



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

лгу

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебной и воспитательной  
работе

  
Т.В. Мальцева  
« 25 » 09 2017 г.



## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по дисциплине

### Теория и методика физической культуры и спорта

Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура

Магистерская программа подготовки - «*Управление системой подготовки  
спортсменов*»

## **Пояснительная записка**

На магистерскую программу подготовки зачисляются лица, имеющие диплом бакалавра, диплом специалиста или диплом магистра на основании конкурсного отбора, успешно сдавшие вступительные испытания и прошедшие конкурсный отбор. Основным условием отбора является глубина и полнота знаний по теории и методике физической культуры и спорта, а также степень направленности научной деятельности на изучение проблем теоретико-методического сопровождения технологий физической культурой с разными возрастными группами в основных сферах жизнедеятельности человека.

Вступительное испытание проводится в форме тестирования.

## **Основное содержание программы (основные разделы и темы)**

### **Раздел I. Общие основы теории и методики физической культуры**

#### **Тема 1. Введение в теорию физической культуры**

Основные понятия теории физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство». Взаимосвязь понятий «культура – физическая культура».

Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина. Тенденции формирования теории физической культуры в системе знаний о физической культуре. Структура теории физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.

Предмет, цель, задачи и содержание учебного курса «Теория и методика физической культуры», её интегрирующая роль и место в системе высшего профессионального образования.

Проблематика и перспективы формирования обобщающей теории в сфере физической культуры. Значение теории физической культуры для студентов и выпускников образовательных уч-реждений физической культуры.

#### **Тема 2. Физическая культура как предмет научного познания**

Методология исследований в области физической культуры и уровни ее реализации.

Объект, предмет и задачи научного исследования в области физической культуры.

Классификация научных исследований: теоретические, экспериментальные, фундаментальные и прикладные (поисково-прикладные, научно-исследовательская работа, опытно-педагогические разработки).

Методы исследования в области физической культуры (общенаучные, теоретические, эмпирические), требования к их выбору.

Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемые в теории физической культуры: системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.

Структура и логика научного исследования в области физической культуры.

#### **Тема 3. Общая характеристика физической культуры как социальной системы**

Физическая культура как вид культуры личности и общества.

Социальная сущность физической культуры, механизмы ее возникновения и развития. Значение, взаимосвязи, потребности и деятельность во всестороннем развитии человека. Потребности и деятельность во всестороннем развитии человека. Потребности личности и общества в культуре физической и социальные виды деятельности, удовлетворяющие эту потребность. Естественные и социальные потребности в движениях и двигательной деятельности и их роль во всестороннем физическом развитии людей различного возраста.

Социальные процессы и проблемы в сфере физической культуры.

Задачи функционирования системы физической культуры. Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием человека, с управлением его физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в процессе занятий физическими упражнениями. Конкретизация основных задач применительно к содержанию и специфике физкультурной деятельности, индивидуальным особенностям, возрастным закономерностям обучаемых и другим условиям

Общие принципы формирования физической культуры личности: непрерывности развития; целостного развития; деятельностного подхода; вариативности и многообразия; оптимизации.

Структура физической культуры и методология ее определения. Виды и разновидности физической культуры, их соотношение друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека.

Социальные функции физической культуры, их виды. Основные социальные факторы и условия развития физической культуры.

#### **Тема 4. Средства формирования физической культуры личности**

Понятие о средствах, их классификационная характеристика. Физические упражнения - основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующейся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения. Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности. Эффект физических упражнений (ближайший, отложенный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения.

Техника физических упражнений. Понятия “техника физических упражнений” и “спортивная техника”. Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники. Стилль и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, её общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, её главное звено и детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий.

Оздоровительные факторы природы и гигиенические условия как средства воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека. Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов.

Роль вербальных (речевых), наглядных (сенсорных), материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

## **Тема 5. Методы формирования физической культуры личности**

Характеристика понятий “метод”, “методический прием”, ”методика”, “методическое направление”, “методический подход”. Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся.

Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.

Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).

Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.

Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся физическими упражнениями.

Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

## **Тема 6. Методические принципы занятий физическими упражнениями**

Значение общепедагогических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями. Сущность принципов сознательности и активности; их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов наглядности, доступности и индивидуализации; их значение для оптимального выбора и методической адаптации учебного материала, нагрузок и других требований применительно к возможностям занимающихся. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов систематичности и динамичности их значение для оптимального построения занятий и обеспечения необходимой тенденции в изменении их содержания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями: регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований.

Современные научные представления и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе указанных положений.

Основные факторы, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т.д.).

## **Тема 7. Обучение двигательным действиям**

Понятие “обучение”, его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения.

Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных навыков, их типы.

Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления.

Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.

Проблема создания предпосылок готовности к обучению двигательным действиям.

Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков.

Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.

Этап совершенствования. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям. Контроль и самоконтроль на этапе совершенствования двигательных действий.

## **Тема 8. Развитие физических способностей**

Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.

Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей.

Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зависимости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других обстоятельств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей.

Средства развития силовых способностей: типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития силы; обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими упражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляционных, диетологических и других факторах).

Методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей.

Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Задачи, средства и методы развития скорости движений. Причины стабилизации скорости движений, пути его предупреждения и преодоления, особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений.

Развитие скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в

физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений (“взрывные усилия” в ди-намическом и статическом режимах работы мышц, движения “ударного” характера и др.). Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения. Методические подходы и методические приемы при развитии скоростно-силовых способностей. Правила регламентации и нормирования нагрузок в отдельном занятии и системе занятий, направленных на увеличение степени развития скоростно-силовых способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития.

Развитие выносливости. Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. Задачи и состав средств развития выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости.

Методические подходы и приемы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные, силовые и другие “компоненты” выносливости. Особенности развития выносливости в аспекте общей и специальной подготовки.

Отличительные черты подбора и применения средств развития выносливости в процессе общей и прикладной физической подготовки. Проблема развития выносливости, адекватной особенностям различных видов деятельности. Взаимосвязь развития выносливости с другими физическими качествами.

Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием “ловкость”. Многообразие форм проявления координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава. Регулярное расширение и обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в развитии координационных способностей на первых стадиях занятий физическими упражнениями. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей.

Особенности режима занятий, нормирования нагрузки и отдыха при необходимости обеспечить ускоренное развитие или сохранение достигнутой степени развития координационных способностей.

Причины и формы излишней мышечной напряженности при выполнении физических упражнений. Упражнения на расслабление. Другие средства, методы и приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности. Причины нарушения равновесия при выполнении физических упражнений. Упражнения на равновесие. Другие средства, методы и методические приемы повышения позно-статической и динамической устойчивости. Задачи, средства, методы и методические приемы совершенствования “чувства пространства”, “чувства времени”, пространственной и временной точности, ритма движений в процессе занятий физическими упражнениями.

Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как об особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.

Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельного занятия и серии занятий; правила нормирования связанных с ними нагрузок при необходимости увеличения показателей гибкости и в случае сохранения достигнутой степени её развития.

Формирование осанки. Понятие об осанке. Значение осанки. Общие признаки и значение оптимальной осанки; факторы, определяющие её. Причины нарушений осанки, которые могут быть исправлены средствами физического воспитания. Упражнения, направленные на формирование навыка рациональной осанки, ее закрепление и коррекцию нарушений осанки. Другие средства, способствующие развитию осанки. Основные методические правила использования упражнений на осанку, содействующие методические приемы и условия. Нормирование нагрузок при формировании, коррекции и закреплении осанки. Контроль за осанкой.

## **Тема 9. Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями**

Единство физической и психической активности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности - объективная основа воспитания свойств личности.

Роль и место физической культуры в формировании различных сфер личности: мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и др. Основные и воспитательные аспекты в деятельности преподавателя физической культуры при развитии личностных качеств. Характеристики связей (прямые и обратные, положительные и отрицательные, непосредственные и опосредованные) между различными компонентами воспитания и сторонами развития личности в общей системе воспитания.

Активность и самостоятельность занимающихся как фактор формирования личности. Значение физкультурно-спортивных потребностей, мотивов, интересов, установок, ценностных ориентаций, мировоззрений на повышение активности и самостоятельности обучаемых на занятиях по физической культуре.

Задачи, содержание и пути нравственного воспитания. Воспитывающая роль коллектива. Основы методики воспитания волевых качеств личности в процессе физкультурной деятельности. Самовоспитание.

Задачи и содержание умственного воспитания. Средства и методы воспитания интеллектуальных способностей в сфере физической культуры.

Задачи и содержание эстетического воспитания. Основные методические пути эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

Личность преподавателя - важный фактор воспитания занимающихся физическими упражнениями. Требования к профессиональным способностям, подготовленности и мастерству преподавателя.

## **Тема 10. Формы построения занятий физическими упражнениями**

Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Роль одного занятия как самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями.

Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий.

Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация

неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.

Содержание урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении). Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса.

Структура урока (понятие, связь с содержанием). Уровни структуры урока. Макроструктура урока (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).

Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога. Требования к содержанию и методике проведения урока.

## **Тема 11. Планирование, контроль и учет занятий физическими упражнениями**

Планирование. Понятие о планировании. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования - перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.) и оперативное.

Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения: взаимосвязь различных форм организации занятий физическими упражнениями; систематичность процесса обучения; учет условий, в которых осуществляется процесс занятий физическими упражнениями (уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, пол, возраст, материально-техническое обеспечение, климатогеографическое расположение и т.п.).

Технология планирования: основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию, общие правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов. График годового (крупно циклового) плана. Основные правила распределения материала занятий, расчета параметров и динамики нагрузок, определения сроков выполнения контрольных задач. Формы годовых (крупно цикловых) графиков. Поэтапное планирование. Основные правила расчета количественных показателей этапных планов (четверть, период, семестр и т.п.), распределения материала занятий, параметров и динамики нагрузки, контрольных сроков. Формы этапных планов.

Оперативное планирование. Целесообразная степень детализации показателей этапного плана на неделю (микроцикл) и отдельное занятие. Общие правила разработки недельного плана и плана-конспекта занятия; их формы. Непрерывная оперативная корректировка планов на основе результатов контроля.

Контроль. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты педагогического контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения занятий; данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах занятий.

Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели текущего контроля на протяжении занятия и при определении готовности к очередному занятию. Критерии,



методы и приемы их регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля.

Этапный контроль. Основные показатели этапного контроля, методы их регистрации и учета. Оптимальная периодичность этапного контроля; основные условия, влияющие на содержание этапного контроля и его периодичность.

Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета. Текущий (оперативный) и этапный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы текущего и этапного учета.

## **Раздел II. Технологии физической культуры в разные периоды возрастного развития и основных сферах жизнедеятельности человека**

### **Тема 12. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста**

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Задачи, особенности содержания и методики, формы занятий физическими упражнениями в период раннего возраста, в дошкольных учреждениях и в семье. Соотношение обязательных и дополнительных форм занятий физическими упражнениями в различных видах дошкольных учреждений. Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников.

Профилактика нарушений осанки, особенностей закаливания. Оценка состояния здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

Роль физической культуры в подготовке детей к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста.

### **Тема 13. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста**

Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.

Цель, задачи и направленность физического воспитания в школе. Особенности обучения движениям и развития физических способностей детей школьного возраста. Благоприятные предпосылки для обучения движениям и специфические трудности. Роль закономерностей возрастных изменений для развития физических способностей. Требования к обучению движениям и развитию физических способностей. Реализация методических принципов и особенности сочетания методов при обучении движениям и развитии физических способностей детей различного возраста. Особенности методики развития координационных, силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости. Проблема формирования осанки у детей разного возраста. Проблема физкультурной образованности детей, профессиональной компетентности учителей.

Формы занятий физическими упражнениями. Классификационная характеристика форм. Назначение и специфика уроков физического воспитания. Назначение, направленность и виды занятий в режиме учебного дня школы. Назначение, черты, виды и задачи внеклассных и внешкольных занятий, физическая культура в семье. Основы специализированных занятий спортом с детьми. Роль спорта в физическом воспитании. Проблемы выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки. Методические требования к занятиям спортом.

Содержание учебного предмета «Физическая культура». Общая характеристика содержания и структуры действующей программы. Место физического воспитания в учебном плане школы. Особенности содержания и структуры программы для младших, средних и старших классов. Проблемы авторских программ.

Система планирования физического воспитания в школе. Классификационная характеристика, компоненты и системные связи. Планирование на учебные периоды. Назначение, требования и варианты планирования физического воспитания на учебную четверть. Особенности графического распределения учебного материала. Планирование содержания одного урока. Проблемы методического раскрытия программного материала и конкретизации задач, роль алгоритмов.

Педагогический контроль, его значение и содержание. Педагогическое наблюдение и анализ урока; хронометрирование и анализ плотности урока (общей, двигательной); пульсометрия и анализ нагрузки в уроке. Анализ учебной документации, беседы с педагогом и учащимися. Контрольные испытания.

Содержание учета и оценки успеваемости, методы и критерии оценки успеваемости. Требования и особенности методики успеваемости учащихся младших, средних, старших классов. Классный журнал и регистрации оценки успеваемости.

#### **Тема 14. Физическая культура в жизни людей молодого, зрелого, старшего и пожилого возраста.**

Возрастная классификация взрослого населения. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в данный период. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры людьми молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни. Оптимальный объем физических нагрузок при организации и проведении занятий с данным контингентом занимающихся.

Значение и задачи физической культуры в молодом и зрелом возрасте.

Особенности использования основных форм физической культуры. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза). Физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха (базовая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура оздоровительно-реабилитационная физическая культура, оздоровительный спорт). Профессионально-прикладная физическая культура. Взаимосвязь основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте.

Возрастные границы пожилого и старшего возраста. Характеристика возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека. Значение физической культуры для профилактики возрастных изменений и восстановления дееспособности организма. Основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Характеристика типичных видов физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма. Особенности организации и методики.

Контроль над здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями в период поступательно развития, относительной стабилизации развития и в период замедленного развития. Технология контроля за состоянием здоровья занимающихся в период старения организма.

#### **Тема 15. Рекреационная и оздоровительная физическая культура**

Цель, задачи, специфика и содержание рекреационной физической культуры.

Средства рекреационной физической культуры. Характеристика рекреационной нагрузки и ее эффектов. Критерии выбора нагрузок в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

Формы физкультурно-рекреационных занятий, особенности использования их с людьми разных половозрастных и социальных групп.

Место и значение рекреационной физической культуры в формировании здорового образа и стиля жизни. Построение и особенности методики рекреационно-оздоровительных занятий. Характеристика рекреационно-оздоровительных систем и методик. Компьютерные технологии при моделировании и программировании рекреационных занятий.

Содержание и методика контроля и самоконтроля в процессе рекреационно-оздоровительных занятий.

### **Тема 16. Спортивная тренировка.**

Спорт. Социальные функции спорта. Физическая подготовка спортсмена. Принцип единства общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Морально-волевая подготовка спортсмена. Система многолетней подготовки спортсмена. Спортивная ориентация и отбор в виде спорта. Спортивная форма. Спортивные соревнования. Особенности контроля в спортивной тренировке. Средства восстановления в спорте.

### **Рекомендуемая литература**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамышн Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — СПб.: ЛГОУ, 1999.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. — СПб., 1997.
6. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 1986.
7. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. - М., 1992.
8. Евстафьев В.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. — Л.: ВИФК, 1985.
9. Комплексная целевая программа по физической культуре в вузе / Под ред. В.И. Григорьева; СПбУЭФ. — СПб., 2001.
10. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: Учебное пособие. — СПб., 1998.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. М.: «Советский спорт», 2007 – 464 с.
12. Лях В.М. Координационные способности школьников. — Минск, Польша, 1989.
13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для вузов. — СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.
15. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Приходько В.В. Непрофессиональное физкультурное образование. — М., 1991.
17. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2007 – 287.
18. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие для вузов. — М.: Высшая школа, 1985.
19. Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д.Днепров. – М.:Дрофа, 2008. – 103 с.
20. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.
21. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
22. Учебно-исследовательская работа студентов по теории и методике физического воспитания: Методическое пособие. — Л.: ГДОИФК, 1982.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2007. — 408 с.
25. Шитикова Г. Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебное пособие. — СПб., 1997.

СОГЛАСОВАНО

Председатель предметной комиссии

И.В. Абрашина