного использования физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка в ПТУ и колледжах, особенности ее содержания, зависящие от профиля избранной профессии.

Тема 1.28 Физическое воспитание в учреждениях в системе высшего образования

Обязательный курс физического воспитания в высших учебных заведениях. Характеристика программы по физической культуре для студентов вузов. Задачи, содержание, особенности организации и методики физического воспитания студентов. Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений. Внеакадемические формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.

Раздел 2 ТЕОРИЯ СПОРТА

Тема 2.1 Содержание, структура и предмет теории спорта

Понятие «спорт» в узком собственном и широком смысле слова. Теория спорта как наука и учебная дисциплина по своему содержанию, по своему назначению, по своим функциям, по своей структуре. Содержание и структура теории спорта. Объект, предмет и цель теории спорта. Описательная, объяснительная, систематизирующая, предсказательная, синтезирующая, практическая и методологическая функции теории спорта. Структурные элементы теории спорта: исходная, эмпирическая основа (факты, гипотезы, принципы); исходная теоретическая основа (идеи, основные принципы, закономерности); исходная логическая основа (понятия); собственно теоретическая часть (совокупность выведенных следствий из посылок, а также утверждений и доказательств).

Тема 2.2 Основные понятия (категории) теории спорта

Теория спорта как система знаний выражающихся в системе основных понятий (категорий). Основные понятия в теории спорта. Исходные понятия спорт, спортивное движение, спортивная деятельность, спортивные соревнования, соревновательная деятельность. Производные понятия массовый спорт, резервный (базовый) спорт, спорт высших достижений (большой спорт), любительский спорт, профессиональный спорт и т.д.

Функциональные базовые понятия спортивная подготовка, спортивная тренировка. Производные понятия система спортивной подготовки, школа спорта система спортивной тренировки, подготовленность (общая и специальная), тренированность, состояние спортивной формы.

Итоговые базовые понятия спортивные достижения, спортивные результаты, спортивная квалификация и производные от них высшие достижения, спортивный рекорд, победа.

Тема 2.3 Методология и методы познания в теории спорта

Методология в узком и широком смысле слова. Философские методы теории познания в спорте (положение о всеобщей связи предметов и явлений, конкретность истины, положение о непрерывном движении и развитии, закон единства и борьбы противоположностей, закон взаимного перехода количественных изменений в качественные, закон отрицания отрицания). Философские категории (количество и качество, содержание и форма, сущность и явление, часть и целое, причина и следствие). Экспериментально-эмпирический и теоретический уровни исследований, обобщенные и частные методы исследований в спорте (экспериментально-эмпирический уровень, теоретический уровень). Средства, методы и объект исследований в спорте. Методы экспериментально-эмпирического уровня (наблюдение, описание, измерение, эксперимент, анализ литературных источников, опрос, контент-анализ. Методы теоретического уровня познания (анализ, синтез, индукция, дедукция, обобщение, абстрагирование, аналогия, моделирование, Информационно-справочные базы данных. Диагностические комплексы.

Тема 2.4 Истоки зарождения спортивной деятельности, смысл спортивных достижений

Основные условия возникновения элементов спорта в древности (труд, охота, ритуалы, военное дело, мифы, физическая и двигательная активность человека). Агонистика (спорт, борьба) в спартанской и афинской системах физического воспитания. Современное олимпийское движение и истоки его зарождения. Современный спорт. Классификации видов спорта. Соревнования как основа специфики спорта. Конкурентные отношения в соревновательной деятельности. Основные принципы соревновательной деятельности (информативность, сравнимость результатов, практическое повторение опыта). Мотивы спортивной деятельности. Спортивные достижения, спортивные результаты как стимулы спортивной деятельности. Тенденции роста спортивных достижений.

Тема 2.5 Социальные функции спорта

Базовые функции спорта. Соревновательная функция и производные от нее (нормативная, гедонистическая, зрелищная). Оздоровительно-рекреационная функция и ее производные (оздоровительная, подготовительная). Информационно-прогностическая функция и ее производные (информационная, познавательная, просветительная, прогностическая, функция интеллектуализации). Гуманистическая функция спорта и ее производные (идеологическая, политическая, социализирующая, нравственно-воспитательная, престижная, интернационально-интегративная). Программно-нормативные и организационные основы спорта. Функции массового, резервного и спорта высших достижений. Основные объекты, обеспечивающие развитие массового, резервного и спорта высших достижений. Управление спортом. Спортивная классификация.

Тема 2.6 Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена. Сущность спортивных соревнований

Спортивные соревнования как деятельность, направленная на реализацию максимальных возможностей человека. Спортивный результат системообразующий фактор спортивных соревнований. Особенности определения спортивного результата в различных видах спорта. Условия проведения соревнований (места проведения, оборудование мест проведения соревнований, поведение болельщиков, географическое положение, характер судейства, поведение тренеров). Структура и особенности соревновательной деятельности. Цель, средство и результат соревновательной деятельности. Факторы обеспечения и реализации соревновательной деятельности. Рефлексивность соревновательной деятельности. Плацдарм, схема, цель, доктрина – алгоритм соревновательной деятельности.

Тема 2.7 Система спортивных соревнований. Планирование соревнований, правила и положение о соревнованиях. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности

Принципы построения системы спортивных соревнований (территориально-ведомственный принцип организации и проведения соревнований, принцип возрастной и территориально ведомственной последовательной преемственности соревнований).

Правила соревнований и положение о соревнованиях важнейшие документы, регламентирующие организацию и условия проведения соревнований, определяющие правовое оформление соревнований.

Способы проведения и характер соревнований (круговой, отборочно-круговой, смешанный, прямого выбывания). Личные, лично-командные, командные соревнования.

Соревнования в системе подготовки спортсменов (подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные соревнования). Основные подходы в практике соревновательной деятельности.

Стратегия соревновательной деятельности. Тактика соревновательной деятельности (алгоритмичная, вероятностная, эвристическая). Принятие тактического решения.

Техника соревновательной деятельности. Кинематические, динамические, ритмические характеристики соревновательных упражнений

Тема 2.8 Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки

Цель, задачи спортивной тренировки. Характеристика, значимость, влияние соревновательных упражнений, специально-подготовительных упражнений, общеподготовительных упражнений на повышение спортивных результатов. Методы спортивной тренировки: общепедагогические (словесные, наглядные); практические (специфические), игровой, соревновательный и метод строго регламентированного упражнения (расчлененный, целостный, сопряженный). Методы, используемые для развития физических способностей (стандартного и переменного упражнения, круговой тренировки и др.).

Общепедагогические (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности, индивидуализации) и специфические (принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена, возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности).

Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке. Характер нагрузок применяемых в спортивной тренировке. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Направленность нагрузки. Компоненты нагрузки определяющие ее направленность и величину воздействия (характер упражнений, интенсивность, продолжительность, продолжительность и характер интервалов отдыха, количество повторений. Функциональная активность и ее динамика при напряженной мышечной деятельности. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке. Срочная адаптация (три стадии срочной адаптации). Долговременная адаптация (четыре стадии долговременной адаптации)

Тема 2.9 Стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений

Структура подготовленности спортсмена ее стороны и их взаимосвязь. Техника вида спорта. Техническая подготовленность (базовые и дополнительные движения). Двигательное умение. Двигательный навык.

Результативность техники(эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность)

Физическая подготовленность (общая, специальная, вспомогательная). Скоростные (элементарные, комплексные), силовые (скоростно-силовые, максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) координационные (общие, специальные, специфические) способности. Гибкость (активная, пассивная, подвижность в суставах, предельная подвижность). Выносливость (общая, специальная, мощность и емкость энергетических процессов, экономичность, устойчивость, специфичность, вариабельность).

Тактическая подготовленность. Структура тактической подготовленности. Тактическое мастерство спортсмена. Варианты тактики в различных видах спорта.

Психическая подготовленность. Структура психической подготовленности. Волевая подготовленность и ее структура (целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность). Социально психическая подготовленность (устойчивость к стрессовым ситуациям, совершенство визуальных и кинестетических восприятий, способность к регуляции, способность к восприятию и переработке информации и др.). Внимание (объем и сосредоточенность).

Интегральная подготовленность. Комплексные проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Тема 2.10 Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости, гибкости, силовых и координационных способностей спортсменов

Общая, вспомогательная и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты. Методика развития локальных способностей (время реакции, быстрота одиночного двигательного действия, частота движений). Методика развития комплексных скоростных способностей. Этап дифференцированного развития отдельных способностей. Этап дифференцированного развития. Этап интегрального развития. Средства и методы развития быстроты. Компоненты тренировочной нагрузки в процессе развития быстроты (продолжительность, интенсивность, продолжительность и характер интервалов отдыха, количество повторений).

Развитие силы. Тренировочные режимы и методы, применяемые в процессе силовой подготовки. Изометрический метод. Изотонический метод. Исокинетический метод. Метод переменных сопротивлений. Повышение способности к реализации силового потенциала. Компоненты тренировочной нагрузки в процессе развития силы (продолжительность, интенсивность, продолжительность и характер интервалов отдыха, количество повторений).

Развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Физиологические предпосылки развития выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение аэробных, анаэробных возможностей. Повышение экономичности и эффективности работы. Устойчивость и вариабельность двигательных и вегетативных функций в процессе развития выносливости. Компоненты тренировочной нагрузки в

процессе развития выносливости (продолжительность, интенсивность, продолжительность и характер интервалов отдыха, количество повторений).

Развитие гибкости. Морфологические предпосылки развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Этапы развития гибкости (увеличение подвижности, поддержание подвижности). Характер и чередование упражнений.

Развитие координационных способностей. Предпосылки развития координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей. Развитие специальных, специфических и общих координационных способностей.

Тема 2.11 Техническая подготовка

Основы управления движениями и спортивно-технического совершенствования. Двигательное умение. Двигательный навык. Характерные особенности двигательного навыка. Процесс формирования функциональной системы, обеспечивающей рациональное двигательное действие. Сигнально-мотивационная информация. Информация обратной связи. Фоновая информация. Безразличная и сбивающая информация.

Задачи, стадии, этапы и основы методики технической подготовки спортсменов. Создание представления, Формирование первоначального умения.

Формирование совершенного выполнения двигательного действия. Стабилизация навыка. Достижение вариативности навыка. Этапы начального разучивания, закрепления и совершенствования навыка.

Тема 2.12 Тактическая и психологическая подготовка в спортивной тренировке

Сущность основных теоретико-методических положений спортивной тактики.

Овладение тактическими действиями. Методы, моделирующие специфическую деятельность спортсмена (тренировка без противника, с условным противником, с партнером, с противником).

Система методических подходов (Л.П. Матвеев) становления спортивной тактики (облегченные и усложненные условия, выполнение тактической схемы, реализация оптимальной тактической схемы).

Совершенствование тактического мышления. Изучение информации для реализации тактической подготовленности, Реализация тактической подготовленности.

Основные направления психической подготовки. Формирование мотивов и потребности в спортивной деятельности. Волевая подготовка (реализация тренировочных программ и соревновательных установок, преодоление дополнительных трудностей, самовоспитание). Идеомоторная тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Совершенствование специальных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование устойчивости к эмоциональному стрессу. Управление стартовым состоянием (состояние недостаточного и оптимального возбуждения, состояние перевозбуждения и торможения).

Тема 2.13 Основы структуры тренировочного процесса и методика построения занятий

Общая структура тренировочных занятий (вводно-подготовительная, основная и заключительная часть).

Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности. Последовательность решения задач в занятиях комплексной направленности. Сочетание занятий комплексной и избирательной направленности. Нагрузка тренировочного занятия. Характеристика видов нагрузки. Типы занятий (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные). Организация занятий (индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная форма).

Тема 2.14 Микро, мезо и макроструктура тренировочного процесса. Структура многолетней подготовки спортсменов

Микроцикл. Типы микроциклов (втягивающий, ударный, подводящий, восстановительный, подводящий). Чередование занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле и их воздействие на организм спортсмена. Структура микроциклов с несколькими занятиями в течение дня.

Мезоцикл. Типы мезоциклов (базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный). Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов.

Макроцикл. Общая структура макроцикла. Четырехлетние макроциклы. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Тренировка в подготовительном периоде. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Тренировка в соревновательном периоде. Схемы построения предсоревновательной подготовки. Тренировка в переходном периоде. Суммарные объемы работы различной направленности в течение года и макроцикла.

Структура многолетнего процесса занятий спортом и факторы, ее определяющие. Построение тренировки на этапе начальной, предварительной базовой, специализированной базовой подготовки, этапе максимальной реализации возможностей и этапе сохранения достижений. Интенсификация многолетнего тренировочного процесса. Динамика нагрузок различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.

Спортивный отбор. Спортивная ориентация. Отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки (на первом, втором, третьем, четвертом и пятом этапах).

Тема 2.15 Планирование и учет в спорте. Контроль как элемент управления тренировочной и соревновательной деятельностью спортсмена

Общие основы планирования. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Последовательное и параллельное планирование. Планирова-

ние в спортивной подготовке. Учет в спорте. Статистический учет. Бухгалтерский учет, Оперативно-технический учет.

Основы управления в спортивной тренировке. Основные операции управления (сбор информации, анализ информации, принятие и реализация решений). Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

Контроль в спортивной тренировке (этапный, текущий оперативный, углубленный, избирательный, локальный). Педагогический контроль. Социально-психологический контроль. Медико-биологический контроль. Комплексный контроль. Контроль физической подготовленности. Контроль силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Контроль технической, тактической, психической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 2.16 Прогнозирование и моделирование в тренировочной и соревновательной деятельности. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в тренировочном процессе

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование. Основные положения моделирования в спорте. Обобщенные, групповые, индивидуальные модели. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические). Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование применения средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе тренировки

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / сост. В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск, 1998. – 60 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для интов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 583 с.
6. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В. Г. Никитушкина. – М. : МГФСО, ВНИИФК, 2003. – 319 с.
7. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / ред. кол. Т.Ю. Круцевич (гл. ред. [и др.]). – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.
8. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы [Текст] : учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

Дополнительная

10. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
11. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
12. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : методическое пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
13. Гужаловский, А. А. Организация и методика проведения урока физической культуры в школе : методические рекомендации / А. А. Гужаловский. – Минск : БГОИФК, 1990. – 50 с.
14. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 128 с.
15. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 159 с.
16. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.
17. Физическое воспитание в 1-4-х классах общеобразовательной школы / под ред. Е. Н. Ворсина. – Минск : АСАТ, 1995 – 175 с.

18. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http:// www. sporteducation.by / normativnye documenty](http://www.sporteducation.by/normativnye_documenty) – Дата доступа 10.10.2009.

19. Лукьяненко, В.П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.

20. Лях, В.И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

21. Об отдельных вопросах общего среднего образования : Декрет Президента Республики Беларусь, 17 июля 2008 г. № 1511 Национальный реестр правовых актов республики Беларусь. – 2008. – № 1 / 9885.

22. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (1-11 классы) : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 29 мая 2009 г., № 32.

23. О физической культуре и спорте : Закон Республики Беларусь // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2003. – № 135, 2 / 100.

24. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь : постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 24 июня 2008 г., № 17.

25. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом : постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 21 декабря 2004 г., № 10.

26. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / сост. : А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск : Технопринт, 1999. – 91 с.

27. Физическая культура и здоровье 1 – 4 классы : учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. – Минск : Национальный институт образования, 2012. – 240 с.

28. Физическая культура и здоровье 5 – 11 классы : учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. – Минск : Национальный институт образования, 2012. – 112 с.

29. Физическая культура и здоровье : учебная программа для специальных медицинских групп. – Минск : Национальный институт образования, 2007. – 272 с.

30. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений профессионально-технического и среднего специального образования (для обучающихся на основе общего среднего образования). – Минск : Республиканский институт профессионального образования, 2007. – 25 с.

31. Физическая культура : типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. : В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИИ АБИТУРИЕНТОВ

По разделу «Теория и методика физического воспитания»

10 баллов – десять:

- систематизированные, глубокие и полные знания теоретико-методологических основ и методик физического воспитания, а также основных вопросов, касающихся классических аспектов и современных тенденций физического воспитания;
- точное использование научной терминологии теории и методики физического воспитания, ее прикладных аспектов и смежных дисциплин, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа, умение обобщать материал, делать обоснованные заключения и выводы;
- безупречное владение учебным материалом, умение его эффективно использовать в подборе и объяснении способов решения прикладных задач физического воспитания;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания;
- демонстрация творческого подхода в подборе примеров практической реализации всего объема знаний, полученных в области физического воспитания.

9 баллов – девять:

- систематизированные, глубокие и полные знания теоретико-методологических основ и методик физического воспитания, а также основных вопросов, касающихся классических аспектов и современных тенденций физического воспитания;
- использование научной терминологии теории и методики физического воспитания, ее прикладных аспектов и смежных дисциплин, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа, умение обобщать материал, делать обоснованные заключения и выводы;
- владение учебным материалом, умение его эффективно использовать в подборе и объяснении способов решения прикладных задач физического воспитания;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания;
- грамотный подбор примеров практической реализации всего объема знаний, полученных в области физического воспитания.

8 баллов – восемь:

- систематизированные и полные знания теоретико-методологических основ и методик физического воспитания, а также основных вопросов, касающихся классических аспектов и современных тенденций физического воспитания;
- использование научной терминологии теории и методики физического воспитания, ее прикладных аспектов и смежных дисциплин, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы с обоснованными выводами по его итогам;
- владение учебным материалом, умение его использовать в подборе и объ-

яснении способов решения прикладных задач физического воспитания;

- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания;
- грамотный подбор примеров практической реализации всего объема знаний, полученных в области физического воспитания.

7 баллов – семь:

- систематизированные и полные знания теоретико-методологических основ и методик физического воспитания в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания»;
- использование научной терминологии теории и методики физического воспитания, ее прикладных аспектов и смежных дисциплин, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы с выводами по его итогам;
- владение учебным материалом, умение его использовать в подборе и объяснении способов решения прикладных задач физического воспитания;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания;
- умение подобрать соответствующие примеры практической реализации всего объема знаний, полученных в области физического воспитания.

6 баллов – шесть:

- достаточно полные и систематизированные знания теоретико-методологических основ и методик физического воспитания в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания»;
- понимание научной терминологии теории и методики физического воспитания, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение резюмировать материал;
- владение учебным материалом с умением его использовать в подборе способов решения прикладных практических задач по предложенному ранее образцу;
- усвоение основной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания;
- умение подобрать соответствующие примеры практической реализации знаний, полученных в области физического воспитания.

5 баллов – пять:

- достаточно полные знания теоретико-методологических основ и методик физического воспитания в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания»;
- понимание научной терминологии теории и методики физического воспитания, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение резюмировать сказанное;
- владение учебным материалом с умением его применять в подборе способов решения типовых практических задач физического воспитания по предложенному ранее образцу;
- знание основной литературы, рекомендованной программой вступительно-

го испытания;

- умение привести типичные примеры практической реализации знаний, полученных в области физического воспитания.

4 баллов – четыре:

- достаточный объем знаний теоретико-методологических основ и методик физического воспитания в рамках образовательного стандарта;
- понимание научной терминологии теории и методики физического воспитания, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение резюмировать сказанное без существенных ошибок;
- владение учебным материалом с умением подобрать способы решения некоторых практических задач физического воспитания по предложенному ранее образцу;
- знание большей части основной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания;
- умение привести некоторые типичные примеры практической реализации знаний, полученных в области физического воспитания.

3 балла – три:

- недостаточный объем знаний по вопросам теории и методик физического воспитания в рамках образовательного стандарта;
- безграмотное использование научной терминологии теории и методики физического воспитания, изложение ответа на вопросы с существенными стилистическими и логическими ошибками;
- слабое владение учебным материалом, некомпетентность в подборе способов решения практических задач физического воспитания;
- знание части основной литературы, рекомендованной программой вступительного испытания;
- незнание типичных примеров практической реализации знаний, полученных в области физического воспитания.

2 балла – два:

- фрагментарные знания по вопросам теории и методик физического воспитания в рамках образовательного стандарта;
- неумение использовать научную терминологию теории и методики физического воспитания, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;
- слабое владение учебным материалом, некомпетентность в подборе способов решения практических задач физического воспитания;
- знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой вступительного испытания;
- незнание типичных примеров практической реализации знаний, полученных в области физического воспитания.

1 балл – один:

- отсутствие знаний и компетенции по вопросам теории и методик физического воспитания в рамках образовательного стандарта или отказ от ответа.

По разделу «Теории спорта»

10 баллов – десять:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, включающим введение в теорию спорта, основы спортивной тренировки, теоретико-методические основы юношеского спорта, а также по большинству вопросов, касающихся классических аспектов и современных тенденций спортивной практики, выходящих за ее пределы;
- точное использование научной терминологии теории спорта, ее прикладных аспектов и смежных дисциплин, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение обобщать сказанное, делать обоснованные заключения и выводы; безупречное владение материалом учебной дисциплины «Теория спорта», умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных задач спортивной науки и практики;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория спорта»;
- творческая самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при выполнении самостоятельных проверочных работ, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 баллов – девять:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, включающим введение в теорию спорта, основы спортивной тренировки, теоретико-методические основы юношеского спорта, а также по основным вопросам, касающимся отдельных сторон спортивной практики, выходящим за ее пределы;
- использование научной терминологии теории спорта, ее прикладных аспектов и смежных дисциплин, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение обобщать сказанное, делать обоснованные заключения и выводы; владение материалом учебной дисциплины «Теория спорта», умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных задач спортивной науки и практики; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория спорта»;
- самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при выполнении самостоятельных проверочных работ, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 баллов - восемь:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, включающим введение в теорию спорта, основы спортивной тренировки, теоретико-методические основы юношеского спорта, а также по вопросам, связанным со спортивной практикой, выходящим за ее пределы;

- использование научной терминологии теории спорта, ее прикладных аспектов и смежных дисциплин, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы с обоснованными выводами по его итогам;
- владение материалом учебной дисциплины «Теория спорта», умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных задач спортивной практики;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория спорта»;
- самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при выполнении самостоятельных проверочных работ, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

7 баллов - семь:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, включающим введение в теорию спорта, основы спортивной тренировки, теоретико-методические основы юношеского спорта в объеме учебной программы; использование научной терминологии теории спорта, ее прикладных аспектов и смежных дисциплин, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы с обоснованными выводами по его итогам;
- владение материалом учебной дисциплины «Теория спорта», умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных задач спортивной практики; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория спорта»;
- самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при выполнении самостоятельных проверочных работ, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

6 баллов - шесть:

- достаточно полные и систематизированные знания по введению в теорию спорта, основам спортивной тренировки, теоретико-методическим основам юношеского спорта в объеме учебной программы;
- понимание научной терминологии теории и практики спорта, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение резюмировать сказанное; владение материалом учебной дисциплины «Теория спорта» с умением его использовать в решении прикладных задач спортивной практики по предложенному ранее образцу; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория спорта»;
- самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при выполнении самостоятельных проверочных работ, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

5 баллов - пять:

- достаточные знания по введению в теорию спорта, основам спортивной тренировки, теоретико-методическим основам юношеского спорта в объеме учебной программы;

- понимание научной терминологии теории и практики спорта, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение резюмировать сказанное; владение материалом учебной дисциплины «Теория спорта» с умением его применять для решения типовых задач спортивной практики по предложенному ранее образцу; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория спорта»;
- самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при выполнении самостоятельных проверочных работ.

4 баллов - четыре:

- достаточный объем знаний по вопросам теории и практики спорта в рамках образовательного стандарта;
- понимание научной терминологии теории спорта, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы умение резюмировать сказанное без существенных ошибок;
- владение материалом учебной дисциплины «Теория спорта» с умением решать типовые задачи спортивной практики под руководством преподавателя;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория спорта»;
- работа под руководством преподавателя на учебных занятиях, допустимый уровень выполнения самостоятельных и практических заданий.

3 балла - три:

- недостаточный объем знаний по вопросам теории и практики спорта в рамках образовательного стандарта;
- безграмотное использование научной терминологии теории спорта, изложение ответа на вопросы с существенными стилистическими и логическими ошибками;
- слабое владение материалом учебной дисциплины «Теория спорта», некомпетентность в решении типовых задач спортивной практики, даже под руководством преподавателя;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория спорта»;
- пассивность на учебных занятиях, низкий уровень выполнения самостоятельных и практических заданий.

2 балла - два:

- фрагментарные знания по вопросам теории и практики спорта в рамках образовательного стандарта;
- неумение использовать научную терминологию теории спорта, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;
- слабое владение материалом учебной дисциплины «Теория спорта», некомпетентность в решении типовых задач спортивной практики, даже под руководством преподавателя;
- знание отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины «Теория спорта»;

- пассивность на учебных занятиях, низкий уровень выполнения самостоятельных и практических заданий.

1 балл - один:

- отсутствие знаний и компетенции по вопросам теории и практики спорта в рамках образовательного стандарта или отказ от ответа.