

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРОГРАММА
подготовки к вступительному испытанию по дисциплине
«Теория и методика физической культуры и спорта»
поступающих на образовательную программу магистратуры
49.04.03.02 Спорт и система подготовки спортсменов

Руководитель программы, А.А. Худик



Красноярск

Содержание программы

(по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»)

1. Теория и методика физической культуры

Система физического воспитания. Определение понятия «Система физического воспитания», характеристика общих принципов системы физического воспитания, цель и задачи системы физического воспитания. Общая характеристика научно-методических основ системы физического воспитания. Общие принципы системы физического воспитания.

2. Структура обучения двигательным действиям

Определение понятия «двигательный навык» и раскрытие его характерных признаков: стадии, этапы и цели обучения действиям. Способы выполнения упражнений. Средства наглядности при обучении двигательным действиям. Определение понятия «двигательные умения». Раскрыть характерные признаки. Характеристики двигательно-координационных способностей и методика их совершенствования: пространственной, временной и силовой точности движений (содержание, практические примеры).

3. Планирование и контроль в физическом воспитании

Планирование общего порядка построения процесса физического воспитания. Физическая культура как учебный предмет в высшей школе. Цели, задачи, формы физического воспитания; распределение студентов по учебным группам. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды педагогического контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). Методы контроля (педагогические наблюдения, метод опроса, контрольные соревнования и тестирование).

4. Средства и методы физического воспитания

Методы физического воспитания (общепедагогические, словесного, наглядного воздействия). Методы организации деятельности занимающихся на занятиях (фронтальный, групповой, индивидуальный). Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий для комплексного развития физических качеств (содержание, применение в практике физического воспитания). Оздоровительная и адаптивная физическая культура. Объект и предмет воздействия оздоровительной и адаптивной физической культуры.

5. Теория и методика спортивной тренировки

Основные понятия теории спорта. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. История развития видов спорта. Классификация видов спорта по сезону и направленности развития

(атлетические, технические, интеллектуальные и другие). Классификация по характеристике соревновательных нагрузок (циклические, ациклические и другие). Виды спорта и спортивные дисциплины. Отличие понятия «вид спорта» и «спортивная дисциплина». Принципы спортивной тренировки. Виды спортивных соревнований, способы их проведения. Роль соревнований в системе спортивной подготовки.

6. Основные физические качества

Определение понятия «Выносливость». Виды выносливости. Сенситивные периоды развития общей и специальной выносливости. Скоростно-силовая выносливость (максимальная зона). Сенситивные периоды развития скоростно-силовой выносливости. Определение понятия «Сила» - как физического качества человека, сенситивные периоды ее развития. Формы проявления силы (абсолютная, скоростная, относительная). Методы и средства воспитания силовых способностей. Использование методов воспитания силы: «максимальных усилий», «повторных усилий» «изометрических напряжений», «изокинетических упражнений» (содержание, воздействие, применение в практике). Скоростные способности человека. Быстрота как физическое качество оценки скоростных способностей человека. Формы проявления быстроты (быстрота реакции, скорость одиночного движения и цикла движений, частота - темп движений). Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции, быстроты сложных двигательных реакций, быстроты движений). Сенситивные периоды развития быстроты. Двигательно-координационные способности. Виды проявления координационных способностей, сенситивные периоды их развития. Контрольные тесты для определения уровня развития двигательно-координационных способностей. Гибкость. Виды проявления гибкости, сенситивные периоды ее развития. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные тесты для определения уровня развития гибкости.

7. Современные аспекты тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура). Сочетание нагрузок в микроцикле (направленность и объем нагрузок в тренировочных микроциклах с учетом трех типов реакции организма на чередование нагрузок и отдыха). Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки: «начальный» (предварительный), «начальной специализации», «углубленной специализации», «спортивного совершенствования», «высших достижений», «сохранения достижений», «поддержание тренированности». Основные виды планирования тренировочного процесса (учебный план, учебная программа, многолетний перспективный план). Документы текущего планирования (план график годичного цикла спортивной подготовки, годичный план подготовки).

8. Виды подготовки спортсмена

Основные стороны спортивной подготовки. Содержание и значимость теоретической и спортивно-технической (результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность) подготовки. Основы эффективности и экономичности техники в виде спорта. Физическая подготовка спортсмена, ее виды, смысл и содержание общей физической подготовки. Средства совершенствования технического мастерства. Решение задач по формированию новой техники и преобразованию старых навыков с помощью различных методических приемов. Функциональная подготовка спортсмена, ее характеристика и методы оценки уровня функциональной подготовленности спортсмена.

9. Контроль в спорте

Медико-биологический и педагогический контроль в спорте. Виды и методы педагогического контроля, его особенности в различных видах спорта. Критерии оценки подготовленности спортсмена. Формы самоконтроля. Особенности дневника самоконтроля спортсмена.

10. Развитие психических качеств спортсменов

Основные понятия развития психических качеств спортсменов. Определение понятия «Психическая подготовка спортсмена». Цели, средства и методы психической подготовки. Психологические состояния в спорте. Предотвращение неблагоприятных психических состояний. Темперамент спортсмена, его классификация и роль в психофизиологическом обеспечении спортивной подготовки. Характеристики состояний: предстартовое состояние, боевая готовность, предстартовая лихорадка, стартовая апатия. Управление стартовыми состояниями. Идеомоторная тренировка. Методические приемы идеомоторной тренировки. Специфические психические особенности, предъявляемые к различным видам спорта. Развитие психических качеств спортсменов. Основные направления подготовки и развития психических качеств. Формирование мотивации. Критерии оценки психической подготовленности спортсменов. Волевая подготовка (определение, средства и методы).

Основная литература

1. Алексеев, С. В. Спортивное право: договорные отношения в спорте : учебное пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев ; под редакцией С. В. Алексеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 107 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Болдин, А.П. Основы научных исследований / А.П. Болдин, В.А. Максимов. — М.: Академия, 2014. — 352 с.

4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Гелецкий, В.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / В.М. Гелецкий. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 433 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2010. 340 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 543 с.
9. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
10. О физической культуре и спорте в Красноярском крае: закон Красноярского края от 21 декабря 2010 г. № 11-5566
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в российской федерации на период до 2030 года, от 24 ноября 2020 г. N 3081-р
12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

Дополнительная литература

13. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 379 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: АСТ, 2004. 863 с.
15. Основы научных исследований : учеб. пособие / А. А. Бубенчиков и др. ; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск : Изд-во ОмГ.- 2019 – 158 с.
16. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник/ В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с.
17. Чикуров А.И. Организация физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоят. работы [для студентов спец. 032101 «Физическая культура и спорт», 032100 «Физическая культура» (бакалавры)] / Сиб. федерал. ун-т ; сост. А. И. Чикуров. - Электрон. текстовые дан. (PDF, 1,7 Мб). - Красноярск : СФУ, 2012. - 114 с. <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b74/i-185887.pdf>

Примерные вопросы к экзамену «Теория и методика физической культуры и спорта».

1. Определение понятия «Система физического воспитания», характеристика общих принципов системы физического воспитания, цель и задачи системы физического воспитания.

2. Физическая культура как учебный предмет в высшей школе. Цели, задачи, формы физического воспитания; распределение студентов по учебным группам.

3. Определение понятия «двигательный навык» и раскрытие его характерных признаков: стадии, этапы и цели обучения действиям.

4. Характеристики двигательно-координационных способностей и методика их совершенствования (содержание, практические примеры).

5. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды педагогического контроля.

6. Методы контроля. Примеры сравнения результатов тестирования в предварительном, текущем и итоговом контроле.

7. Методы организации деятельности занимающихся на занятиях в группах начальной подготовки. Способы выполнения упражнений, наглядность при обучении двигательным действиям.

8. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий для комплексного развития физических качеств (содержание, применение в практике физического воспитания).

9. Определение понятия «Оздоровительная физическая культура». Дать определение понятию «Реабилитация», «Реадаптация», «Рекреация». Объект и предмет воздействия оздоровительной физической культуры.

10. Определение понятия «Адаптивная физическая культура». Объект и предмет воздействия адаптивной физической культуры, специфика средств и методов.

11. Классификация физических качеств. Определение понятия «Выносливость». Виды выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости.

12. Специальная выносливость. Сенситивные периоды ее развития.

13. Скоростно-силовая выносливость. Сенситивные периоды развития скоростно-силовой выносливости.

14. Определение понятия «Сила» - как физического качества человека. Сенситивные периоды развития силы. Формы проявления силы.

15. Методы и средства воспитания силовых способностей их использование (содержание, воздействие, применение в практике).

16. Определение понятия «Скоростные способности человека». Быстрота как физическое качество оценки скоростных способностей человека. Формы проявления быстроты.

17. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Сенситивные периоды их развития.

18. Определение понятия «Двигательно-координационные способности». Виды проявления координационных способностей. Сенситивные периоды их развития. Контрольные тесты для определения уровня развития двигательно-координационных способностей.

19. Гибкость. Виды проявления гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства и методы воспитания гибкости, контрольные тесты для определения уровня ее развития.

20. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Виды и методы педагогического контроля.

21. Классификация видов спорта по сезону и направленности развития, по характеристике соревновательных нагрузок.

22. Структура тренировочного процесса. Сочетание нагрузок в микроцикле (направленность и объем нагрузок в тренировочных микроциклах).

23. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.

23. Виды спорта и спортивные дисциплины. Отличие понятия «вид спорта» и «спортивная дисциплина». Принципы спортивной тренировки.

24. Определение понятия «Физическая подготовка спортсмена». Виды физической подготовки, ее смысл и содержание.

25. Определение понятия «Психическая подготовка спортсмена». Цели, средства и методы психической подготовки.

26. Основные виды планирования тренировочного процесса. Документы текущего планирования.

27. Основные виды соревнований. Способы проведения соревнований. Какова роль соревнований в системе спортивной подготовки.

28. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Краткая характеристика истории развития избранного вида спорта.

29. Основные стороны спортивной подготовки, содержание и значимость теоретической и спортивно-технической подготовки.

30. Средства совершенствования технического мастерства. Решение задач по формированию новой техники и преобразованию старых навыков с помощью различных методических приемов (раскрыть на конкретном примере).

31. Определение понятия «Функциональная подготовка спортсмена». Характеристики функциональной подготовленности, методы оценки его уровня.

32. Психологические состояния в спорте. Предотвращение неблагоприятных психических состояний.

33. Врачебно-педагогический контроль в спорте. Виды и методы педагогического контроля.

34. Определение понятия «Темперамент», его классификация. Роль темперамента в психофизиологическом обеспечении спортивной подготовки.

35. Характеристики и управление предстартовыми состояниями.

36. Развитие психических качеств спортсменов. Основные направления подготовки и развития психических качеств. Формирование мотивации.

37. Критерии оценки психической подготовленности спортсменов. Волевая подготовка (определение, средства и методы).

38. Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Формы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

39. Индивидуальный стиль деятельности спортивного тренера. Условия и факторы, влияющие на эффективность деятельности тренера и спортсмена.

40. Законы Российской Федерации, нормативные документы, нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта: перечень, содержание.