

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Карачаево-Черкесский государственный университет
имени У.Д. Алиева»

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма



ПРОГРАММА

государственной итоговой аттестации

По направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
_(квалификация «Магистр»)

Карачаевск 2015

Программу государственной итоговой аттестации составили:

Джаубаев Ю.А. кандидат педагогических наук, доцент

Джирикова Ф.Д. кандидат педагогических наук, доцент

Эльгайтаров А.А. кандидат педагогических наук, доцент

Эбзеев М.М. доктор педагогических наук, профессор.

Программа утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма

Протокол №____10____ от «_24_»____июня____2015 г.

Завкаф. ТОФК и туризма, доц. Жирикова Ф.Д.

Пояснительная записка

Программа итоговой государственной аттестации по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (квалификация «магистр») составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего образования (ГОС ВО) утвержденным приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 08 апреля 2015г. №376 Положением об государственной итоговой аттестации выпускников высших учебных заведений, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации № 1155 от 25 марта 2003 года, методическими рекомендациями УМО высших учебных заведений России по педагогическому образованию, а также Положением об ГИА выпускников, принятой на заседании Учёного Совета университета от 15.06.2014г. №13.

Целью государственной итоговой аттестации является установление уровня подготовленности обучающегося, осваивающего основную образовательную программу высшего образования (программу бакалавриата, программу специалитета или программу магистратуры – далее ООП ВО), к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям образовательного стандарта и образовательной программы по направлению подготовки или специальности, разработанной на основе образовательного стандарта.

Задачей итоговой государственной аттестации является определение теоретической и практической подготовленности выпускников-магистрантов к выполнению профессиональных задач, соответствующих их квалификации.

Итоговая государственная аттестация выпускников по специальности аттестации по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (квалификация «магистр») включает:

- защита выпускной квалификационной (магистерской) диссертации
- государственный экзамен по теории и методике физической культуры и спорта.

Аттестационные испытания, входящие в состав итоговой государственной аттестации магистра по физической культуре соответствует основной образовательной программе высшего профессионального образования направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (квалификация «магистр») направленной на широкий диапазон знаний выпускника о физической культуре и спорте; овладение современной методологией и технологией исследований в области физической культуры и спорта; обеспечение подготовки специалиста, способного проектировать и

реализовывать преподавательскую, тренерскую деятельность в разных типах учебных и спортивных заведений.

По результатам итоговой государственной аттестации принимается решение о присвоении выпускнику квалификации «магистр по физической культуре» и выдаче диплома установленного государственного образца. Выпускнику выдается также приложение к диплому – выписка из зачетной книжки с указанием темы выпускной квалификационной (магистерской) диссертации.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ (МАГИСТЕРСКОЙ) ДИССЕРТАЦИИ

Выпускная квалификационная (магистерская) диссертация представляет собой научно-квалификационную работу, выполняемую на базе теоретических знаний и практических навыков в подготовке высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта. Выпускная квалификационная (дипломная) работа является итогом научно-исследовательской и научно-педагогической работы студента за весь период обучения.

Выпускная квалификационная (магистерская) диссертация является ведущей формой оценки качества практической и теоретической подготовленности специалиста по физической культуре к выполнению профессионально-образовательных задач, установленных Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (квалификация «магистр»).

Темы выпускных квалификационных (магистерских) диссертаций разрабатываются кафедрами, отвечающими за подготовку магистров и принимающими участие в реализации основной образовательной программы подготовки магистров по направлению 49.04.01 «Физическая культура» (квалификация «магистр») и утверждаются на заседании Совета факультета физической культуры КЧГУ. Тема выпускных квалификационных (магистерских) диссертаций может быть предложена самим выпускником с учетом степени его осведомленности по выбранному спектру проблем.

Для подготовки темы выпускных квалификационных (магистерских) диссертаций Советом факультета физической культуры каждому магистранту назначается руководитель, а также, если в этом будет необходимость, и консультант. В качестве руководителя магистерской диссертации может выступать доктор или кандидат наук, работающий на кафедре, принимающий участие в реализации основной образовательной программы подготовки магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура». Предусмотрено приглашение в качестве научных консультантов научно-педагогических сотрудников других учебных заведений.

Выпускная квалификационная (магистерская) диссертация по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» по содержанию является самостоятельным научным исследованием современных проблем теории и методики физического воспитания и спорта, а по характеру – научно-экспериментальным или опытно-практическим обоснованием выпускником актуальных проблем физического воспитания и спорта.

К выполнению выпускной квалификационной (магистерской) диссертации по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» допускаются магистранты 3-го года обучения на факультете физической культуры КЧГУ, успешно прошедшие к этому времени все формы предшествующих аттестационных испытаний, предусмотренных соответствующим учебным планом.

Руководители и темы выпускных квалификационных (магистерских диссертаций) утверждаются на заседаниях соответствующей кафедры, Совета факультета и оформляются приказом по университету.

Для выполнения выпускных квалификационных (магистерских диссертаций) деканатом факультета физической культуры создаются необходимые условия: выделяется время на научно-исследовательскую практику, написание и оформление работы.

Выпускная квалификационная (магистерская диссертация) по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» состоит из оглавления, введения, теоретической и практической частей, выводов, библиографии, приложений.

Во введении отражаются:

- обоснование выбора темы магистерской диссертации, ее актуальность, научной новизны и/или практической значимости;
- объект и предмет исследования;
- цель и задачи исследования;
- теоретико-методологические основания и методы исследования.

В первой главе работы должен быть представлен литературный обзор, содержащий разносторонний анализ проблемы исследования. Даны выводы о теоретической позиции, принятой в данном исследовании, описываются собственные взгляды по проблеме. Обосновывается целесообразность выбора методов исследования, раскрываются их особенности.

Вторая глава включает разделы, в которых описываются цели, задачи, методы исследования, количественно и качественно анализируются полученные экспериментальные данные. Далее может быть охарактеризовано содержание предлагаемых решений проблемы исследований.

В заключении необходимо доказать достоверность выдвинутой гипотезы, реализацию целей и задач исследования, определить перспективы его дальнейшего развития.

Обязательным компонентом работы являются так же список использованной литературы и оглавление.

В приложениях работы могут быть включены: тексты использованных методов исследований, варианты анализа полученных результатов (графики, таблицы, гистограммы и т. д.).

Выпускная квалификационная (магистерская диссертация) должна иметь общепринятое оформление. На ее титульном листе указываются:

- название вуза, факультета, выпускающей кафедры;
- фамилия, имя, отчество автора;
- наименование темы;
- научный руководитель и консультант (если такой имеется);
- год выполнения работы.

Объем выпускной квалификационной (магистерской диссертации) не должен превышать 60-100 страниц машинописного текста (формат бумаги А-4, шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал полуторный), при этом приложения могут считаться отдельно.

Работа сдается выпускником не менее чем за месяц до срока ее защиты, в виде рукописи с внешней и внутренней рецензией преподавателя-рецензента ведущей или смежной кафедры.

К защите выпускной квалификационной (магистерской) диссертации допускаются лица, успешно завершившие обучение по основной образовательной программе подготовки специалиста по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» а также успешно прошедшие все предшествующие аттестационные испытания, предусмотренные соответствующим учебным планом факультета физической культуры КЧГУ имени У.Д. Алиева. Форма проведения аттестационного испытания по защите выпускной квалификационной (магистерской) диссертации определяется Советом факультета физической культуры и доводится до выпускников не позднее, чем за полгода до начала итоговой государственной аттестации.

Защита выпускной квалификационной (магистерской диссертации) осуществляется на открытом заседании Государственной экзаменационной комиссии с участием не менее 2/3 её состава.

Студенту предоставляется 8-10 минут для доклада по проблеме работы.

В докладе необходимо обосновать актуальность темы исследования, определить цель, задачи и гипотезу исследования, теоретические и практические выводы, суть полученных результатов, охарактеризовать содержание предлагаемых

решений проблемы, перспективы дальнейшей работы. Во время доклада желательно использовать наглядные материалы, отражающие особенности исследования - таблицы, графики, схемы, методические пособия и разработки, учебные программы и т.д.

Затем слово предоставляется рецензенту (до 5 минут) для отзыва о выпускной квалификационной (магистерской диссертации) и научному руководителю - для отзыва о личности и профессиональных качествах выпускника.

Научный руководитель и рецензент получают право совещательного голоса.

Критерии оценки выпускной квалификационной (магистерской диссертации)

Критерии выпускной квалификационной (магистерской диссертации) обсуждаются и утверждаются на Совете факультета физической КЧГУ имени У.Д. Алиева с участием председателя Государственной аттестационной комиссии.

Критериями оценки выпускной квалификационной работы являются следующие положения:

- обоснованность выбора и актуальность темы;
- уровень осмысления теоретических вопросов и обобщения собранного материала, обоснованность и четность сформулированных выводов;
- четкость структуры и логичность изложения материала;
- методологическая обоснованность исследования;
- применение навыков самостоятельной экспериментально-исследовательской работы;
- объем и уровень анализа научной литературы по исследуемой проблеме;
- владение научным стилем изложения, орфографическая и пунктуационная грамотность;
- соответствие формы представленной работы требованиям, предъявляемым к оформлению данной работы;
- содержание отзывов руководителя и рецензента; качество устного доклада;
- глубина и точность ответов на вопросы, замечания и рекомендации во время защиты работы.

Результаты защиты выпускной квалификационной (магистерской диссертации) обсуждаются на закрытом заседании Государственной экзаменационной комиссии, определяются оценками "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", «неудовлетворительно» и объявляются в тот же день после оформления в установленном порядке протокола заседания экзаменационной комиссии.

Оценка «ОТЛИЧНО» выставляется при всестороннем обосновании актуальности темы исследования. В теоретической части работы проведен глубокий анализ современного состояния решаемой проблемы; освещены вопросы ее изучения; полно и четко представлена система основных научных понятий и категорий; в результате анализа фактологического материала сформулированы гипотеза и конкретные задачи исследования; продемонстрирована хорошая осведомленность выпускника в современных методиках сбора и обработки экспериментальных данных в соответствии с проблемой исследования; изложение содержания и результатов работы иллюстрируется графиками, схемами, таблицами и т.д.; в заключении сформулированы самостоятельные выводы, подтверждена гипотеза, определены перспективы дальнейшего развития работы; работа написана научным логическим языком.

Оценка «ХОРОШО» выставляется, если: раскрыта актуальность исследования; в теоретической части представлен основной круг литературных данных по проблеме; описаны теоретические подходы к ее решению; сформулированы гипотеза и задачи исследования, представлены адекватные задачам методы исследования; в заключении сформулированы основные выводы; работа оформлена в соответствии с настоящими требованиями, однако, в раскрытии темы преобладают описательный характер, не представлена собственная точка зрения.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется, если: актуальность темы раскрыта верно; теоретический анализ изучаемой проблемы дан описательно; библиография ограничена; суждения слабо аргументированы; поставленные цели и задачи исследования разработаны недостаточно; в заключении представлены выводы по теме исследования.

В случае если большая часть требований, предъявляемых к выпускной квалификационной (магистерской диссертации) по направлению подготовки 034300.68 «физическая культура» не выполнена, работа не допускается к защите.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Государственный экзамен по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» должен выявить умение выпускником использовать теоретическую подготовку для решения профессиональных задач на уровне требований Федерального государственного образовательного стандарта. В ходе государственного экзамена проверяется способность выпускника к выполнению профессиональных задач, определенных квалификационными требованиями.

Итоговый государственный экзамен по теории и методике ФК и спорта предполагает проверку у выпускников-магистрантов в первую очередь их общетеоретической подготовки. Между тем сегодня основная задача педагогических вузов в области образования – не просто дать сумму знаний по специальности, а сформулировать широкий кругозор, научить критически, осмысливать и ориентироваться во все возрастающем потоке научной информации. Залогом этого может быть только успешное формирование у специалистов общеметодологических позиций, овладение передовой теорией и прочной системой знаний об основных проблемах физической культуры и спорта, о состоянии и перспективах развития и важнейших направлениях.

В программу государственного по теории и методике ФК и спорта в основном включены вопросы из предметов, входящих в общую систему подготовки магистра по направлению 49.04.01 «Физическая культура». Иными словами, характер государственного по теории и методике ФК и спорта является комплексным, он должен отражать знания и умения специалиста по целому ряду дисциплин, формирующих основной фундамент знаний по специальности. При этом степень подробности вопросов по отдельным разделам программы согласуется с объемом соответственного курса или раздела в учебном плане.

По итогам обучения специалист должен показать:

- свободное владение понятийно-категориальным аппаратом теории и методике физического воспитания и спорта и смежных с ней наук, а также системой знаний о фундаментальных законах и закономерностях построения процесса физического воспитания и спортивной тренировки;
- умение связывать общие и частные вопросы физической культуры и спорта, оперировать примерами из различных сфер физической культуры и спорта, выделять разные аспекты проблем;
- глубокое понимание практического применения теоретико-методических знаний как научной основы физического воспитания и спорта.

Государственная итоговая аттестация относится к Блоку-2 и входит в состав базовой части учебного плана. В результате государственной итоговой аттестации обучающийся должен приобрести следующие компетенции, в соответствии с ФГОС (ВО): способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу **(ОК-1)**; способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала **(ОК-3)**; способностью руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия **(ОПК-2)**; способностью творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления **(ОПК-3)**; способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности **(ОПК-4)**; способностью применять современные и инновационные научно-исследовательские технологии в ходе решения исследовательских задач, в том числе из смежных областей науки **(ОПК-5)**; 10 ФГОС физическая культура – 05 способностью применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательного процесса **(ПК-1)**; способностью применять в образовательном процессе технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательного процесса **(ПК-3)**; тренерская деятельность: способностью применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности **(ПК-5)**; способностью определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учётом их индивидуальных особенностей **(ПК-6)**; способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки **(ПК-7)**.

Условия подготовки и процедура проведения государственного междисциплинарного экзамена по «Теории и методике ФК и спорта».

Условиями подготовки выпускника к государственному экзамену являются: предварительное ознакомление специалистов со списком тем и вопросов, выносимых на экзамен; обзорные лекции и консультации, проводимые ведущими преподавателями факультета; обсуждение требований, предъявляемых на экзамене, и структуры ответа.

Государственный экзамен по Теории и методике ФК и спорта сдается по завершению обучения. В структуру экзаменационного билета включены 3 вопроса по различным разделам подготовки специалиста: теория физического воспитания и спорта; методика физического воспитания и спорта. На подготовку к ответу отводится 30 минут. Выпускнику предоставляется время на освещение каждого из вопросов билета. Дополнительные вопросы задаются членами Государственной экзаменационной комиссии в рамках программы аттестации. Полнота и качество ответа оцениваются членами комиссии, после чего в результате открытого голосования простым большинством выставляется оценка.

Критерии оценки ответа на государственном экзамене

Оценка «ОТЛИЧНО» ставится, если выпускник показал высокий уровень владения учебно-программным материалом, аналитический подход к различным аспектам теории и методики физического воспитания и спорта, умение применять на практике теоретические знания, логичность изложения, высокую профессиональную направленность

Оценка «ХОРОШО» ставится, если выпускник показал полное знание учебно-программного материала, владение основными фактами, относящим к различным областям физического воспитания и спорта, но во время ответа делал незначительные оговорки и сам исправлял их или показал незначительные пробелы в знании теоретического материала.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится, если выпускник обнаружил знания основного материала в объеме достаточном для работы и дальнейшей учёбы, допустив при этом погрешности, пробелы в некоторых областях, но с помощью преподавателя смог их восполнить.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится, если выпускник показал слабое владение материалом, допускал грубые ошибки в изложении теоретические вопросов.

СОДЕРЖАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

ПО «ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях.

Становление теории и методики преподавания предмета «Физическая культура». Социальная ориентация предмета «Физическая культура». Основные понятия предмета «Физическая культура». Цели, задачи, содержание предмета «Физическая культура». Формирование цели предмета «Физическая культура». Роль содержания предмета «Физическая культура» в педагогической системе. Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура». Структура содержания образования по предмету «Физическая культура». Место и значение предмета «Физическая культура» в содержании общего образования. Концепции учебного предмета «Физическая культура». Квалификационные характеристики должностных обязанностей педагога по физической культуре. Основные направления деятельности педагога.

Содержание и современные требования к физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Задачи, средства, методы и формы организации занятий в дошкольных учреждениях. Урок как форма организации дидактических процессов. Урок в процессе обучения физической культуре. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательной школе. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры. Изучение основной характеристики классного коллектива. Методика урока физической культуры в школе. Технология преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе. Взаимосвязь и взаимообусловленность деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры. Цели и методы анализа урока физической культуры в школе. Планирование и учет работы по предмету «Физическая культура». Гигиенические характеристики урока. Меры безопасности на уроке «Физическая культура». Сущность, содержание, виды, формы и методы программирования учебно-воспитательным процессом. Программирование внеклассной и внешкольной физкультурной деятельности. Подготовка педагога к уроку физической культуры. Основные аспекты подготовки педагога к проведению предмета «Физическая культура». Основы преподавания основных видов физических упражнений системы физического воспитания. Особенности методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинские группы).

2. Инновационные технологии в области преподавания физической культуры

Современные проблемы и тенденции развития предмета «Физическая культура». Современные теории и методики обучения предмету «Физическая культура». Отечественная система обучения предмету «Физическая культура». Компетентностный подход. Личностно-ориентированный подход. Деятельностный подход. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура.

3. 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 внеурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся. Содержание урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, 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.

4. Планирование и контроль в процессе физического воспитания

Планирование. Понятие планирования в физической культуре. 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 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 (крупноциклового) 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.

5. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического

и психического развития. Задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Соотношение обязательных и дополнительных форм физических упражнений в различных видах дошкольных учреждений. Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников, Профилактика нарушений осанки, особенности закаливания.

Роль физической культуры в подготовке детей к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

Социально-педагогическое значение физической культуры в системе воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.

6. Особенности физического воспитания школьников

Цель, задачи и направленность физической культуры в школе.

Особенности обучения движениям и развития физических качеств детей школьного возраста. Благоприятные предпосылки для обучения движениям и специфические трудности. Роль закономерностей возрастных изменений для развития физических качеств. Требования к обучению движениям и развитию физических качеств. Реализация методических принципов и особенности сочетания методов при обучении движениям и развитии физических качеств 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 регистрация оценки успеваемости.

7. Особенности физического воспитания студенческой молодежи

Значение и особенности физкультурно-спортивной работы в средних специальных учебных заведениях.

Характеристика структуры и особенностей содержания действующих программ по предмету «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Связь профессионально-прикладной направленности программ с базовым уровнем общей физической подготовленности.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки. Цель, общие и специальные задачи, обусловленные характером и условиями профессиональной деятельности различных специалистов. Перенос результатов физкультурного образования на профессиональную деятельность. Основные положения, определяющие соответствие средств решения задач.

Формы физкультурных занятий и оптимальное построение их системы. Урочные и внеурочные формы занятий. Методические особенности при проведении различных форм занятий (специализация, моделирование требований профессиональной деятельности и т.д.).

Роль спорта в решении задач физкультурного воспитания в системе профессионального образования. Проблемы выбора спортивной специализации; методические требования к занятиям спортом.

Проблемы решения специальных задач в различных формах физкультурного воспитания в режиме учебного года и в период производственной практики.

Значение, цель и основные задачи физической культуры студентов.

Формы организации физкультурного воспитания. Учебные (обязательные, консультативно-методические, индивидуальные) и внеучебные (в режиме учебного дня, в секциях, клубах, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия) занятия, их особенности и методическая направленность.

Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Распределение студентов по учебным отделениям. Учебный материал, включаемый в теоретический, методический и практический разделы курса для студентов основного специального отделений и отделения спортивного совершенствования.

Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.

Система контрольных и зачетных требований к студентам по семестрам и годам обучения.

Роль спорта при решении задач физкультурного воспитания студентов. Спортивная ориентация; требования к занятию спортом. Особенности занятий

спортом, направленных к спортивным высшим достижениям, в период вузовского образования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения в зависимости от профиля избранной профессии.

Особенности учебной, методической, научной, организационной и финансово-хозяйственной деятельности кафедры физического воспитания вуза. Специфические особенности работы преподавателя кафедры физического воспитания вуза.

8. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения

Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период.

Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры людьми молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.

Оптимальный объем ежедневных и недельных 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, физкультурные минутки). Физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха (базовая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно реабилитационная физическая культура, базовый спорт). Профессионально прикладная физическая культура.

Взаимосвязь основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте.

Контроль над здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями в период поступательного развития, относительной стабилизации развития и в период замедления развития организма.

Возрастные границы пожилого и старшего возраста. Характеристика возрастных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.

Значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений здоровья в восстановлении дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной эволюции.

Основные задачи физической культуры к пожилому и старшему возрасту. Характеристика типичных видов физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма. Особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

Технология контроля над состоянием занимающихся в период старения организма.

9. Средства и методы формирования физической культуры личности.

Дидактические принципы и методические основы.

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, характеризующийся 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, отставленный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения.

Понятие о технике физических упражнений и «спортивная техника». Эталон и стандарт техники движений, Типовая и персональная индивидуализация техники. Стил ь и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, ее общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, ее главное звено в детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий.

Оздоровительные факторы природной среды и условия как средство 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.

Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».

Проблема классификации методов в теории физической культуры.

Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся.

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

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

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

Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.

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.

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 в 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.

10. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта

Наука — сфера человеческой деятельности, направленная на выработку и систематизацию объективных знаний о действительности (о природе, обществе, человеке).

Научные знания обеспечивают научно-технический прогресс (появление новых технологий) и благополучное развитие общества.

Научные исследования начинаются с проблемы — отсутствия или недостатка знаний по какому-либо вопросу, противоречивых мнений, необъяснимых явлений.

Суть научного исследования состоит в построении гипотезы (научного предположения) и дальнейшей проверке данной гипотезы.

Правила организации научного исследования:

- достоверность — статистическая оценка полученных результатов,
- воспроизводимость — эффект можно повторить, если воспроизвести все условия эксперимента,
- адекватность — выбор подходящих для данной гипотезы методов исследования.

Научная деятельность в сфере ФКиС осуществляется в различных учреждениях:

- 1) институты Академии Наук РФ,
- 2) научно-исследовательские центры и лаборатории университетов.

Финансируется научная деятельность из средств бюджета РФ и средств предприятий, заинтересованных в выпуске инновационной продукции.

Результаты научной деятельности отражаются в диссертациях (кандидатских и докторских), открытиях, изобретениях, патентах, научных статьях, докладах на научных конференциях.

Методика — совокупность способов воздействия педагога на занимающихся.

В то время, как научная деятельность подразумевает поиск новых знаний, методическая деятельность направлена на адаптацию достижений науки к конкретным условиям педагогической деятельности в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методическая деятельность осуществляется в образовательных учреждениях всех уровней и направлений (школы, спортшколы, ВУЗы и т.д.), является важнейшим условием качественного образования.

Результаты методической деятельности представлены в образовательных стандартах, учебных планах, учебниках и учебных пособиях (включая электронные), авторских программах, новых методиках обучения, докладах на научно-методических и научно-практических конференциях.

11. Социологические исследования в физической культуре и спорте

Понятие социологического исследования в области физической культуры и спорта. Цель, задачи и программа исследования. Общая характеристика методов социологического исследования: наблюдение, документальный анализ, опрос, социальный эксперимент. Инструментарий и процедура исследований в сфере ФК и С.

12. Маркетинг и предпринимательство в сфере физической культуры и спорта

Маркетинг как наука и его использование в сфере ФКиС. Изучение рынка сферы ФКиС (спрос, предложение, продукт). Виды маркетинга. Сегментация рынка ФКиС. Реклама в спорте. Предпринимательство в сфере ФКиС. Физкультурно-спортивная организация как юридическое лицо. Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций. Государственный контроль и правовое регулирование предпринимательской деятельности в сфере ФКиС.

13. Система законодательства Российской Федерации в физкультурно-спортивной сфере

Система законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта представлена Конституцией РФ (основной закон государства) 1992 года, федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2007 года (основной отраслевой закон), иных нормативных актов Российской Федерации, субъектов РФ, а также норм международного права.

Конституция Российской Федерации – основной закон государства, определяющий основные направления и основы регулирования различных аспектов (направлений, сторон) функционирования и развития физической культуры и спорта как предмета совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации. Конституция гарантирует равный доступ к занятиям физической культурой и спортом всех категорий населения страны, предусматривает различные формы развития физкультурно-спортивного движения.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 года): структура и основные правовые принципы развития физкультурно-спортивного движения в стране. Определение основных направлений построения физкультурно-спортивного движения

14. Социально-правовой статус педагога, преподавателя, тренера, организатора в сфере физической культуры и спорта

Основные нормативно-правовые акты, регулирующие положение работника в сфере физической культуры и спорта: Трудовой кодекс, гражданский кодекс, закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Социальная защита работников в области физической культуры. Декларативность и реальность гарантий.

Особенности заключения договоров (контрактов) в сфере физической культуры и спорт. Права и обязанности спортсмена.

15. Двигательные умения и навыки, этапность их формирования и виды взаимодействий

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 (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности.

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

Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.

Проблемы 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 закрепления и совершенствования. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям.

Контроль и самоконтроль на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий.

16. Методика воспитания гибкости, формирование осанки и телосложения

Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как 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.

Понятие об осанке. Значение осанки. Общие признаки и значение оптимальной осанки; факторы, ее определяющие. Причины нарушений осанки, которые могут быть исправлены средствами физического воспитания.

Упражнения, направленные на формирование навыка рациональной осанки, закрепление ее 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 над осанкой.

Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Возможности и задачи регулирования массы тела в процессе занятий физическими упражнениями, Методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы; особенности нормирования нагрузок. Дополнительные условия эффективности данных упражнений.

Методика упражнений, способствующая уменьшению веса тела и оптимизации её структурных компонентов. Виды упражнений и типичные режимы их выполнения, связанные со значительными потерями веса. Особенности их использования в борьбе с ожирением. Особенности режимов силовых и других упражнений при необходимости поддерживать вес в пределах заданной нормы. Дополнительные условия эффективности упражнений, направленных на избавление от лишнего веса.

17. Методика воспитания выносливости

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 в 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.

18. Методика воспитания скоростных способностей

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 быстроты 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 скоростных упражнений (взрывные усилия” в динамическом 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.

19. Методика воспитания силовых способностей

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 и 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.

20. Методика воспитания координационных способностей

Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием “ловкость”. Формы 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 в 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.

21. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Методика совершенствования системы подготовки спортсменов

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки.

Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки.

Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки.

Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроциклогодичной подготовки).

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общепедагогических и других средств подготовки спортсменов.

Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу получения информации, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. Их содержание и характерные особенности.

Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса.

Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса, единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.

Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности.

Физическая подготовка — основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

Техническая подготовка, Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Значение технической подготовки в отдельных видах спорта, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий: спортивная тактика, спортивно-тактическое мастерство, тактический замысел, тактический план.

Особенности тактики в различных видах спорта. Основа спортивно тактического мастерства тактические знания, умения, навыки в качестве тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

22. Теория спортивных соревнований. Соревновательная деятельность и ее структура.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Типология спортивных соревнований. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле у спортсменов. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.

Структура и особенности соревновательной деятельности. Моделирование соревновательной деятельности как одно из важных условий целенаправленного совершенствования отдельных сторон подготовленности спортсменов, обеспечивающих достижение запланированных результатов в соревнованиях. Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.

23. Основы периодизации тренировочного процесса. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.

Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней в малых циклах тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы макроциклов.

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.

Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в ориентации в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки. Теоретико-методические основы спортивной ориентации и отбора.

Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов.

Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидности контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.

Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.

Учет в процессе подготовки спортсмена, его значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

24. Организация и проведение соревнований (по избранному виду спорта)

Концепция судейства. Типы и модели соревнований. Правила соревнований. Критерии оценки трудности и качества исполнения упражнений. Объективное и субъективное в оценке упражнений. Особенности отечественной и международной систем судейства.

Подготовка и переподготовка судей. Судейские семинары. Формирование корпуса судей перед соревнованиями и его структура. Функции главной судейской коллегии, секретариата соревнований, арбитра, судьи. Процедура судейства в типовых и экстраординарных ситуациях.

Подготовка мест соревнований, спортивного инвентаря, информационных систем, радиоаппаратной, судейских пультов, медицинского, ремонтно-технического обеспечения. Подготовка обслуживающего персонала соревнований; пожарной службы.

25. Характеристика спортивных игр (по выбору): обучение технике и тактике, развитие физических качеств, построение занятий

Сущность игры, игра как процесс единоборства сторон, двигательная деятельность игроков в процессе игры, интенсивность игровой деятельности, компоненты спортивной борьбы. Физические качества: понятия, характеристика, методика воспитания качеств и развития двигательных способностей. Выбор физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей игровой деятельности занимающихся. Определение технической подготовки. Классификация техники игры. Способы, разновидности и условия выполнения приемов. Техника нападения: основная стойка игрока в нападении, перемещения. Владение мячом: держание мяча, ловля (прием) мяча, передачи мяча (подачи), ведение мяча, броски (удары) мяча, обманные действия. Техника защиты: основная стойка игрока в защите, перемещения. Противодействия владению мячом: блокирование игрока и мяча, выбивание, отбор мяча. Определение тактической подготовки. Классификация тактики игры. Тактические задачи и их интеллектуальное и практическое решение. Принципы тактики. Формы ведения игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия: уход в отрыв, финты, рациональное применение лови, передачи, ведения броска. Групповые действия: с подключение двух, трех игроков, параллельные,

скрестные взаимодействия, заслоны. Способы и варианты действий. Командные действия: стремительное и позиционное нападение. Способы и варианты действий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: опека игрока с мячом и без мяча на своей половине площадки и по всей площадке. Рациональное применение блокирования, выбивания, перехвата мяча. Групповые действия: подстраховка, переключения, разбор игроков соперника. Способы и варианты действий. Командные действия: позиционная защита, смешанные виды защиты. Способы и варианты действий.

26. Подвижные игры на уроках физической культуры и в спортивной тренировке

Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физкультуры.

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках.

Внутри школьные соревнования по подвижным играм. Положение о соревнованиях, календарь проведения соревнований. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся. Методика проведения соревнований «Веселые старты».

Подвижные игры во внешкольной работе. Методика проведения игр в различных условиях внешкольной работы. Подвижные игры в оздоровительных и спортивных лагерях, на детских площадках, в детских клубах, по месту жительства. Туристские игры и эстафеты.

Особенности организации игр на местности, на площадках (лаптовые игры), на физкультурных праздниках (типа аттракционов), в помещениях в дождливую погоду. Организация соревнований по подвижным играм («Веселые старты», «День игры» и др.). Игротека в лагере. Подвижные игры в работе зимних оздоровительных лагерей.

27. Урок легкой атлетики в школе

Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования).

Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения.

Последовательность изучения легкоатлетических видов. Дозировка упражнений при различной направленности урока.

Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.

Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении.

Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.

28. Единоборства, атлетическая гимнастика, шейпинг и другие, новые физкультурно-спортивные виды как эффективное средство физического воспитания.

Характеристика силовых видов спорта. Армрестлинг - борьба руками на столах на одинаковом расстоянии от края и перпендикулярно краям располагаются «контейнеры» для локтевого сустава борцов. Значение армрестлинга как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Понятие бодибилдинга. Прогрессивная силовая тренировка. Специфика тренировки. Пауэрлифтинг (англ, поднимать) — троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима штанги и тяги штанги. Значение пауэрлифтинга как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Соревнования по пауэрлифтингу, эволюция правил, техники, тактики. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительный и соревновательный периоды. История развития гиревого спорта. Методика тренировочных занятий. Программа соревнований по гиревому спорту. Техника жимов и рывков. История возникновения и развития тяжелой атлетики (штанга), как

вида силовой подготовки. Методика тренировки в занятиях штангой. Новые виды физкультурно-спортивных занятий. Краткое содержание и характеристика основных направлений фитнес программ и видов спорта. Фитнес — физическая готовность к нормальной здоровой жизни. Пять составных частей фитнес. Шейпинг: возникновение и определение понятия, содержание и структура занятий. Варианты определения понятия. История возникновения системы "шейпинг". Этапы разработки программы. Аэробика. Истоки, развитие, современность. Классификация, краткое содержание различных направлений и современная трактовка понятия аэробика. Степ-Рибок. Техника степ-тренировки. Положение тела в ходе степ тренировки. Основные правила для правильной осанки при степ-тренировке. Основные правила выполнения шагов степ тренировки. Фазы занятий и их задачи. Разминка и предварительная растяжка. Аэробная часть. Изолированная работа. Заключительная растяжка. Степ-тренировка и интенсивность упражнений. Музыка и степ-тренировка.

Калланетика. Отличительные особенности тренировки. Содержание комплекса. Методика обучения. Влияние упражнений на организм женщины.

Стретчинг. Основы растяжки. Определение растяжки и ее цель. Гибкость и растяжки. Физические упражнения и растяжки. Необходимость растяжки. Шесть правил растяжки. Йога-фитнес. Сущность и значение системы «Хатха-йоги». Дыхание. Составные части полного дыхания. Три составные части полного дыхательного процесса вместе с движениями рук. Физические позы (асаны). Гидроаэробика. Вода и самочувствие. Воздействие физических свойств воды. Действие сил выталкивания на тело. Факторы, влияющие на уровень плавучести.

29. Сооружения, оборудование и инвентарь для занятий различными физкультурно-спортивными видами: в школах, специализированных учебных заведениях, по месту жительства

а) по месту жительства — специализированные и комплексные игровые и спортивные площадки (для детей и молодежи): волейбольные, баскетбольные, бадминтонные, теннисные, минифутбольные и др.

Оборудование стойки, растяжки, щиты, ворота, закладные детали. Инвентарь - ракетки, мячи, кроссовки, спортивная форма.

б) в школах различной комплектации игровые и гимнастические залы, открытые игровые и комплексные площадки, спортивное ядро (№ 1,2,3). Оборудование - стойки, растяжки, сетки, щиты, закладные детали для установки ворот, стоек для Флажков, гимнастические снаряды: перекладины, брусья, бревна, козлы, кольца, шесты, канаты, трапеции, гимнастические стенки. Инвентарь — мячи, ракетки, ленты, булавы и др.

в) в средних учебных заведениях – оборудование и инвентарь аналогичны перечисленным для школьных комплексов.

г) в ВУЗах — в зависимости от величины: (количества студентов и преподавателей): наличие нескольких: залов - игровой, гимнастический, тренажерные, комплекс открытых игровых и спортивных площадок, желательно 25-метровый бассейн, спортивное ядро (или небольшой стадион), манеж. Оборудование – в соответствии с Правилами проведения занятий и соревнований и нормативными документами: СНиП 95, Спортивные сооружения, и ВСН 46-86. Спортивно-оздоровительные сооружения. Нормы проектирования. Инвентарь - перечень можно использовать в приведенных нормативных документах.

Основы управления деятельностью физкультурно-спортивных сооружений:

а) планирование работы спортсооружений: текущее - план разрабатывается на 1 год с разбивкой на месяцы или кварталы утверждением на собрании коллектива; перспективное - на 3-5 лет для каждого спортсооружения, разрабатывается на месте, утверждается коллективом и увязывается с планами вышестоящих органов по принадлежности (или подчинения);

б) во всех планах определяются разделы работы сооружения, в которых определяется материально-техническое, медицинское и Финансовое обеспечение деятельности спортсооружения. В разделе "Финансовое обеспечение" составляется смета доходов и расходов;

в) специальный раздел работы спортсооружения – планирование проведения ремонтных работ. В зависимости от сложности и объемов ремонты подразделяются на следующие виды: текущий, выборочный, непредвиденный, комплексный и наиболее сложный капитальный. На все виды ремонтных работ определяются сроки проведения и ответственные лица.

ПРИМЕЧАНИЕ: при проектировании школьных комплексов по примеру развитых стран рекомендуется строительство 25-метровых бассейнов. А высшие учебные заведения в зависимости от их величины должны иметь в составе спортивного комплекса также минимум 25-метровый и если есть необходимость – в частности, в специализированных спортивных ВУЗах – стандартный международного уровня 50-метровый бассейн.

Тематика вопросов государственного итогового экзамена по «Теории и методике физической культуры и спорта»

1. Значение теории и методики физической культуры в учебной деятельности студентов и учителей физической культуры в школе.
2. Разновидности метода слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, распоряжения, команды, указания и т.д., их роль в обучении и воспитании в разных возрастных группах.
3. Спортивно-тактическая подготовка.
4. Устойчивые и изменяющиеся признаки системы физической культуры.
5. Методы переменного интервального упражнения - интервальная нагрузка.
Этап закрепления и дальнейшего совершенствования в обучении двигательным действиям.
6. Общее понятие о технике физического упражнения.
7. Средства развития силы - упражнения с внешним сопротивлением, упражнения в преодолении собственного веса, изометрические упражнения.
8. Характеристика системы тренировочно - соревновательной подготовки.
9. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина.
10. Основные понятия силы - статическая сила, медленная динамическая сила, скоростная динамическая сила, взрывная сила, силовая выносливость.
11. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
12. Методы переменного непрерывного упражнения - переменные величины, темы и скорость.
13. Основные понятия выносливости: общая и специальная выносливость, скоростная выносливость, силовая выносливость, координационная выносливость.
14. Цель и задачи спортивной тренировки.
15. Общие принципы занятий физическими упражнениями.
16. Методика развития выносливости. Основные методы, принципы развития выносливости.
17. Спортивно-техническая подготовка.
18. Цели физической культуры детей и учащейся молодежи (построить схему, отображающую процесс)
19. Методика развития гибкости, комплексное развитие гибкости, метод статического растягивания и т.д.
20. Средства спортивной тренировки.
21. Целостный и расчлененный методы обучения необходимость их применения и продуктивность каждого из них.

22. Средства развития ловкости, управления движениями в пространстве во времени, поддержания равновесия, рациональное сочетание напряжений и расслаблений.
23. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
24. Программы по физической культуре в школах страны (историческая справка).
25. Этап углубленного обучения двигательным действиям.
26. Планирование тренировочно - соревновательного процесса в годичном цикле.
27. Определение динамики пульса (пульсометрия) на уроке физической культуры в школе.
28. Содержание и организация спортивных соревнований среди учащихся школы.
29. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
30. Составление плана-конспекта урока физической культуры.
31. Определение двигательной (моторной) плотности урока (хронометрирование).
32. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
33. Особенности методики проведения урока в младших, средних и старших классах.
34. Этап первоначального разучивания двигательным действиям.
35. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
36. Анализ урока методом наблюдения.
37. Обследование постановки физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.
38. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
39. Материально-техническая база для проведения урока и ее санитарно-гигиеническое состояние.
40. Проведение городских (районных) соревнований среди учащихся.
41. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
42. Проверка и оценивание успеваемости на уроке физической культуры.
43. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
44. Спортивный отбор.
45. Составление поурочного плана-графика учебно-воспитательной работы по физической культуре по четвертям на год.
46. Функции учителя физической культуры.
47. Школьный коллектив физической культуры.
48. Составление методических разработок. Приведите пример.
49. Подвижные игры и физические упражнения на удлиненных переменах. Основные понятия, относящиеся к спорту.
50. Пути совершенствования педагогической деятельности учителя физической культуры.
51. Страхование и помощь на уроке физической культуры.

52. Спортивная ориентация и спортивные способности.
53. Форма и содержание урока физической культуры, их взаимосвязь.
54. основные требования к документам планирования и их название.
55. построение тренировки в средних циклах (мазоциклах).
56. Отправные понятия: «метод», «методический прием», «методический подход», «методика».
57. Средства развития быстроты – три основные группы: упражнения направленного воздействия, упражнения комплексного воздействия и упражнения сопряженного воздействия.
58. спортивные достижения и тенденции их развития.
59. Сущность и причины, способствовавшие возникновению средств и методов физической культуры.
60. Этнонациональная физическая культура.
61. Устойчивые и изменяющиеся признаки системы физической культуры.
62. Система физической культуры.
63. Физические упражнения как основные средства физической культуры, их содержание и форма.
- 64.Общее понятие о технике физического упражнения.
65. Педагогическая практика студентов в школе.
66. Средства физической культуры.
67. Пространственно-временные характеристики.
68. Классификация системы физической культуры.
69. Ритмические характеристики.
70. Методы строго регламентированного упражнения.
71. Общие принципы занятий физическими упражнениями.
72. Методы использования слова.
73. Принцип оздоровительной направленности.
74. Классификация методов обучения.
75. Принцип всестороннего развития личности.
76. Индивидуализация в процессе занятия.
77. Основные понятия о физических качествах и физических способностях.
- 78.Принцип сознательности и активности.
- 79.Силовая выносливость.
- 80.Урок физической культуры в школе.
- 81.Принцип сознательности и активности.
- 82.Основные понятия быстроты, средства и методика ее развития.
- 83.Материально-техническая база для проведения уроков и ее санитарно-гигиеническое состояние.
- 84.Правила предупреждения травматизма.

85. Основные понятия ловкости, средства и методика ее развития.
86. Основные методические особенности игрового метода.
87. Формы построения занятий по физической культуре в школе.
88. Методы переменного интервального упражнения

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие. СПб.: ЛГОУ, 1999. 352 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М., 1991.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1968.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1985. – 192с.
5. Введение в теорию физической культуры: Учеб, пособие для ин-тов физ. Культуры. Под ред. Л.П. Матвеева. М.: Физкультура и спорт, 1983. 128с.
6. Визитей Н.Н. Физическая культура личности.– Кишинев, 1989. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. – М., 2005.- 23с.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М. 2002.- 264с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М., 1970.
10. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. – М., 1951.
11. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. / ГЦИФК. – М, 1992.
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры:
13. Матвеев Л И. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.— 543 е.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.

15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М, 1991.
16. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физической культуры. – М, 1982.
17. Современная система спортивной подготовки /Под общ. ред. В.Л.Сыча, ДС. Хоменкова. М.: СААМ, 1994. —446 с.
18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М, 2001.- 368с.
19. Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.
20. Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. М., 1976. Ч.1, 2.
21. Теория и методика физического воспитания: Учеб, для студ. фак. физ. и пед. ин-тов по специальности 030320 «Физическая культура». Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990, — 360 с.
22. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие /Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова; СГГб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. —1999. 324 с.
23. Теория и методика физической культуры. /Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М., 2004.- 464с.
24. Учеб, пособие для студ. вузов. — М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
25. Физическая культура студента. / Под ред. В.И. Ильинича. – М, 1999. – 449с.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.- 480с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. — М.: Изд. центр «Академия», 2000. — 480 с.
28. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов-на-Дону, 2005. – 432с.
29. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. – Ростов-на-Дону, 2004. – 624с.

Дополнительная

1. Адашкявичине Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М., 1991.
2. Аркин Е.А. Дошкольный возраст – М., 1948.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. —208 с.

4. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов-на-Дону, 2001.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. —288 с.
6. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980,
8. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983.
9. Введение в физическую культуру. – М., 1983.
10. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультураи спорт, 1988—331 с.
- 11.Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
- 12.Визитей Н.Н. Физическая культура личности. — Кишинев: Штиинца, 1989.— 169 с.
- 13.Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
- 14.Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий. — СПб., 1997. —233 с.
- 15.Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учеб, пособие. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. -- СПб., 2001. — 76 с.
- 16.Выдрин В.М. Теория и методика физической культуры (культуроведческий аспект): Учеб, пособие. ГЦОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1988. 45с.
17. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
- 18.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М., 1980.
- 19.Годик М.А. Спортивная метрология. — М., 1988.
- 20.Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — Минск: Высшая школа, 1976. —304 с.
- 21.Гуревич ПА. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск: Высшейшая школа, 1994.— 319 с.
22. Джаубаев Ю.А. Спортивная подготовка и спортивная тренировка: учеб. пособие. – 2-е перераб. доп. изд. – Карачаевск: Изд-во КЧГУ, 2010. – 264 с.

23. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учеб. пособие. — М.: Советский спорт, 2014. — 312 с. — [электронный ресурс] [URL:http://WWW.Rhigafuwd.ru](http://WWW.Rhigafuwd.ru).
22. Дмитриев СВ. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. — Н. Новгород, 1995. — 150 с.
23. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1968, 175 с.
24. Евстафьев В.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Мат-лы к лекциям и семинарам. ВИФК. — Л., 1985. — 133 с.
25. Журналы «Теория и практика физической культуры»
26. Журналы «Физическая культура в школе»
27. Журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
28. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. — М., 1960.
29. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. . 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. -199 с.
30. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа ВП. Легкая атлетика: Критерии отбора. — М.; Терра-спорт, 2000. — 240 с.
31. Иванов Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. Курс лекций. — М., 2000.
32. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). М.: Просвещение, 1983—223 с.
33. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа: Моногр./ РГПУ им. А.И. Герцена. — 2-е изд., доп. — СПб., 2002. - 148 с.
34. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств; Теория и технология применения! СПб ГАФК им. П.Ф. . СПб., 1998. - 76 с.
35. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры чело века. ГЦОИФК.—М., 1992.— 120 с.
36. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998.
37. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры. — М., 1983.
38. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. — М., 1997.
39. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. — М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. —304 с.

40. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. —496 с.
41. Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. Л. Б. Кофмана. — М., 1998.
42. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. — СПб., 1998. —217 с.
43. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.
44. Очерки по теории физической культуры /Сост. и общ. ред. Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. —248 с,
45. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.
46. Платонов В.И. Теория спорта. — Киев, 1987.
47. Пономарев НИ. Физическая культура как элемент культуры общества и человека /СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1996. —284 с.
48. Программы по физическому воспитанию для школьников.
49. Программы по физическому воспитанию для детского сада.
50. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Минск, 1985. --- 138 с.
51. Решетников Н. В., Кислицын Ю. В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2000.
52. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. 112 с.
53. Сирис И.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников: Кн. для учителя. - М.; Просвещение, 1988.— 160 с.
54. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1993. -319 с.
55. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ /Под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю.Ф. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.— 192 с.
56. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П.Суслова, Ж. К.Холодова. — М., 1997.

57. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. — М.: Физкультура и спорт, 1976. —304 с.
58. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т. 2. —М-: Физкультура и спорт, 1976. —256 с.
59. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов училищ олимпийского резерва. /Под ред. Ж.К. Холодова, В.С.Кузнецова, Г.З.Карнаухова. — М., 2001.
60. Толковый словарь спортивных терминов. / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М., 1993.
60. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсмена: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 390 с. – [электронный ресурс] [URL:http://WWW.Rhigafuwd.ru](http://WWW.Rhigafuwd.ru).
61. Фельденкрайз М. Осознание через движение. - М., 2000.
62. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 1994.
63. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 классов общеобразовательных учреждений / Под ред. В. И. Ляха. — М., 2001.
64. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8—9 классов / Под ред. Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейкона, В.И.Ляха. — М., 2001.
69. Хрестоматия по физической культуре: Учеб. пособие /Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, Б.И. Григорьева. — СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2001. - 254 с. 42.