

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени И.С. ТУРГЕНЕВА»

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

профиль: Образование в области физической культуры и спорта

2025

**Цель вступительного испытания** заключается в определении уровня общей личностной культуры, профессиональной компетентности и готовности поступающего к обучению 44.04.01 Педагогическое образование (профиль: Образование в области физической культуры и спорта), предполагающей расширенное поле научно-исследовательской и педагогической деятельности.

### **Задачи вступительного испытания**

- установить уровень теоретических и методологических знаний, определить степень его научной зрелости и подготовленности, уровень развития профессионально-педагогического мышления;
- диагностировать уровень общенациональных, профессиональных, общекультурных, образовательных компетенций поступающих, определить способность к анализу педагогических явлений и процессов, значимых как для социальной ориентации личности в целом, так и в профессиональной, научно-исследовательской подготовке;
- определить степень владения понятийным аппаратом и основными педагогическими категориями теории и методики физического культуры и спорта, знание современных психолого-педагогических концепций воспитания и развития человека, организации и построения физкультурно-педагогической и спортивной деятельности;
- определить знания научной методологии постановки экспериментальных исследований и способность к организации и проведению научного исследования;
- установить способность к профессиональному самообразованию и личностному росту, выявить видение траектории своего непрерывного профессионального образования и повышения квалификации, определить взгляды и притязания на свою профессиональную карьеру.

### **Требования к уровню подготовки поступающих**

**Поступающий должен:**

**знать:**

тенденции формирования теории физической культуры в системе научных знаний; основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности; методы исследования в теории физической культуры; формы и функции физической культуры; основы и структуру системы физической культуры; средства и методы физического воспитания; закономерности и принципы физического воспитания; общие основы теории и методики обучения двигательным действиям; сущность двигательных способностей и общие основы методики их направленного развития; возрастные особенности физического воспитания; планирование в физическом воспитании; контроль и самоконтроль в физическом воспитании; основы безопасного проведения занятий физическими упражнениями;

**уметь:**

системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития; организовывать научные исследования в области физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания; реализовывать принципы физического воспитания в процессе практической деятельности; нормировать и контролировать физическую нагрузку; осуществлять направленное развитие двигательных способностей; формировать физическую культуру личности; планировать физическое воспитание школьников; контролировать эффективность физического воспитания; работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами; составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;

**владеть:**

понятийным аппаратом теории физической культуры; методами исследования в области физической культуры; средствами и методами физического воспитания; методикой нормирования физической нагрузки; методикой обучения двигательным действиям; методиками направленного развития двигательных способностей; методами контроля в физическом воспитании.

**Форма проведения вступительного испытания**

Форма проведения вступительного испытания – тестирование.

Вступительное испытание проводится с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность вступительного испытания составляет 90 минут.

**Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания**

Результаты вступительного испытания оцениваются по 100-балльной шкале. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний, при приеме на обучение по программам магистратуры в ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева» составляет 51 балл.

**Критерии оценки и структура экзаменационных заданий**

Структура билета вступительного испытания включает 3 части тестовых заданий, из которых:

**1 часть** содержит комплект из 50 тестовых заданий закрытого типа с выбором одного правильного ответа (из четырех предложенных). Максимальное время выполнения одного тестового задания 1 части – 1 минута. Максимальное время выполнения тестовых заданий 1 части – 50 минут.

**2 часть** содержит 10 тестовых заданий закрытого типа с выбором двух правильных ответов (из четырех предложенных). Максимальное время выполнения одного тестового задания 2 части – 2 минуты. Максимальное время выполнения тестовых заданий 2 части – 20 минут.

**3 часть** содержит 1 тестовое задание открытого типа с развернутым ответом (полная запись ответа с обоснованием). Максимальное время выполнения тестового задания 3 части – 20 минут.

Для каждой части тестовых заданий установлены критерии оценки – максимально возможное количество баллов (табл.1,2). За **неверный** ответ или **отсутствие** ответа выставляется **0 баллов**.

Таблица 1 – Критерии оценки тестовых заданий

№ части	Тестовое задание	Количество тестов	Максимальное количество баллов за один тест	Максимальное количество баллов каждой части
1	С выбором одного правильного ответа	50	1	50
2	С выбором двух правильных ответов	10	2	20
3	Открытого типа	1	30	30

Каждое правильно решенное тестовое задание 1 части оценивается в 1 балл, ошибочное решение или отсутствие ответа – 0 баллов.

Каждое правильно решенное тестовое задание 2 части оценивается в 2 балла, частично или неполностью решенное задание – 1 балл, ошибочное решение или отсутствие ответа – 0 баллов.

Таблица 2 – Критерии и показатели оценки тестового задания открытого типа (3 часть)

Показатели	Критерии оценки тестового задания открытого типа, балл					
	Достоверность изложения информации в тестовом задании	Полнота изложения информации в тестовом задании	Логичность изложения ответа на тестовое задание	Обоснованность изложения информации в тестовом задании	Наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения ответа	Корректное использование специальной терминологии и понятий в контексте ответа
Полностью не соответствует	0	0	0	0	0	0

Показатели	Критерии оценки тестового задания открытого типа, балл					
	Достоверность изложения информации в тестовом задании	Полнота изложения информации в тестовом задании	Логичность изложения ответа на тестовое задание	Обоснованность изложения информации в тестовом задании	Наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения ответа	Корректное использование специальной терминологии и понятий в контексте ответа
Частично соответствует, имеются несколько грубых ошибок	1	1	1	1	1	1
Частично соответствует, имеются существенные недостатки	2	2	2	2	2	2
В основном соответствует, но есть значительные погрешности	3	3	3	3	3	3
В основном соответствует, но есть незначительные погрешности	4	4	4	4	4	4
Полностью соответствует	5	5	5	5	5	5

Итоговая оценка складывается из суммы баллов, полученных экзаменующимся за ответы на весь комплекс тестовых заданий. Максимальное количество баллов вступительного испытания составляет 100 баллов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### 1.1. Проблемная область и методология исследований в теории физического воспитания

Логика формирования теории физического воспитания как одной из обобщающих наук, тенденции ее развития в единстве со становлением общей теории физической культуры. Интегрирующая роль учебной предмета теории и методики физического воспитания и спорта в подготовке научных работников в сфере физической культуры, в системе профилирующих дисциплин в профессиональном физкультурном образовании. Анализ современного понятийного аппарата теории физического воспитания и его познавательное и прикладное значение. Исходные категории: «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «спорт».

Виды научных исследований в области физической культуры и спорта. Этапы научного исследования и их краткое содержание. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

## **1.2. Концепция отечественной системы физического воспитания и особенности ее функционирования в условиях развития современного общества**

Система физического воспитания как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления здоровья всех слоев населения, формирования здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга. Определения: «система физического воспитания», «физкультурное движение». Основы и определяющие черты отечественной системы физического воспитания: социальные, научно-методические, программно-нормативные, организационно-управленческие, законодательные основы системы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Направленность отечественной системы физического воспитания на достижение общей социальной цели - воспитание всестороннего гармоничного развития человека.

Суть основных задач, решаемых в процессе физического воспитания: специфические задачи по оптимизации физического развития, обеспечению всестороннего развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, гарантированию на этой основе здоровья и необходимого уровня дееспособности; специфические образовательные задачи по обеспечению физического образования (направленного формирования специальных прикладных знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков); общепедагогические задачи по воспитанию личностных качеств, обеспечению в процессе физического воспитания направленного формирования сознания и поведения в соответствии с общими кардинальными установками социальной системы воспитания. Основные аспекты конкретизации задач и их нормативное выражение в физическом воспитании. Необходимость четкой конкретизации общих задач, предусмотренных в физическом воспитании, применительно к профилированным направлениям физического воспитания (общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивная тренировка и т.д.), этапам (стадиям) многолетнего процесса физического воспитания, возрастным, групповым, индивидуальным особенностям и возможностям воспитываемых.

Нормативы физической подготовленности как форма количественно-определенной конкретизации задач, решаемых в физическом воспитании. Виды нормативов физической подготовленности, практикуемых в отечественной и других системах физического воспитания, проблема их совершенствования. Другие формы и способы количественной конкретизации задач, решаемых в физическом воспитании («модельные характеристики» желаемого физического состояния индивида, намечаемые

целевые уровни показателей отдельных функциональных возможностей организма и др.).

Роль и значение социальных принципов в развитии отечественной системы физического воспитания. Общеметодические принципы и их основные требования: п. сознательности и активности; п. наглядности; п. доступности и индивидуализации, реализация положений в практике физического воспитания. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха; п. постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; п. цикличности в построении системы занятий, реализация основных положений в практике физического воспитания. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Состояние физической культуры в России в связи с социально-экономическими преобразованиями в стране в конце XX века. Основные задачи развития физической культуры в современном российском обществе, предусмотренные в государственных законах, указах президента, постановлениях думы и правительства, в программах развития физической культуры и спорта на ближайшую перспективу. Прогнозирование развития системы физической культуры в российском государстве: целевые программы, закон о физической культуре. Прогнозирование развития системы физической культуры в международном сообществе. Нормативная база физической культуры.

### **1.3. Физическая культура как социальное явление**

Физическая культура личности как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности. Современные методологические подходы к определению функций и форм физической культуры. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека. Основные формы (компоненты) физической культуры: базовая физическая культура (физическое воспитание), спорт, фоновые виды физической культуры (физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, производственная физическая культура, профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка, повседневно-бытовая оздоровительная физическая культура и др.). Специфические и общекультурные функции физической культуры, функциональные связи с другими общественными явлениями. Соотношение видовых и процессуальных характеристик физической культуры.

## **РАЗДЕЛ 2.СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **2.1. Характеристика средств и методов физического воспитания**

Понятие о средствах физического воспитания, их классификация. Физические упражнения как основное специфическое средство физического воспитания. Определение и основные признаки физических упражнений. Содержание и форма физического упражнения. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Основные характеристики техники двигательных действий (кинематические, динамические и ритмические характеристики).

Классификация физических упражнений: по исторически сложившимся видам двигательной деятельности, по направленному воспитанию физических качеств, специализированному подобию соревновательным упражнениям, другие. Обобщенные качественные характеристики движений (точные, экономные, энергичные, плавные, эластичные). Критерии эффективности техники (объем, надежность, стабильность, эффективность). Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность процесса занятий физическими упражнениями. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

Исходные понятия: «метод», «методика», «методология». Метод как способ выполнения упражнения, есть процесс упражнения. Методика как совокупность средств, методов и форм организации двигательной деятельности. Методология – система наиболее общих принципов, положений и методов, составляющих основу той или иной науки, учение о принципах построения, формах и способах научного познания (теоретический аспект), наука об организации двигательной деятельности (практический аспект – художественной, игровой, спортивно-тренировочной, соревновательной деятельности). Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха. Нагрузка как прибавочная мера функциональной активности занимающихся: внешняя и внутренняя нагрузка, объем и интенсивность нагрузки.

Классификация физических нагрузок (по направленности, специализированности, координационной сложности, величине). Проблема классификации методов в теории физической культуры (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Адаптация, цена адаптации. Динамика адаптационных изменений в организме, ее стадии. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Физиологические резервы организма и их характеристика.

Основные подходы к классификации методов, используемых при обучении движениям и целенаправленном программировании физической нагрузки. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям. Проблема типологии

методов развития физических способностей, их специфические особенности. Условия эффективного применения отдельных методов (общепедагогические: методы использования слова, методы обеспечения наглядности, визуализации, идеомоторные, психорегулирующей тренировки, сенсорно-корректирующие, срочной информации и другие).

## **2.2. Методические принципы физического воспитания**

Определение понятий: принцип, методические принципы физического воспитания. Характеристика и значение методических принципов в физическом воспитании: научности, сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования. Требования к уровню профессионально-педагогической компетенции педагога при реализации методических принципов в процессе занятий физической культурой и спортом.

## **2.3. Основы обучения двигательным действиям**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыков, их отличительные особенности (автоматизация, стереотипизация, вариативность, надежность). Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков, выступающих как первооснова формирования ориентировочной основы действий – ООД (смысловая основа движения). Формирование и закрепление ООТ (основных опорных точек, т.е. более или менее четко выделенных представлений об основных операциях и условиях его выполнения).

Система целей и задач в обучении двигательным действиям. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения. Общий порядок построения процесса обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям: этап начального разучивания двигательного действия, углубленного разучивания, результирующей отработки двигательного действия. Особенности этапов обучения: решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики. Причины возникновения и способы устранения ошибок в процессе обучения движениям. Проблема перестройки двигательного навыка. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности (положительный и отрицательный, прямой и косвенный, односторонне направленный и взаимный двусторонний). Интерфекренция – отрицательный перенос навыков. Теоретико-методологические основы управления движениями. Характеристика некоторых теорий и концепций формирования двигательных навыков.

Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков (условно-рефлекторная теория произвольных движений И.П.Павлова, кольцевое управлении движениями по теории Н.А.Бернштейна, концепции функциональных систем поведенческих актов П.К.Анохина). Роль искусственно управляемой среды в формировании двигательных действий.

## **2.4. Теоретико-практические основы развития физических способностей**

Классификация физических способностей, основные закономерности и методические особенности их развития. Проблема «критических» или «чувствительных» (сенситивных) периодов онтогенетического развития физических способностей. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения.

Сила как физическое качество – способность преодолевать внешнее отягощение или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Виды силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания. Собственно силовые способности, задачи по их воспитанию.

Факторы, лежащие в основе собственно-силовых способностей. Общие задачи по воспитанию собственно-силовых способностей, конкретизация задач применительно к периодам возрастного развития, этапам физического воспитания.

Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания собственно-силовых способностей (внешнее отягощение, тренажерные устройства). Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей. Методы «экстенсивного воздействия» (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы «интенсивного воздействия» (использование динамических, изометрических и комбинированных режимов мышечных напряжений), связанные с максимальной мобилизацией собственно-силовых возможностей. Методические особенности использования силовых упражнений общего и локального воздействия, динамических, изометрических, комбинированных. Использование эффекта «переноса» силовых способностей в процессе их воспитания. Нормирование нагрузки и отдыха при выполнении собственно силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серий занятий. Общая тенденция динамики силовых нагрузок в процессе физического воспитания и ее особенности на различных этапах. Правила комплексирования собственно силовых упражнений с упражнениями иного характера.

Скоростно-силовые способности: задачи по их воспитанию. Единство силовых и скоростных способностей, особенности их соотношения в видах двигательных действий, требующих совместных высоких проявлений данных способностей. Современные представления об особенностях сочетания факторов, лежащих в основе скоростно-силовых способностей. Критерии и способы их оценки в физическом воспитании. Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростно-силовых способностей в зависимости от профилирующих направлений и ситуаций, типичных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для

воспитания скоростно-силовых способностей. Особенности средств и методики воспитания скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений различного типа; упражнения «ударно-реактивного воздействия» как специфические средства стимулирования развития скоростно-силовых способностей. Основные методы, методические подходы и тренажерные устройства, используемые в воспитании скоростно-силовых способностей. Особенности нормирования нагрузок в упражнениях скоростно-силового характера и адекватный режим их использования в процессе физического воспитания в основных типичных ситуациях. Комплексный характер способностей, определяющих временные параметры двигательных реакций и скорость движений.

Современные представления о факторах, лежащих в основе способности к экстренным двигательным реакциям и «двигательной быстроты» как способности, которая в единстве с другими двигательными способностями в решающей мере лимитирует скоростные характеристики движений. Критерии и способы оценки скоростных способностей. Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростных способностей в зависимости от профилирующих направлений физического воспитания.

Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей. Особенности упражнений, способствующих сокращению времени простых и сложных двигательных реакций. Основные методы и методические приемы в воспитании способности к простым и сложным двигательным реакциям (на движущийся объект и реакции выбора). Особенности средств и методики воспитания двигательной быстроты. Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности.

Основные методы, методические подходы, приемы и технические средства, используемые в процессе воспитания быстроты для превышения привычной скорости движений, предупреждения и преодоления «скоростного барьера». Правила нормирования нагрузок и отдыха в системе упражнений, направленных на увеличение скорости и темпа движений. Правила сочетания собственно-скоростных упражнений с упражнениями иного характера.

Выносливость как физическое качество. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Основные факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости, типы выносливости (т.н. «общая» и «специальная» выносливость).

Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании. Задачи, решаемые в основных аспектах воспитания выносливости: их особенности, зависящие от профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие выносливости разного типа. Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений,

используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа.

Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка горно-гипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Основы методики воспитания выносливости. Пути избирательно направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма и другие факторы выносливости. Пути комплексного воздействия на факторы выносливости в избранном виде деятельности (методы «круговой тренировки», интенсификация занятий в направлении увеличения их моторной плотности и т.д.).

Особенности воспитания общей выносливости. Проблема обеспечения возможно широкого диапазона «переноса» выносливости. Правила выбора и применения средств воспитания выносливости в аспекте базового физического воспитания, общей физической подготовки. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой). Принципиальные основы сочетания различных методических направлений и подходов в многолетнем процессе воспитания выносливости.

Координационные способности как компонент моторного потенциала спортсмена. Определение понятий координационные способности, их структура, факторы, условия формирования и совершенствования в процессе многолетней подготовки. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Психофизические качества: функциональное состояние сенсорных систем, степень регуляции позы и движения различными отделами ЦНС, моторная память, личностно-психические. Сенситивные периоды развития координационных способностей. Определение понятия, признаки, определяющие уровень проявления координационных способностей и критерии их оценки:

- способность к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров сложного двигательного действия;
- способность к сохранению устойчивости, ориентации и логическому перестроению движений с учетом требований спортивной деятельности;
- основные сенсорные системы, участвующие в координации двигательных действий;
- функции нервной системы и узловые механизмы организации функциональной системы (ФС): основы афферентного синтеза, стадии принятие решения и акцептора результата действия, формирование самого действия, обуславливающих структуру и пути совершенствования координационных способностей.
- Основные положения методики формирования структуры координационных способностей и их совершенствования с учетом

возрастных особенностей развития индивида:

- основные средства, методы и компоненты нагрузки, направленной на развитие координационных способностей с учетом возрастных особенностей и требований соревновательной деятельности;
- связь и отношения показателей координационных способностей с другими двигательными качествами спортсмена;

Методика развития координационных способностей. Совершенствование «чувств времени», «чувств пространства» и «чувств мышечных усилий». Средства и методы, направленные на развитие и совершенствование способности: упражнения с мышечными усилиями, на сохранения равновесия, на совершенствования ритмических способностей.

Значение нормальной осанки для здоровья человека. Внешние признаки, факторы и значение осанки. Причины ее нарушений. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания по обеспечению формирования, предупреждению и исправлению нарушений осанки. Средства и особенности методики воспитания осанки. Элементарные, основные и специально-корректирующие формы упражнений на осанку. Методические особенности использования их на начальных и последующих этапах многолетнего процесса физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях «на осанку» в период ее становления, сочетание их с упражнениями, направленными на всестороннее укрепление опорно-двигательного аппарата и другими упражнениями. Общие условия профилактики нарушения и оптимизации осанки в физическом воспитании.

Гибкость как объект направленного воздействия в физическом воспитании. Современные представления о морфофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее.

Активная и пассивная гибкость. Критерии и способы оценки гибкости. Особенности задач по развитию гибкости, решаемые на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Средства и особенности методики. Отличительные черты упражнений в растягивании (упражнений на гибкость), их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические).

Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению «растягивающего» эффекта упражнений. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости, и в упражнениях, направленных на сохранение достигнутого уровня ее развития. Правила включения их в систему занятий и комплексирования с упражнениями иного характера.

Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов тела. Средства и пути стимулирования мышечной массы и гармонизации мышечного массива. Виды упражнений, предпочтительных в качестве средств стимулирования мышечной гипертрофии (тяжелоатлетические упражнения, комплексы упражнений атлетической

гимнастики и т.п.). Правила нормирования связанных с ними нагрузок, комплексирования с другими упражнениями и эффективного использования в общей системе занятий при необходимости вызвать массированную гипертрофию мышц.

Целесообразность использования специализированных пищевых рационов, способствующих мышечной гипертрофии. Отличительные черты упражнений и режимов нагрузок, особо действенных в борьбе с ожирением. Виды упражнений, связанных с особо значительными энерготратами; режимы и ограничительные условия использования их для устранения жировых отложений.

## **2.5. Формирование личности в процессе физического воспитания**

Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы).

Личность педагога физической культуры, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству. Компоненты профессиональной деятельности педагога. Качества личности учителя, способствующие успеху в сфере физической культуры и спорта. Характеристика профессиональных способностей, умений и педагогической техники. Индивидуальный стиль деятельности.

Формы занятий физическими упражнениями. Становление и развитие форм организации учебного процесса по предмету. Классификация форм занятий учебного процесса в физическом воспитании. Урочные формы: уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.); спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Неурочные формы: малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием; крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.); соревновательные формы занятий (формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п. Например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.).

Взаимосвязь формы и содержания занятий. Взаимосвязь форм физического воспитания как условие реализации цели и задач физического воспитания.

Характеристика системы планирования физического воспитания в школе. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика

основных документов планирования в школе. Общие требования, предъявляемые к планированию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Тематический план на четверть. План-конспект урока.

Понятие о контроле и учете в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика его видов. Виды контроля и учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы организации контроля в учебно-воспитательном процессе: фронтальная, групповая, индивидуальная. Основные требования контроля и учета: своевременность, объективность, точность, достоверность, полнота, простота, наглядность. Документы контроля и учета: журнал учета учебной работы, медицинская карточка и др. Педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие. Хронометрирование урока, методика определения общей и двигательной плотности урока. Пульсометрия как средство контроля за интенсивностью нагрузки в уроке физической культуры.

Учет успеваемости учащихся на уроках физической культуры. Учет индивидуальных особенностей учащихся при оценке успеваемости. Виды учета учащихся в процессе физического воспитания.

Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры. Место, функции и сущность оценочного компонента в процессе физического воспитания. Оценка и отметка в оценочном компоненте в процессе физического воспитания. Критерии оценок в процессе физического воспитания.

## **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

### **3.1. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста**

Значение, задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные). Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Формы организации занятий физическими упражнениями: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры и др. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

### **3.2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста**

Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Организация и методические основы проведения урока физической культуры

### **3.3. Физическая культура в высших образовательных учреждениях**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Профессиональная направленность физического воспитания. Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий различных учебных отделениях. Формы занятий физическими упражнениями студентов. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

### **3.4. Производственная физическая культура. Система профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовки**

Физическая культура людей молодого и зрелого возраста.

Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня.

Общие закономерности функционирования и совершенствования системы производственной физической культуры (ПФК). История развития и становления производственной физической культуры и ее видов. Факторы, обуславливающие внедрение ПФК в систему образования и сферу профессионального труда. Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Значение профессиограмм в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к физическим и психологическим качествам. Основные задачи и средства производственной физической культуры, критерии подбора средств. Методические принципы производственной физической культуры. Основные черты методики занятий в производственной физической культуре. Педагогические технологии в системе производственной физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее виды и разновидности. Варианты сочетания общей и специальной прикладной физической подготовки при формировании и совершенствовании профессионально-важных качеств и двигательных навыков в той или иной профессиональной деятельности.

Значимость отдельных видов спорта для воспитания профессионально важных физических способностей, формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых сенсомоторных качеств, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Учет закономерностей переноса тренированности при построении занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков. Проверка и оценка специальной физической подготовленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Управление процессом

профессионально-прикладной физической культуры. Военно-прикладная физическая подготовка.

### **3.5. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста**

Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

## **РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **4.1. Методологические особенности занятий оздоровительной физической культурой**

Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Основные направления в оздоровительной физической культуре: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Частота занятий в неделю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Принципы повышения нагрузки. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Тенденции развития оздоровительной физической культуры в различных странах. Международные физкультурно-оздоровительные организации. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнес-программ). Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).

Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Особенности оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др. Компьютерные фитнес-программы, их виды. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу).

#### **4.2. Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры**

Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры (основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»; отличия предмета, цели адаптивной физической культуры от предмета и цели физической культуры; приоритетные задачи адаптивной физической культуры – коррекционные, компенсаторные, профилактические, решаемые в контексте традиционных задач физической культуры – образовательных, оздоровительных, воспитательных; основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры; педагогические и социальные функции, социальные общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры).

Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры (физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы – основные средства адаптивной физической культуры; классификация физических упражнений по целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств, по лечебному воздействию, по степени самостоятельности выполнения упражнений, по интеграции междисциплинарных связей, по другим классификационным признакам; методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей; методы воспитания личности; формы организации адаптивной физической культуры – урочные, неурочные, внешкольные).

Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры: государственные образовательные стандарты среднего (базового и повышенного уровней) и высшего профессионального образования (как специальность и как часть направления «Физическая культура»); решения коллегии и приказы Министерства образования Российской Федерации и

Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту по вопросам адаптивной физической культуры; Указы и распоряжения Президента и Правительства Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта инвалидов. Национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры (национально-этнические виды адаптивного спорта и их представительство в программах Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр; проблемы равенства, справедливости, терпимости, милосердия и др. в различных религиозных воззрениях).

## Литература

### 1) Основная литература

1. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В. Методика обучения физической культуре / Ю.Д.Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 256 с
2. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 103 с.
3. Морозова, Л. Д. Теория и методика физического развития дошкольников : учебное пособие для вузов / Л. Д. Морозова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 167 с.
4. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С., Кузнецов . – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 496с.

### 2) Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 256 с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. образования / Б.Р.Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320с.
4. Горбунов Г.Д. , Гогунов Е.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г.Д. Горбунов , Е.Н. Гогунов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272с.
5. Карапурова Л.К. , Красноперова Н.А. , Расулов М.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Л.К. Карапурова Н.А. Красноперова Н.А., М.М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 314с.
6. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. учреждений

высш.образования / Ж.К. Холодов, В.С., Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 208с.

7. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 244 с.