ПРОЕКТ НА 2027 ГОД ПРИЕМА

Программа вступительного испытания «Теория и методика физической культуры»

Форма проведения – тестирование. Продолжительность – не более 90 минут.

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования для поступающих на обучение по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и является основой для проведения вступительного испытания по теории и методике физической культуры.

Теория и методика физической культуры является профилирующей учебной дисциплиной, формирующей систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта.

Теория и методика физической культуры относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и воспитания человека в интересах общества. Она изучает физическую культуру как особый, специфический вид культуры общества, сложную область социально необходимой деятельности, имеющую множество взаимосвязей с другими явлениями и сторонами социальной жизни общества.

Теория и методика физической культуры представляет собой систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармоничного развития людей. Она строится на понимании закономерностей физического развития человека и на современных методологических основах истории и теории культуры общества, широко используя информацию из области таких наук, как психология, биомеханика, биохимия, физиология и т.д.

2. Содержание программы вступительного испытания

Раздел 1. Общая характеристика теории и методики физической культуры

Введение в теорию физической культуры. Основные понятия теории и методики физической культуры: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое состояние, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое образование, физическая рекреация, физическая реабилитация.

Основные этапы становления теории и методики физической культуры как научной дисциплины. Значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений.

Физическая культура как социальное явление. Определение понятий: «культура», «физическая культура», «физическая культура личности». Физическая культура как составная часть культуры общества. Социальные предпосылки для формирования физической культуры и физической культуры личности. Материальные и духовные ценности физической культуры. Структура физической культуры. Социальные функции физической культуры.

Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе. Объективные и субъективные причины создания и функционирования в обществе системы физического культуры. Мировоззренческие, научно-методические, правовые (программно-нормативные) и организационные основы системы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Направления системы физического воспитания: общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка.

Раздел 2. Дидактические основы физического воспитания

Средства физического воспитания. Состав средств физического воспитания. Понятия: "движение", "двигательное действие", "физическое упражнение". Характерные признаки физических упражнений. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника физических упражнений. Подготовительная, основная и заключительная фаза физического упражнения. Пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений. Критерии оценки эффективности техники. Нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений. Понятие «нагрузка». Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, её «внешняя» и «внутренняя» стороны. Классификации физических упражнений. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы.

Методы физического воспитания. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Специфические методы. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые преимущественно при обучении двигательным действиям (метод целостного разучивания двигательного действия, разучивание двигательного действия по частям). Методы строго регламентированного упражнения, применяемые преимущественно при развитии двигательных способностей (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения, круговой метод). Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы: словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, распоряжение, команда, указание, по счету), методы наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, методы опосредованной наглядности, методы направленного прочувствования двигательного действия, методы срочной информации).

Принципы физического воспитания. Понятие о принципах педагогического процесса. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Принцип прочности. Принцип цикличности.

Основы обучения двигательным действиям. Особенности обучения в физическом воспитании. Двигательное умение и двигательный навык как уровни владения двигательным действием. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения двигательному действию. Законы формирования двигательного навыка. Этапы обучения, их особенности.

Раздел 3. Общая характеристика физических способностей

Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей. Этапность развития физических способностей. Неравномерность и гетерохронность развития физических способностей. Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей.

Силовые способности и основы методики их развития. Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Сензитивный период развития силовых способностей. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей.

Скоростные способности и основы методики их развития. Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Сензитивный период развития скоростных способностей. Методика развития быстроты двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.

Координационные способности и основы методики их развития. Определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные способности». Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей. Сензитивный период развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей.

Выносливость и основы методики ее развития. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Сензитивный период развития выносливости. Средства развития выносливости. Методы развития выносливости.

Гибкость и основы методики ее развития. Понятие о гибкости и ее виды Факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Сензитивный период развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Контрольные упражнения для определения подвижности в суставах.

Раздел 4. Суть и научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту

Формы организации занятий в физическом воспитании. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Характеристика форм занятий физическими упражнениями. Признаки урочных форм занятий. Структура урока и характеристика его частей. Постановка задач. Классификация уроков. Анализ

урока (хронометрирование, пульсометрия, общая и моторная плотность урока). Подготовка преподавателя к уроку. Неурочные формы занятий (малые, крупные, соревновательные).

Планирование в физическом воспитании. Масштаб планирования (перспективное, текущее, оперативное планирование). Требование к планированию. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, план-конспект занятия).

Педагогический контроль в физическом воспитании. Понятие о педагогическом контроле. Виды педагогического контроля, их содержание и функциональное назначение (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). Методы контроля.

Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием. Воспитательная деятельность педагога по физической культуре и спорту. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического, трудового и экологического воспитания в процессе физического воспитания.

Профессиональное мастерство специалистов по физической культуре и спорту. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя. Требования к профессиональным способностям и мастерству преподавателя. Психолого-педагогические особенности и специфика общения, элементы профессиональной этики в работе педагога.

Раздел 5. Теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения

Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей. Средства и методы физического воспитания, формы организации занятий в дошкольном возрасте.

Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства и методы физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания в школе. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье.

Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодёжи. Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности студентов. Содержание программы физического воспитания студентов. Методические основы физического воспитания в вузе.

Особенности методики занятий по физическому воспитанию различных учебных отделениях. Формы организации физического воспитания студентов.

Использование факторов физической культуры в основной период трудовой деятельности. Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в научной организации труда. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся.

Использование факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Значение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основы методики и формы занятий.

В результате изучения дисциплины ученик должен:

знать/понимать:

- сущность, структуру и функции физической культуры в обществе, цели, задачи и общие принципы формирования физической культуры личности;
- методику обучения двигательным действиям, развития физических и других способностей и воспитания личности в процессе занятий, формы построения занятий, планирование, контроль и учет при организации деятельности занимающихся;
- средства и методы физического воспитания, структуру процесса обучения двигательным действиям, основные методы педагогического контроля;
- особенности методики физического воспитания населения в различные периоды жизни.

уметь:

- соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий в теории и методике физической культуры;
- выделять основное звено и опорные точки при разучивании двигательных действий, выявлять и предупреждать возникновение грубых ошибок;
- использовать простейшие методы педагогического контроля;
- подбирать упражнения для развития физических способностей;
- выполнять анализ урока, проводить хронометрирование и пульсометрию урока, составлять план-конспект урока.

использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности для подбора физических упражнений, выбора их дозировки с учетом возраста и подготовленности занимающихся; для составления необходимых документов в образовательной деятельности; для подбора методики физического воспитания людей различного возраста, соотнесения между собой объема и интенсивности нагрузки людей разного возраста.

Рекомендуемая литература:

1. Завьялов, А. И. Спортивная тренировка (теория начала XXI века): монография / А. И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 278 с.;

2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физ. культура, 2005. – 544 с.;

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Спорт-Человек, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/165158 (дата обращения: 19.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей;

4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2011. – 864 с.;

5. Попов, Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. – М.: Сов. спорт, 2014. – 78 с.;

6. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., испр. – М.: Сов. спорт, 2010. – 320 с.;

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов по направлению подготовки «Педагогическое образование». Москва: Издательский центр "Академия",2014. – 480 с.;

8. Чупрова, Е. Д. Организация занятия по физической культуре в вузе: учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чупрова; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2011. – 76 с.