



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования

«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

Школа педагогики

кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта

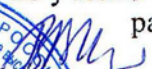
УТВЕРЖДЕНА  
на заседании кафедры  
Протокол № 2  
от «12» мая 2012 г.

Заведующий кафедрой

 Т.А. Банку

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора  
по учебно-воспитательной  
работе

 В.В. Пупей

мая 2012 г.



Программа вступительных испытаний в магистратуру  
по направлению подготовки  
050100.68 Педагогические образование

Магистерская программа «Образование в области физической культуры  
и спорта»  
(очная форма обучения)

Составитель: руководитель ОП,  
доктор психологических наук, профессор,  
В.И. Гончаров  
кандидат педагогических наук, доцент  
Т.А. Банку

Уссурийск  
2012

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Место ТИМФВ в государственных образовательных стандартах. Связь курса ТИМФВ со специальностью; ведущая роль в процессе интеграции профилирующих дисциплин. Предмет изучения ТИМФВ и МФВ, их взаимосвязь; Источники развития науки, этапы развития; структура учебного предмета.
2. Основные понятия теории спорта. Спорт в узком смысле, специфические особенности; спорт в широком смысле; сфера спорта; спортивная подготовка и спортивная тренировка (определение понятий). Функции спорта в современном обществе. Спорт как многогранное социальное явление; связь спорта с другими сторонами общественной жизни; эталонная функция, эвристически прогностическая функция; спортивно-престижная функция, зрелищная и эстетическая функции. Типы и виды спорта. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Массовый спорт. Детско-юношеский спорт. Профессиональный спорт. Критерии эффективности. Виды спорта. Классификация, отличительный признак.
3. Методы научных исследований в физической культуре. Понятия: актуальность, цель исследования; научная гипотеза, объект и предмет исследования, методы исследования, организация исследования. Методы сбора информации. Изучение литературы. Педагогические наблюдения: классификация, виды регистрации. Тестирование. Педагогический эксперимент. Хронометрирование. Математико-статистические методы.
4. Структура физической культуры как вида культуры, её функции. Определение понятий «культура», «культура физическая». Базовое физкультурное образование. Профессионально-прикладное физкультурное образование. Образование. Виды физической культуры: спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация. Общие функции: общеобразовательные, воспитательные, нормативные, познавательные, ценностные, коммуникативные и др. Специфические: развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка, раскрытие функциональных резервов.
5. Цель, задачи, направленность физического воспитания в школе. Значение физического воспитания школьников; физическое воспитание как неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и как предмет. Периодизация школьного возраста. Задачи: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности школьников. Основные положения направленного ис-

пользования средств физической культуры в школьном возрасте. Влияние физических упражнений на здоровье, работоспособность школьников, на становление личности.

6. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Требования к спортсмену в современном спорте. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер подготовки спортсменов: от начала специализации до выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей; подсистема обеспечения; подсистема реализации целей. Структура тренировочного процесса. Основы построения спортивной тренировки три уровня структуры тренировки: микро-, мезо-, макро-. Типичные изменения спортивной работоспособности (4 зоны). Три части тренировочного занятия. Разделы спортивной подготовки. Понятие о технической подготовке. Место и значение техники в различных видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем цикле и годичном циклах тренировки. Разделы спортивной подготовки. Понятие о физической подготовке, ее роль в современном спорте, виды, задачи и средства физической подготовки. Разделы спортивной подготовки. Понятие о тактической подготовке, виды, задачи и средства. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях. Интеллектуальная и интегральная подготовка
7. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные. Внеклассная работа по ФВ школьников. Цель, задачи, направленность, содержание массовых форм внеклассной работы: спортивные соревнования, спортивные праздники, турпоходы и др. Внеклассная работа по физическому воспитанию школьников. Цель внеклассной работы, задачи. Характеристика групповых форм внеклассной работы. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Назначение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Характеристика гимнастики до занятий, физкультминутки, подвижной перемены, занятия в группе продленного дня.
8. Сущность ППФП. Назначение и задачи ППФП. Средства ППФП, основы методики и формы занятий ФВ учащихся в ССУЗах: задачи, содержание.
9. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их характеристика. Понятие о средствах. Физические упражнения - основное средство формирования физической культуры личности. вспомо-

гательные средства. Факторы, определяющие воздействие ФУ. Физические упражнения, их классификации. ФУ как основное средство ФВ. Классификация ФУ по направленности, биомеханическим особенностям, по технике и др.

10. Физическая культура в период основной трудовой деятельности взрослого населения. Современные тенденции ФВ взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их ФВ. Роль ФК в научной организации труда. Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; обще подготовительное; спортивное; профессионально-прикладное.
11. Система планирования ФВ в школе. Планирование как функция управления. Планирование как определение деятельности на период времени. Значение планирования в школе. Требования к планированию. Методика разработки документов планирования (общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; годовой учебный план, план работы на четверть, конспект урока).
12. ФК в жизни людей старшего и пожилого возраста. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека. Задачи индивидуально-направленного ФВ в старшем и пожилом возрасте, содержание, организационно-методические особенности занятий.
13. Техника физических упражнений. Двигательное действие как система. Образцовая техника, индивидуальная техника, фазы техники. Структура техники. Критерий эффективности. Кинематические характеристики техники физических упражнений. Пространственные характеристики: положение тела (исходное, промежуточное, конечное); траектория движения: форма, направление, амплитуда. Временные характеристики: длительность и темп движения. Пространственно-временные характеристики: скорость движения, ускорение.
14. Педагогический контроль за ФВ в школе. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса ФВ и его составляющих. Задачи контроля. Виды контроля.
15. Физическая культура студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные, спортивные. Содержание учебной программы для ВУЗов. Оценка успеваемости. Формы ФВ в учебное время и внеучебное (занятия в секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях и др.)

16. Физическая подготовка в Вооруженных силах. Сущность и структура физической подготовки в Вооруженных силах. Цель, общие и специальные задачи. Формы физической подготовки военнослужащих, их характеристика.
17. Организация спортивных соревнований школьников. Календарь спортивно-массовых мероприятий. Положение о соревнованиях. Особенности организации спортивных соревнований в школе на примере одного из видов спорта.
18. Гибкость. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения.
19. Словесные методы обучения. Методы, направленные на овладения знаниями: рассказ, беседа, объяснение, описание и др. методы, основанные на внутренней речи: самоприказ, самоубеждение, самовнушение и др. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям. Методы, направленные на овладение ДУ и Н, назначение; условия применения, правила применения. Разновидности. Наглядные методы обучения физическим упражнениям. Значение наглядных методов обучения. Виды и методики их применения.
20. Координационные способности. Определение понятия, формы проявления координации и факторы, определяющие ее развитие. Методика развития координации: Задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития координации.
21. Выносливость. Определения понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости; задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Контрольные упражнения.
22. Методы равномерного и переменного упражнения. Характеристика методов, варианты, преимущества и недостатки. Методы повторного и интервального упражнения. Характеристика методов, варианты, преимущества, недостатки. Игровой и соревновательный методы. Характеристика, признаки методов, особенности использования методов. Круговая тренировка как метод и форма занятий. Определение круговой тренировки. Варианты круговой тренировки. Требования. Максимальный тест.
23. Школьный коллектив физической культуры. Задачи ШКФК, содержание работы, разделы работы, документация.

24. Скоростные способности. Определение понятия, формы проявления. Методика развития: задачи, средства, методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.
25. Урок - основная форма занятий в школе. Классификация уроков. Характеристика, требования к методике проведения урока. Структура урока. Классификация уроков физической культуры. Уроки по направлениям системы ФВ. Уроки по решению образовательных задач. Уроки по видам спорта. Уроки смешанные, комплексные и комбинированные. Традиционные и нетрадиционные уроки ФК.
26. Силовые способности. Определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.
27. Комплексная программа по физическому воспитанию школьников. Задачи, содержание программы, ее структура. Характеристика базовой и вариативной части. Авторские программы.
28. Общая характеристика двигательных способностей. Определение понятия. История вопроса о двигательных способностях (Аристотель, Платон). Задатки и приобретенные функциональные особенности. Закономерности развития двигательных способностей. Принципы развития.
29. Спортивная ориентация и отбор. Определение понятий. Цель ориентации. Этапы ориентации. Содержание спортивной ориентации. Цель спортивного отбора. Этапы отбора. Методика отбора на разных этапах спортивной подготовки. Физиологический аспект отбора. Физиологическая характеристика разных видов нагрузки.
30. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями. Виды нагрузки и отдыха. Приемы регулирования нагрузки. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса обучения. Определение понятия нагрузка. Стороны нагрузки. Показатели нагрузки. Виды отдыха. Дозирование физических нагрузок школьников. Виды физических нагрузок на уроках физической культуры. Методика дозирования нагрузок.
31. Оценка и учет успеваемости. Учет как способ получения информации о состоянии физического воспитания и его составляющих. Задачи учета. Виды учета. Оценка успеваемости по 5-бальной системе.

32. Принципы сознательности и активности. Общая характеристика, взаимодополняемость. Пути реализации в физическом воспитании. Принципы доступности и индивидуализации. Общая характеристика; виды доступности и индивидуализации, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями. Принципы повторности и последовательности. Общая характеристика. Виды повторения. Правила последовательности. Пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями. Принцип наглядности в ФВ. Ощущения, восприятия, представления. Естественная наглядность, искусственная наглядность. Словесная наглядность, зрительная наглядность, слуховая и двигательная наглядность. Правила реализации принципе наглядности.
33. Способы организации учебной деятельности на уроках физической культуры. Характеристика фронтального, поточного, посменного, группового, индивидуального способов. Случаи реализации данных способов.
34. Нетрадиционное физическое воспитание школьников. Направления нетрадиционного физического воспитания. Характеристика базового и спортивного нетрадиционного физического воспитания. Описание нетрадиционного урока по физической культуре
35. Основы отечественной СФВ. Охарактеризовать социально-экономические, правовые, программно-нормативные, организационные, методологические основы.
36. Структура процесса обучения двигательным действиям. Охарактеризовать этапы процесса обучения: цель, задачи, средства и методы каждого этапа. Определение понятия обучения. Процессы преподавания и учения. Специфика обучения в ФВ. Обучаемость. Факторы, влияющие на обучаемость. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Управление процессом обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям. Характеристика этапов процесса обучения; цель, задачи, средства и методы каждого этапа.
37. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Особенности развития детей-дошкольников. Благоприятные условия использования физической культуры в дошкольных учреждениях (5). Подразделения дошкольников по биологическим признакам, по педагогическим соображениям. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Общие и частные задачи. Направленное воздействие на развитие физических особенностей (каких?). Особенности методики по годам жизни (средства, методы, приемы). Характеристика основных форм занятий: физкульт-

турное занятие, занятия физическими упражнениями в режиме дня детского сада; физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

38. Понятие о планировании в физическом воспитании. Виды: общее и частное. Содержание. Требования к планированию. Необходимая информация для планирования. Этапы планирования (анализ информации, модель плана).
39. Психологическая подготовка в спорте. Понятие, ее виды. Значение психических качеств в некоторых видах спорта. Методические приемы для воспитания волевых качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям, к тренировкам. Психические состояния.
40. Понятие спортивной тренировки. Структура отдельного тренировочного занятия. Зоны спортивной работоспособности. Структура тренировочного процесса. Основы построения спортивной тренировки три уровня структуры тренировки: микро-, мезо-, макро-. Типичные изменения спортивной работоспособности (4 зоны). Три части тренировочного занятия. Разделы спортивной подготовки. Понятие о технической подготовке. Место и значение техники в различных видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем цикле и годичном циклах тренировки. Разделы спортивной подготовки. Понятие о физической подготовке, ее роль в современном спорте, виды, задачи и средства физической подготовки. Разделы спортивной подготовки. Понятие о тактической подготовке, виды, задачи и средства. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях. Интеллектуальная и интегральная подготовка
41. Структура мезоциклов. Типы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный.
42. Микроциклы. Структура и типы микроциклов: собственно-тренировочные, пред-соревновательные, соревновательные, восстановительные.
43. Двигательные ошибки. Двигательные ошибки в зависимости от значения, характера, распространенности. Причины ошибок. Меры предупреждения. Пути исправления ошибок.
44. Цель и задачи физкультурного образования. Определение понятия История вопроса - П.Ф. Лесгафт. Виды физкультурного образования (базовое физкультурное, профессионально-прикладное, спортивное физкультурное образование), их содержание, цель и задачи



45. Понятие об учете в ФВ, объекты учета, формы учета, доку ленты учета. Сущность учета в ФВ. Требования, предъявляемые к учету. Типичные виды учета.
46. Особенности тренировочного процесса в переходном периоде макроцикла. Цель переходного периода, задачи. Активный отдых. Основное содержание занятий Объем и интенсивность нагрузки.
47. Особенности тренировочного процесса в соревновательном периоде макроцикла. Цель, задачи. Содержание занятий. Объем и интенсивность нагрузки Ведущие методы занятий (соревновательный, повторный и интервальный) Варианты структуры соревновательного периода (кратковременный, продолжительный)
48. Особенности тренировочного процесса в подготовительно л периода макроцикла. Цель и задачи периода. Этапы периода: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные средства. Объем и интенсивность нагрузки. Варианты структуры подготовительного периода.
49. Понятие спортивная форма. Спортивная форма с физиологической точки зрения Спортивная форма с психологической точки зрения. Показатель состояния спортивной формы. Критерии, определяющие динамику изменения спортивной формы. Фазы становления спортивной формы: приобретения, относительной стабилизации, временной утраты
50. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Общие принципы - дидактические, принципы воспитания и др. Специальные принципы: направленность к высшим спортивным достижениям; единство ОФП и СФП; непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности наращивания нагрузки; волнообразность и вариативность нагрузки (виды нагрузок); цикличность тренировочного процесса.
51. Содержание учебного предмета «физическая культура». Определение понятий «учебный предмет», «учебный предмет физическая культура». Содержание в соответствии с программой. Виды физических упражнений по признаку спорта. Часовая нагрузка учебного предмета в школе.
52. Физическое воспитание школьников в специальных медицинских группах. Распределение учащихся с отклонениями в состоянии здоровья по литерам специальной медицинской группы (А, Б, В). Род заболеваний и особенности содержания занятий. Методика проведения занятий в спецмедгруппе. Оценка, контроль, учет.

53. Использование естественных факторов природы для укрепления здоровья школьников. Характеристика природных факторов: солнце, воздух, вода, почва. Влияние на организм занимающегося. Основные направления использования.
54. Перенос двигательных навыков. Понятие о переносе, его циклы, значение Положительный и отрицательный перенос. Различный характер переноса (односторонний, взаимный, прямой, косвенный и др.).
55. Двигательное умение и двигательный навык. Закономерности формирования двигательного навыка. ДУ и ДН как процесс и результат обучения в физическом воспитании. Определение понятия ДУ, характерные признаки. Определение понятия ДН, характерные признаки.
56. Самостоятельная работа по физическому воспитанию школьников как одно из направлений формирования здорового образа жизни, поддержания высокой работоспособности, развития привлекательных физических способностей. Домашние задания по ФВ школьников Цель, задачи домашнего задания по ФК Контроль и учет. Различные подходы в разработке домашних заданий по ФК. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Цель, задачи внешкольной работы. Формы организации ФВ в ШВСМ, СДЮШОР, ДЮСШ; Спортивные секции Домов школьников, спортивно-оздоровительные лагеря, военно-спортивные лагеря, оздоровительные лагеря. Физическое воспитание в семье.
57. Физические упражнения в системе реабилитации заболеваний. Определение понятия двигательная реабилитация. Основные средства двигательной реабилитации (физические упражнения, массаж, ЛФК). Методические основы реабилитации.
58. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Определение понятия. Основной метод контроля (тестирование). Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.
59. Нормативная система физического воспитания.
60. Средства восстановления в физическом воспитании и спорте.
61. Врачебный контроль на занятиях физической культурой и спортом. Методики. Цель контроля. Методика пульсометрии. Субъективные показатели: самочувствие, настроение, аппетит, сон, работоспособность.

62. Методы спортивной тренировки. Методы равномерного и переменного упражнения. Характеристика методов, варианты, преимущества и недостатки. Методы повторного и интервального упражнения. Характеристика методов, варианты, преимущества, недостатки. Игровой и соревновательный методы. Характеристика, признаки методов, особенности использования методов. Круговая тренировка как метод и форма занятий. Определение круговой тренировки. Варианты круговой тренировки. Требования. Максимальный тест.
63. Общая характеристика и методические основы оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная и гигиеническая.
64. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры. Особенности интеллектуального воспитания на занятиях ФУ.
65. Самостоятельная работа по физическому воспитанию школьников. Домашние задания. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Цель, задачи внешкольной работы. Формы организации ФВ в ШВСМ, СДЮШОР, ДЮСШ; Спортивные секции Домов школьников, спортивно-оздоровительные лагеря, военно-спортивные лагеря, оздоровительные лагеря. Физическое воспитание в семье.