

## **Программа подготовки «Теория физической культуры и технология физического воспитания»**

Программа предусматривает изучение теории физической культуры и системы физического воспитания; основные технологии физического воспитания; конструирование содержания физического воспитания; принципов и технологий обучения; активных методов контроля знаний, умений и изменения образованности. Обучающиеся по этой программе изучают систему и технологии физического воспитания.

### **Дисциплины, которые изучаются в магистратуре:**

#### **Цикл дисциплин направления М1:**

- Современные проблемы наук по физической культуре
- История и методология науки по физической культуре и спорту
- Компьютерные технологии в науке и образовании физической культуры и спорта
- Профессионально-педагогическая деятельность специалиста физической культуры и спорта
- Логика
- Иностранный язык

#### **Дисциплины по выбору М2.В.ДВ**

- Педагогическая деонтология
- Современные технологии оздоровительной физической культуры

#### **Цикл специальных дисциплин**

- Отечественные и зарубежные системы физического воспитания
- Методология, теория и технологии физического воспитания
- Методическое обеспечение физического воспитания в образовательных организациях
- Проектирование программ дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта

#### **Дисциплины по выбору М2.В.ДВ1**

- Педагогический контроль формирования физкультурно-спортивных компетенций обучающихся
- Методология, теория и методика обучения двигательным действиям

## **Дисциплины по выбору М2.В.ДВ2**

- Инновационные технологии физического воспитания
- Правовые основы физического воспитания и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорт
- Проектная деятельность в сфере физической культуры и спорта

## **Дисциплины по выбору М2.В.ДВ2**

- Возрастные особенности моторики и двигательных качеств человека
- Методология и технология воспитательной работы в процессе физкультурно-спортивной деятельности подростков девиантного поведения
- Методология и технология здорового образа жизни

## **Вопросы к письменному экзамену «Теория физической культуры и спорта» для поступающих в магистратуру на магистерскую программу «Теория физической культуры и технология физического воспитания»**

1. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина, ее значение для практики.
2. Понятие «физическая культура», его соотношение с другими понятиями.
3. Понятие «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство»; критерии физического совершенства.
4. Понятие «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое образование», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация».
5. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
6. Методы научных исследований в теории и методике физической культуры.
7. Цель и основные задачи физического воспитания, их характеристика.
8. Средства физического воспитания, их общая характеристика, состав и особенности.
9. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
10. Техника физических упражнений: основа, ведущее звено, детали техники, фаза движений.
11. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.

12. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение. Понятие о ритме движений.

13. Обобщенные (качественные) характеристики техники физических упражнений и их педагогическое значение.

14. Понятие «метод», «методический прием», методика». Классификация методов, применяемых в физическом воспитании. Требования к выбору методов.

15. Характеристика методов слова, особенности использования в физическом воспитании.

16. Характеристика методов наглядности, особенности их использования в физическом воспитании.

17. Методы целостного и расчлененно-конструктивного упражнения, их связь с методами слова и демонстрации.

18. Нагрузка и отдых в физическом воспитании. Компоненты дозирования нагрузки, приемы ее регулирования.

19. Метод равномерного упражнения (назначение, методические особенности, содержание).

20. Метод переменного упражнения (назначение, методические особенности, содержание).

21. Метод повторного упражнения (назначение, методические особенности, содержание).

22. Метод интервального упражнения (назначение, методические особенности, содержание).

23. Игровой и соревновательный методы (назначение, методические особенности, содержание).

24. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (назначение, методические особенности, содержание, варианты).

25. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию, их классификация и значение.

26. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.

27. Принцип наглядности в физическом воспитании.

28. Принцип систематичности в физическом воспитании.

29. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.

30. Принцип постепенного повышения требований в физическом воспитании (динамичности).

31. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков. Перенос двигательных навыков.

32. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.

33. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, пути предупреждения и устранения ошибок.

34. Физические способности как вид способностей человека: понятие, классификация, закономерности развития.

35. Силовые способности, формы их проявления и методика развития.
36. Скоростные способности, формы их проявления и методика развития.
37. Выносливость, формы ее проявления и методика развития.
38. Координационные способности, формы их проявления и методика развития.
39. Гибкость, формы ее проявления и методика развития.
40. Перенос физических способностей: понятие о переносе, его виды и значение.
41. Формы построения занятий в физическом воспитании (общая характеристика).
42. Урочные формы построения занятий в физическом воспитании. Их отличительные черты, классификация, назначение.
43. Структура и содержание урока физического воспитания.
44. Неурочные формы построения занятий. Их отличительные черты, классификация и методические особенности.
45. Планирование работы по физическому воспитанию. Назначение, методические требования, виды, документы.
46. Контроль и учет работы по физическому воспитанию. Назначение, виды, документы, методические требования.
47. Физическое воспитание детей в дошкольном возрасте (задачи, формы, основное содержание).
48. Направленность, задачи, формы физического воспитания детей школьного возраста.
49. Планирование физического воспитания на учебную четверть в школе (назначение, формы, требования, технология планирования).
50. Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке.
51. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры в школе (содержание, формы и методы). Требования к оценке успеваемости.
52. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (назначение, виды и особенности каждого).
53. Назначение и виды внеклассных занятий по физической культуре в школе.
54. Назначение и виды внешкольной работы по физической культуре с детьми; ее связь со школьной работой.
55. Задачи, формы, основное содержание и особенности физической культуры в детских оздоровительных лагерях.
56. Физическое воспитание детей в семье (задачи, формы, основное содержание).
57. Формы физического воспитания студентов вузов. Их методическая направленность.
58. Физическое воспитание студентов в подготовительном отделении (содержание и организационно-методические особенности).

59. Физическое воспитание студентов в отделениях спортивного совершенствования (содержание и организационно-методические особенности).

60. Физическое воспитание студентов в специальном отделении (содержание и организационно-методические особенности).

### **Рекомендуемая литература**

#### **а) основная**

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студ. вузов / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 340 с. : ил. - (Атланты спортивной науки).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с. - (Корифей спорт. науки).

3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - Киев : Олимп. Лит., 2013. - 623 с. : ил. - ISBN 978-9668708-66-4.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с. : ил.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2006. - 480 с.

#### **б) дополнительная**

1. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры : учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин ; Ленингр. гос. обл. ун-т. - СПб. : [б. и.], 1999. - 352 с.

2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. - М. : Медицина, 1991. - 287 с.

3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям : учебное пособие / М.М. Боген. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 170 с.

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с. : ил. - (Наука-спорту. Основы тренировки).

5. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида физической культуры : учебное пособие / В.М. Выдрин ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб. : [б.и.], 2001. - 75 с.

6. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры : учебное пособие / Б.В. Евстафьев ; Воен. ин-т физ. культуры. - Л. : [б.и.], 1985. - 133 с.

7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - М. : Советский спорт, 2009. - 199 с. : ил. - (Спорт без границ).

8. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 176 с. : ил.
9. Курпан, Ю.И. Физкультура, формирующая осанку / Ю.И. Курпан, Е.А. Талабум. - М. : Физкультура и спорт, 1990. – 32 с. : ил.
10. Лях, В.И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. – 2000. - № 4. – С. 6-13 ; № 5. – С. 3-10.
11. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты : учебное пособие / Ю.М. Николаев ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2000. - 80 с.
12. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений : пер. с польск. / Е. Талага. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 412 с. : ил.
13. Фарфель, В.В. Управление движениями в спорте / В.В. Фарфель. – М. : Советский спорт, 2011. – 202 с.
14. Физическая культура. 1-11 классы : программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М. : Дрофа, 2002. – 96 с.
15. Физическая культура в начальных классах. – М. : Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
16. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие / К.Д. Чермит. - М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.

### **Журналы**

1. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал.
2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал.
4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал.

### **\*Перечень электронных и Интернет-ресурсов/\***

1. [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru) <<http://www.sportedu.ru/>> [3]
2. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru) <<http://www.infosport.ru/>> [4]
3. <http://www.livesport.ru/> [5]
4. <http://www.sport.ru/> [6]
5. <http://www.nevasport.ru/> [7]
6. Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru/> [9]
7. Спортивный портал на Рамблере <http://sport.rambler.ru/> [10]
8. Спортивный портал Sports.ru
9. Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru/> [13]
10. Новости спорта. Спортивная аналитика. <http://news.sportbox.ru/> [14]