

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АБАЯ

ИНСТИТУТ ИСКУССТВ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



«Утверждено»

Советом института ИКИС

Протокол № _____ от

« _____ » _____ 2018г.

Исабек Н.Е.

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

Специальность 6М010800 - «Физическая культура и спорт»

- 1 дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»
- 2 дисциплина «Методика преподавания физической культуры и спорта»
- 3 дисциплина «Физиология физического воспитания и видов спорта»

Алматы, 2018

Содержание

Пояснительная записка	7
Введение	9
Содержание программы	10
«Теория и методика физической культуры и спорта»	10
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры и спорта	10
Тема 1. Введение в теорию физической культуры и спорта.....	10
Тема 2. Методы исследования в теории физической культуры и спорта.....	10
Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры и спорта.	10
Тема 4. Система физической культуры и спорта	11
Тема 5. Средства физической культуры, спорта и физического воспитания	11
Тема 6. Методы физической культуры, спорта и физического воспитания.....	12
Тема 7. Принципы физической культуры, спорта и физического воспитания	12
Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания	12
Тема 1. Основы методики обучения двигательным действиям.....	12
Тема 2. Теоретические основы развития физических качеств.....	13
Тема 3. Силовые способности и методика их направленного развития	13
Тема 4. Скоростные способности и методика их направленного развития	13
Тема 5. Выносливость и методика её направленного развития	14
Тема 6. Координационные способности и методика их направленного развития.....	14
Тема 7. Гибкость и методика её направленного развития.....	15
Тема 8. Формирование осанки и телосложения в процессе физического воспитания.....	15
Тема 9. Формы построения занятий в физическом воспитании	15
Тема 10. Планирование и контроль в физическом воспитании	16
Раздел 3. Возрастные основы физического воспитания	16
Тема 1. Физическое воспитание как многолетний процесс и его особенности в различные периоды возрастного развития	16
Тема 2. Физическое воспитание детей раннего возраста	17
Тема 3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	17
Тема 4. Физическая культура и спорт людей в основной период трудовой деятельности (зрелый возраст)	17
Тема 5. Физическая культура и спорт людей пожилого и старшего возраста.....	17
Раздел 4. Основы физического воспитания в системе образования	17
Тема 1. Физическое воспитание в общеобразовательной школе	17
Тема 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»	18
Тема 3. Методика планирования учебного процесса в общеобразовательной школе.....	18
Тема 4. Методика проведения урока физической культуры в общеобразовательной школе	18
Тема 5. Педагогический контроль в физическом воспитании школьников.....	18
Тема 6. Внеклассная и внешкольная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа	19
Тема 7. Физическое воспитание в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования	19
Список рекомендуемой литературы	20-21

«Методика преподавания физической культуры и спорта».....	21
Раздел 1. Методика преподавания физической культуры в школе, её история и развитие.....	21
Тема 1. Методика преподавания дисциплины «Физическая культура» одна из педагогических наук.....	21
Тема 2. Цель, задачи предмета «Физическая культура».....	21
Тема 3. Методы исследования, применяемые в методике преподавания физической культуры.....	21
Тема 4. История развития методики обучения физической культуре и ее актуальные проблемы.....	21
Тема 5. Содержание предмета «Методика преподавания физической культуры и спорта» в педагогической системе.....	21
Раздел 2 Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура».....	22
Тема 1. Дидактические процессы в предмете «Методика преподавания физической культуры и спорта».....	22
Тема 2. Урок в дидактической системе предмета «Методика преподавания физической культуры и спорта».....	22
Тема 3. Способы построения уроков физической культуры.....	22
Тема 4. Виды деятельности педагога и учащихся.....	22
Тема 5. Развитие мышления и творческих физкультурно-спортивных способностей учащихся на уроках физической культуры.....	22
Тема 6. Процесс формирования физкультурных понятий на уроках физической культуры.....	22
Раздел 3. Способы оценивания результатов обучения на уроках физической культуры	22
Тема 1. Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе образовательных учреждений.	22
Тема 2. Педагогический контроль в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры.	22
Раздел 4 Использование современных информационных и коммуникационных технологий в процессе преподавания предмета «Физическая культура».....	23
Тема 1. Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе.....	23
Тема 2. Информационные и коммуникационные технологии в реализации информационных и информационно-деятельностных моделей в обучении.	23
Раздел 5. Инновационные технологии в области методики преподавания физической культуры и спорта.....	23
Тема 1. Технологии преподавания.....	23
Тема 2. Инновационные технологии и методы в области преподавания физической культуры.....	23
Раздел 6 Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных	23

учреждениях. Общие и частные методики.....	
Тема 1. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета "физическая культура" в дошкольных образовательных учреждениях.....	23
Тема 2. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в образовательной школе.....	23
Тема 3. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в специальных, вспомогательных школах, школах-интернатах.....	24
Тема 4. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в учреждениях дополнительного образования детей.....	24
Раздел 7. Современные основы методики преподавания физической культуры, спорта и организация спортивно-оздоровительной работы..	24
Тема 1. Организация спортивно-оздоровительной работы в оздоровительных лагерях.....	24
Тема 2. Организация спортивно-оздоровительной работы по месту жительства.....	24
Раздел 8. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности.....	24
Тема 1. Воспитание учащихся на уроках физической культуры.....	24
Тема 2. Содержание воспитательного процесса.....	24
Тема 3. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.....	25
Тема 9. Методика работы секций по видам спорта. Методика организации внеклассной и внеурочной деятельности по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.....	25
Список рекомендуемой литературы.....	25
Дополнительная:.....	25
«Физиология физического воспитания и видов спорта»	26
Раздел 1. Физиологические основы и роль адаптации и резервов в физическом воспитании и видах спорта	26
Тема 1. Предмет и задача курса	26
Тема 2. Адаптация организма к мышечной деятельности и физиологические резервы организма	26
Тема 3. Физиологические резервы спортсмена	26
Раздел 2. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма при спортивной деятельности	26
Тема 1. Физиология предстартовых реакций и их физиологическая характеристика	26
Тема 2. Физиология утомления и восстановления	26
Раздел 3. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений ..	26
Тема 1. Различные критерии классификации упражнений	26
Тема 2. Физиологическая характеристика физических упражнений	27
Раздел 4. Физиологические механизмы развития физических (двигательных) качеств.	
Сила. Быстрота. Ловкость. Гибкость	27
Тема 1. Физиологические основы силы	27

Тема 2. Физиологические основы быстроты	27
Тема 3. Физиологическая характеристика выносливости	27
Тема 4. Физиологические основы ловкости и гибкости	27
Раздел 5. Физиологические основы спортивной работоспособности в условиях среднегорья, повышенной температуры и влажности воздуха, пониженной температуры и смены поясно-климатических условий	28
Тема 1. Влияние среднегорья на физическую работоспособность	28
Тема 2. Физиологической особенностью влияние повышенных пониженной температуры и биологические ритмы	28
Раздел 6. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	28
Тема 1. Физиологические основы формирования двигательных навыков, спортивной тренировки	28
Тема 2. Спортивная тренировка и развитие тренированности	29
Раздел 7. Спортивная тренировка и развитие тренированности	29
Тема 1. Физиологической основы оздоровительно физической культуры и здоровья образа жизни	29
Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки женщин	29
Тема 3. Возрастные физиологические особенности физического воспитания и спорта. Общие основы спортивного отбора	29
Раздел 8. Физиологическая характеристика циклических видов спорта	30
Тема 1. Легкая атлетика	30
Тема 2. Физиологическая характеристика лыжных гонок	30
Тема 3. Физиологическая характеристика плавания	30
Тема 4. Физиологическая характеристика двигательной деятельности конькобежца	30
Тема 5. Физиологическая характеристика велосипедного спорта	30
Раздел 9. Физиологическая характеристика единоборств	30
Тема 1. Физиологическая характеристика бокса	30
Тема 2. Физиологическая характеристика борьбы	30
Тема 3. Физиологическая характеристика национального вида борьбы казахша курес	30
Тема 4. Физиологическая характеристика фехтования	31
Раздел 10. Физиологическая характеристика спортивных игр	31
Тема 1. Общая физиологическая характеристика футболистов	31
Тема 2. Хоккей	31
Тема 3. Баскетбол, волейбол	31
Тема 4. Физиологическая характеристика гимнастики (спортивной и художественной гимнастики, акробатики, аэробики, фитнеса)	31
Список рекомендуемой литературы	32
Перечень вопросов вступительного экзаменов по дисциплине «Теория и методика физической культуры», «Методика преподавания физической культуры и спорта», «Физиология физического воспитания и видов спорта»,	33-44
.....	
Критериальная оценка знаний и компетенций поступающих по бально-рейтинговой буквенной системе	45

Пояснительная записка

Программа вступительного экзамена по специальности 6М010800 – «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Правилами приема в магистратуру по названной специальности и типовыми учебными программами по дисциплинам «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиологические основы физического воспитания и видов спорта».

Вступительный экзамен является важным из обязательных составляющих при поступлении в магистратуру.

Целью проведения вступительного экзамена является определение теоретико–методической и профессиональной подготовленности поступающих в магистратуру по специальности «Физическая культура и спорт».

В ходе вступительного экзамена решаются следующие **задачи**:

- оценка уровня знаний поступающего по учебным дисциплинам «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиологические основы физического воспитания и видов спорта», определяющих его профессиональные компетенции;

- оценка умения поступающий ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области теории и методики физической культуры и спорта, физиологии физического воспитания и видов спорта, иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;

- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;

- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области теории и методики физической культуры, физиологии физического воспитания и видов спорта, использовать при ответах междисциплинарные научные знания;

- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры поступающего в магистратуру;

- оценка уровня готовности поступающего в магистратуру к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

поступающий должен:

знать:

- тенденции формирования теории физической культуры и спорта, физиологии физического воспитания и видов спорта в системе научных знаний;

- основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности;

- методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта, в физиологии физического воспитания и видов спорта;

- формы и функции физической культуры и спорта, физиологии физического воспитания и видов спорта;

- основы и структуру физической культуры;

- средства и методы физического воспитания;

- закономерности и принципы физического воспитания;

- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;

- сущность двигательных способностей и общие основы методики их направленного развития;

- возрастные особенности физического воспитания;

- планирование в физическом воспитании;

- контроль и самоконтроль в физическом воспитании;

- основы безопасного проведения занятий физическими упражнениями;

уметь:

- системно представляет предметную область профессиональной деятельности и перспективы её развития;

- организовать научные исследования в области теории и методики физической культуры и спорта, физиологии физического воспитания и видов спорта;
- использовать средства и методы физического воспитания, физиологии физического воспитания и видов спорта;
- реализовать принципы физического воспитания в процессе практической деятельности;
- нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- осуществляет направленное развитие двигательных способностей;
- формировать физическую культуру личности;
- планировать физическое воспитание обучающихся;
- контролировать эффективность физического воспитания;
- работать с научно–методической литературой, нормативными и другой документацией;
- составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по форме;

владеть:

- понятийными аппаратами теории и методики физической культуры и спорта, физиологии физического воспитания и видов спорта;
- методами исследования в области физической культуры, физиологии физического воспитания и видов спорта;
- средствами и методами и физиологическими особенностями физического воспитания и видов спорта;
- методикой нормирования физической нагрузки;
- методикой обучения двигательным действиям;
- методиками направленного развития двигательных способностей, физиологическими механизмами развития физических качеств;
- методами контроля в физическом воспитании.

Программа вступительного экзамена в магистратуру по специальности 6М010800 – Физическая культура и спорт носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала смежных дисциплин «Теории и методики физической культуры и спорта», «Физиологической основы физического воспитания и видов спорта».

I. Требования к вступительному экзамену по 6М010800– «Физическая культура и спорт» по магистерской программе.

Вступительный экзамен по направлению должен выявить умения поступающих в магистратуру абитуриентов использовать знания, полученные в процессе изучения дисциплин бакалавриата (медико-биологических, психолого-педагогических, гуманитарных, общепрофессиональных, социально-экономических и других) для решения практических задач в области физической культуры. Ответы на вопросы теории и практики физкультурно-спортивной деятельности должны содержать глубокое обоснование с позиций других дисциплин, связанных с квалификацией магистр-преподаватель физической культуры и спорта. Программа к вступительному экзамену по направлению составлена с учетом требований к уровню подготовки поступающих в магистратуру по направлению «6М010800 – Физическая культура и спорт».

В соответствии с изложенным, содержание Программы предусматривает преемственность по отношению к требованиям профессионально образовательной программы, включает основные разделы вышеназванных дисциплин, а также перечень вопросов вступительного экзамена по специальности без подробного раскрытия их тем, но с указанием материалов каких дисциплин необходимо использовать при ответе. Программа

вступительного экзамена обуславливает возможность организации ответов на вопросы билета, по логически построенной схеме, с учетом межпредметных связей, характеризующих общепрофессиональные: медико-биологические, психолого-педагогические, социально-экономические и др. особенности будущей научно-профессиональной деятельности.

Проблемы, выносимые на вступительный экзамен, имеют комплексный характер и включают в себя различные (теоретические, медико-биологические, управленческие, организационно-методические и пр.) аспекты практики физкультурно-спортивной деятельности специалиста.

Экзаменационный билет включает в себя:

- теоретические проблемы двух дисциплин по совокупности;
- вопросы по теории и технологии обучения в системе физической культуры и физического воспитания, спортивной тренировки;
- вопросы по физиологии физической культуры и спорта: диагностика, регулирование, контроль функционального состояния организма занимающихся, физиологические основы и механизмы формирования двигательных навыков, развития физических качеств

Ответ должен быть научно обоснованным, опираться на соответствующие закономерности теории и практики ФКиС, логически увязанным, аргументированным, излагаться с учетом принятого понятийного аппарата.

II. Структура вступительного экзамена по специальности 6М010800 - «Физическая культура и спорт» включает 2 дисциплины:

- 1.«Теория и методика физической культуры и спорта».
- 2.«Физиология физического воспитания и видов спорта».

Введение

Программа выступительного экзамена основана на содержании 2 учебных дисциплин и включает в себя следующие разделы по дисциплинам:

«Теория и методика физической культуры и спорт

Раздел I Общие основы теории физической культуры и спорта

Раздел II Общие основы теории и методики физического воспитания

Раздел III Возрастные основы физического воспитания.

Раздел IV Основы физического воспитания в системе образования.

«Физиология физического воспитания и видов спорта»

Раздел I Физиологические основы и роль адаптации и резервов в физическом воспитании и видах спорта.

Раздел II. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма при спортивной деятельности.

Раздел III. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.

Раздел IV. Физиологические основы и механизмы развития физических (двигательных) качеств Сила. Быстрота. Ловкость. Гибкость.

Раздел V. Физиологические основы спортивной работоспособности в условиях среднегорья, повышенной температуры и влажности воздуха, пониженной температуры и смены поясно-климатических условий.

Раздел VI. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.

Раздел VII. Спортивная тренировка и развитие тренированности.

Раздел VIII. Физиологическая характеристика циклических видов спорта.

Раздел IX. Физиологическая характеристика единоборств.

Раздел X. Физиологическая характеристика спортивных игр.

Раздел XI. Физиологическая характеристика гимнастики (спортивной и художественной гимнастики, акробатики, аэробики, фитнеса).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Теория и методика физической культуры и спорта»

Введение.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»: цель, задачи, объект, предмет, методы изучения курса, отрасли и связь с другими науками.

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры и спорта.

Тема 1. Введение в теорию физической культуры и спорта.

Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании. Теория физической культуры как научная дисциплина. Цель и предмет теории и методики физического воспитания.

Система основных понятий теории физической культуры.

Физическая культура. Физическая культура личности. Основные компоненты физической культуры личности.

Физическое воспитание как неотъемлемая часть воспитания, основной канал направленного использования физической культуры личностью и обществом. Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания и их компоненты. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Общее физкультурное образование.

Физическое развитие как естественный процесс. Факторы, влияющие на физическое развитие. Неравномерность физического развития. Возможности управления физическим развитием в процессе физического воспитания. Показатели физического развития.

Физическое совершенство. Эволюция представлений о физически совершенной личности. Физическое совершенство и его критерии: разносторонность развития, гармония форм и функций, единство духовного и физического и др.

Тема 2. Методы исследования в теории физической культуры и спорта

Методология и методы познания. Диалектико-материалистический метод в теории физической культуры: теоретические положения, законы, категории.

Общелогические методы познания: анализ и синтез, абстрагирование, обобщение, аналогия, индукция и дедукция, моделирование.

Методы построения теоретического знания: мысленный эксперимент, идеализация и формализация, аксиоматический метод, восхождение от абстрактного к конкретному (гипотетико-дедуктивный метод), исторический и логический методы.

Методы построения эмпирического знания: наблюдение, описание, измерение, эксперимент.

Частные методы: изучение литературы, опросные методы, тестирование, динамометрия, хронометрия, педагогический эксперимент и другие методы смежных наук.

Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры и спорта.

Функции физической культуры. Общекультурные функции (эстетическая, нормативная, информационная, коммуникативная, воспитательная, социальная). Специфические функции физической культуры (образовательная, прикладная, спортивная, рекреативная, оздоровительно-реабилитационная и др.)

Формы физической культуры. Базовая физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая культура, фоновая физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Базовая физическая культура и её разновидности. Школьная физическая культура и пролонгирующие разновидности физической культуры.

Спорт. Характеристика спорта в зависимости от особенностей соревновательной деятельности. Факторы, влияющие на развитие спорта. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений. Их основные характеристики: уровень спортивных результатов, массовость, условия подготовки и др.

Профессионально-прикладная физическая культура и её разновидности (собственно профессионально-прикладная физическая культура, военно-прикладная физическая культура).

Фоновая физическая культура и её разновидности (гигиеническая, оздоровительно-рекреативная). Физическая рекреация (физкультурно-спортивные развлечения, туристические походы и т.п.). Значение физической рекреации в жизни современного человека.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и её разновидности (лечебная физическая культура, спортивно-реабилитационная и др.).

Специализированное направление использования физической культуры (спорт, профессионально-прикладная физическая культура и оздоровительно-реабилитационная физическая культура).

Тема 4. Система физической культуры и спорта.

Система физической культуры. Цель и задачи физической культуры. Состав и структура системы физической культуры населения: подготовка кадров, материально-техническое и информационное обеспечение, учебно-педагогический контроль и т.д.

Социальная практика физического воспитания: физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, физическое воспитание учащихся, студентов, населения по месту работы, жительства и отдыха, лиц с отклонениями в физическом и психическом развитии и т.д.

Идейные, нормативные, научные, программные, организационные основы системы физической культуры.

Система физической культуры в Республике Казахстан. Государственная программа развития физической культуры и спорта в РК и Президентские тесты – нормативная и программная основа общеподготовительного направления физического воспитания.

Тема 5. Средства физической культуры, спорта и физического воспитания.

Средства физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физические упражнения как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Свойства физических упражнений. Классификация физических упражнений.

Техника физических упражнений. Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмические характеристики физических упражнений. Основа, определяющее звено и детали техники.

Воздействие физических упражнений на организм человека. Адаптация к физической нагрузке. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Количественные и качественные критерии нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки, их параметры в отдельном упражнении. Закономерности соотношения объёма и интенсивности при выполнении физического упражнения. Следовые процессы, связанные с нагрузкой.

Отдых и его разновидности: активный и пассивный. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления.

Факторы, влияющие на выбор направленности и оптимальной величины нагрузки. Основные результаты использования физических упражнений: овладение двигательными действиями, развитие двигательных способностей, изменение морфофункциональных свойств организма. Оздоровительное воздействие физической нагрузки на организм. Условия, влияющие на оздоровительное воздействие упражнений.

Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы.

Неспецифические средства физического воспитания. Средства словесного и наглядного воздействия. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.

Тема 6. Методы физической культуры, спорта и физического воспитания.

Сущность и определение понятия «метод». Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физической культуры и физического воспитания.

Специфические методы физической культуры и физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Использование метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям, его разновидности и особенности применения.

Использование метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей. Нормирование нагрузки и отдыха. Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения параметров нагрузки и отдыха: методы стандартного, вариативного (переменного), непрерывного, интервального упражнения, методы комбинированного упражнения.

Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения занятия. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха.

Игровой метод в физическом воспитании. Соревновательный метод в физическом воспитании. Особенности и область применения игрового и соревновательного методов.

Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного идеомоторного и психорегулирующего воздействия. Методы обеспечения наглядности.

Тема 7. Принципы физической культуры, спорта и физического воспитания.

Основополагающие принципы системы физического воспитания (всестороннее гармоническое развитие личности, прикладной характер и оздоровительная направленность).

Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества, общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания

Тема 1. Основы методики обучения двигательным действиям.

Цель и задачи обучения движениям. Двигательное умение и двигательный навык. Уровни освоения движения: представление о движении, репродуктивный, трансформации, творческий. Перенос двигательных навыков в процессе обучения, его значение при обучении, виды и разновидности. Законы формирования двигательного навыка.

Общая (типовая) структура процесса обучения. Этапы обучения, логика их последовательности. Варианты структуры процесса обучения в зависимости от цели обучения, подготовленности занимающихся, избранного направления физического воспитания.

Предпосылки обучения двигательному действию.

Этапы начального разучивания. Общие задачи обучения на этапе. Частные задачи в зависимости от сложности техники действия и степени подготовленности обучаемых. Создание общего представления о двигательном действии и установки на его освоение. Методы непосредственного (практического) разучивания: разучивание действия в целом или по частям; их особенности, условия и правила использования. Регламентация объёма заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия. Основные причины ошибок на этапе начального разучивания.

Контроль освоения техники двигательного действия.

Этап углубленного разучивания. Общие и частные задачи обучения. Повторное упражнение – ведущий метод формирования двигательного навыка. Регламентация объёма заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия. Контроль освоения техники двигательного действия.

Этап совершенствования двигательного действия. Общие и частные задачи обучения. Методика обеспечения вариативности двигательного действия, его устойчивости к различным «сбивающим» факторам. Обеспечение устойчивости двигательного действия при значительных и предельных физических нагрузках. Регламентация объёма заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Контроль освоения техники двигательного действия.

Тема 2. Теоретические основы развития физических качеств.

Понятие о физических качествах. Понятия «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств. Анатомо-физиологические, психо-динамические задатки. Понятие о способностях. Понятие о двигательных способностях. Классификация двигательных способностей. Основные методы и средства развития двигательных способностей.

Тема 3. Силовые способности и методика их направленного развития.

Общая характеристика силовых способностей. Задачи развития силовых способностей. Значение силовых способностей в физическом воспитании. Основные разновидности силовых способностей: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и силовая выносливость. Физиологические, биохимические и биомеханические факторы, обуславливающие их проявление. Режим работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.

Методика направленного развития силовых способностей. Средства направленного развития силовых способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей.

Основные методы направленного развития силовых способностей: метод максимальных усилий, метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий, метод динамических усилий, ударный метод, изокинетический метод, электростимуляция и др. Особенности их использования при направленном развитии собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости (правила выбора величины сопротивления, количества повторений, интервалов и характера отдыха, количества подходов).

Место силовых упражнений на отдельном занятии и системе занятий.

Контроль уровня развития силовых способностей.

Тема 4. Скоростные способности и методика их направленного развития.

Общая характеристика скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Значение скоростных способностей в физическом воспитании. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные. Латентное время простых и сложных двигательных реакций, быстрота движений при малом внешнем сопротивлении, максимальная частота движений. Психологические, физиологические, биохимические факторы, обуславливающие их проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей.

Методика направленного развития быстроты реагирования и быстроты движений. Средства направленного развития скоростных способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей.

Основы методики направленного развития быстроты простых и сложных двигательных реакций.

Основы методики повышения быстроты движений. Правила нормирования нагрузки и отдыха при повышении быстроты движений. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.

Место скоростных упражнений на отдельном занятии и системе занятий.

Контроль уровня развития скоростных способностей.

Тема 5. Выносливость и методика её направленного развития.

Общая характеристика выносливости. Задачи по развитию выносливости. Значение выносливости в физическом воспитании. Утомление и выносливость. Различные классификации выносливости: общая и специальная выносливость, аэробная и анаэробная выносливость, силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость, динамическая и статическая выносливость. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития выносливости. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости.

Методика направленного развития выносливости. Средства направленного развития выносливости. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности.

Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Нормирование нагрузки и отдыха, специфика подбора средств и методов.

Дополнительные факторы направленного развития выносливости.

Место упражнений на выносливость на отдельном занятии и системе занятий.
Контроль уровня развития выносливости.

Тема 6. Координационные способности и методика их направленного развития.

Общая характеристика координационных способностей. Задачи развития координационных способностей. Значение координационных способностей в физическом воспитании. Различные научные подходы к рассмотрению координационных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей. Методика направленного развития координационных способностей. Средства направленного развития координационных способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии координационных способностей. Нормирование нагрузки при направленном развитии координационных способностей. Методические приёмы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статистическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Место упражнений для развития координационных способностей на отдельном занятии и системе занятий.

Тема 7. Гибкость и методика её направленного развития.

Общая характеристика гибкости. Задачи развития гибкости. Значение гибкости в физическом воспитании. Основные разновидности гибкости: активная и пассивная, динамическая и статистическая, общая и специальная. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.

Методика направленного развития гибкости. Специфика постановки задач при направленном развитии гибкости. Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Методические приемы повышения эффективности направленного развития гибкости. Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости.

Место упражнений на гибкость на отдельном занятии и системе занятий.

Контроль уровня развития гибкости.

Тема 8. Формирование осанки и телосложения в процессе физического воспитания.

Характеристика правильной осанки. Значение правильной осанки как компонента физического совершенства. Факторы, влияющие на осанку. Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания. Задачи, средства и методика формирования правильной осанки. Основы методики коррекции нарушений осанки.

Место упражнений на осанку в отдельном занятии, в системе занятий и в многолетнем процессе физического воспитания.

Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании. Факторы, определяющие массу тела. Критерии нормальной массы тела лиц различного телосложения, способы её контроля.

Основы методики регулирования массы тела.

Тема 9. Формы построения занятий в физическом воспитании.

Формы занятий физическими упражнениями в физическом воспитании. Содержание и структура занятия.

Динамика работоспособности – основной фактор, определяющий структуру занятия. Основные части занятия и их взаимосвязь. Зависимость содержания и структуры занятия от различных факторов (задач занятия, подготовленности занимающихся, изменения работоспособности занимающихся в процессе занятия, метеорологических условий, материальных условий и др.).

Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных форм занятий в зависимости от решаемых задач.

Общие основы методики проведения занятий. Организация начала занятия. Методы организации работы на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный). Метод дополнительных упражнений. Выбор места преподавателя на занятии. Использование команд, распоряжений, указаний. Приёмы активизации учебной деятельности учащихся на уроке физкультуры. Нормирование физической нагрузки на уроке физической культуры. Индивидуализация учебного процесса по физической культуре. Основы методики построения и проведения подготовительной части занятия. Основы методики построения и проведения основной части занятия. Основы методики построения и проведения заключительной части занятия.

Основные требования к заблаговременной и непосредственной подготовке преподавателя к занятию.

Критерии качества проведения занятий урочного типа.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Типичные признаки малых форм занятий.

Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы занятий.

Место неурочных форм занятий в физическом воспитании. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых, массовых). Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями.

Тема 10. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Планирование как вид практической деятельности педагога. Факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания (целевые ориентиры, особенности занимающихся, условия реализации планов, бюджет времени и т.д.)

Виды планирования: оперативное, текущее (этапное), цикловое, перспективное. Требования к планированию: целенаправленность (реализация конкретной цели), систематичность, последовательность, преемственность, перспективность, научная обоснованность, реальность, точность, конкретность, согласованность плана, разнообразие содержания форм и методов, реализация потребностей и интересов учащихся, учет результатов предыдущей работы и выводов и др. Технология планирования: накопление предварительной информации, постановка задач и определение конечных результатов, последовательность операций при разработке планов, нормирование динамики нагрузок, оформление документ планирования.

Разновидности оформления документов планирования: текстовые, графические, сетевые. Вариативность форм и содержания планов.

Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Значение контроля для управления эффектом занятия. Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль. Содержание педагогического

контроля (контроль знаний, техники выполнения физических упражнений и эффективности способов деятельности, уровня развития двигательных способностей). Уровни достижений, критерии и шкалы оценки. Требования, предъявляемые к тестам. Тесты, применяемые в школьной практике, и методика тестирования. Комплексная система оценки физического состояния учащихся.

Оперативный контроль, показатели оперативного контроля на занятии (объективные и субъективные). Текущий контроль, показатели текущего контроля. Этапный контроль, показатели этапного контроля. Анализ результатов. Итоговый контроль.

Самоконтроль и его показатели. Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника, анализ результатов самоконтроля. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.

Раздел 3. Возрастные основы физического воспитания.

Тема 1. Физическое воспитание как многолетний процесс и его особенности в различные периоды возрастного развития.

Социально-биологические факторы, определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни. Основные фазы и периоды возрастного развития. Возрастная структура населения Республики Казахстан и её отражение в государственной системе физического воспитания. Физическое воспитание (физкультурное образование) как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи.

Тема 2. Физическое воспитание детей раннего возраста.

Значение физического воспитания в раннем возрасте. Роль семьи в обеспечении физического воспитания детей раннего возраста. Специфика постановки задач физического воспитания. Содержание и методика занятий физической культурой с детьми раннего возраста. Формы направленного использования физической культуры. Методические требования к организации режима двигательной активности и физкультурных занятий с новорожденными, детьми грудного и раннего возраста.

Тема 3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в условиях детского сада. Рациональный режим дня. Основные формы направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте.

Особенности методики обучения движениям и направленного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста. Выбор адекватных средств и методов физического воспитания дошкольников. Содержание и построение занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста.

Контроль результатов физического воспитания дошкольников.

Тема 4. Физическая культура и спорт людей в основной период трудовой деятельности (зрелый возраст).

Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.

Производственная физическая культура (формы организации и типичные черты методики). Физическая культура в свободное от работы время по месту работы и жительства (организованные и самостоятельные формы физкультурно-оздоровительной работы). Спортивно-массовая работа с занимающимися в основной период трудовой деятельности.

Контроль физической подготовленности людей зрелого возраста.

Тема 5. Физическая культура и спорт людей пожилого и старшего возраста.

Основные возрастные периоды старения организма. Социально-демографическая характеристика контингента людей пенсионного возраста в Республике Казахстан. Инволюционные изменения в организме и задачи направленного использования физической культуры.

Основные формы занятий физической культурой с общеподготовительной и рекреативной направленностью в пожилом и старшем возрасте. Средства и типичные черты методики направленного использования физической культуры.

Педагогический, врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старшего возраста.

Раздел 4. Основы физического воспитания в системе образования

Тема 1. Физическое воспитание в общеобразовательной школе.

Значение физического воспитания учащихся в период обучения в общеобразовательной школе. Общее физкультурное образование учащихся как фактор физического и духовного оздоровления нации средствами физической культуры. Учебный предмет «Физическая культура» как основная форма общего физкультурного образования. Основные стороны учебного предмета и их компоненты. Уровни общего физкультурного образования на различных ступенях общего среднего образования. Особенности содержания, построения, методики обучения, воспитания и развития учащихся в процессе освоения учебного предмета. Физическое воспитание учащихся в семье.

Тема 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» в формате ГОСО. Цель, задачи и содержание государственного общеобязательного стандарта образования.

Учебные программы по предмету «Физическая культура» для 1-4, 5-9, и 10-11 классов. Общая структура учебных программ. Содержание учебного материала. Требования к учащимся, оканчивающим начальную, основную и среднюю школу. Умения и навыки, универсальные способы деятельности, подлежащие усвоению на каждой ступени общего среднего образования. Направленность учебных программ на формирование компетенций, необходимых для самостоятельного использования средств физической культуры.

Тема 3. Методика планирования учебного процесса в общеобразовательной школе.

Планирование как исходный компонент управления физкультурным образованием школьников. Предпосылки, определяющие эффективность технологии планирования физкультурного образования (личный опыт и знания учителя, наличие программно-нормативных требований, учет климатических, экологических и материально-технических условий).

Требования к планированию процесса физкультурного образования (научность, непрерывность, последовательность и параллельность, согласованность компонентов и др.). Временной фактор как основание, определяющее степень конкретизации и глубину раскрытия содержания документов планирования учебного процесса физкультурного образования.

Общая характеристика технологии разработки основных документов планирования (план-конспект урока, поурочный план на учебную четверть, годовой план-график учебного процесса по физической культуре).

Тема 4. Методика проведения урока физической культуры в общеобразовательной школе.

Значение урока физической культуры в решении задач физического воспитания школьников. Типы, виды, структура урока физической культуры и характеристика его частей.

Планирование обновленного содержания образования (долгосрочный, среднесрочный и краткосрочный планы).

Требования к проведению современного урока физической культуры. Определение задач урока. Подготовка учителя к уроку. Организация урока физической культуры (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на уроке).

Руководство процессом физкультурного образования учащихся на уроке (Стили руководства, требования к учащимся, инструктирование учащихся, предупреждение ошибок и др.).

Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Тема 5. Педагогический контроль в физическом воспитании школьников.

Объекты, виды, формы контроля в физическом воспитании. Педагогический контроль общего физкультурного образования. Единство педагогического и врачебного контроля в процессе общего физкультурного образования. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность, полнота, дифференцированность).

Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания физкультурного образования.

Предварительный контроль. Текущий поурочный и текущий тематический контроль освоения знаний, техники выполнения физических упражнений и способов деятельности. Тематический контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Оперативный контроль.

Самоконтроль в процессе физического воспитания. Особенности контроля общего физкультурного образования.

Педагогический контроль качества учебного процесса. Технология пульсометрии, хронометража и педагогического анализа урока физической культуры.

Тема 6. Внеклассная и внешкольная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Значение и предпосылки направленного использования физической культуры в режиме учебной деятельности учащихся. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня школы (гимнастика до уроков, физкультминутка, подвижная перемена, спортивный час).

Внеклассные формы спортивно-массовой работы со школьниками (секции и кружки спортивной и оздоровительной направленности, соревнования, туристические слеты, праздники и т.д.).

Внешкольные учреждения, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися (детские спортивные школы, детско-юношеские клубы, спортивные секции, «школы здоровья» и др.).

Физическое воспитание школьников в семье (физическая культура в режиме дня, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, выполнение домашних заданий по физической культуре и др.).

Тема 7. Физическое воспитание в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Физическое воспитание в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания. Особенности содержания, планирования, контроля и организации учебной работы по общему физкультурному образованию учащихся в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования.

Физическое воспитание в системе высшего образования. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов. Основные формы направленного использования физической культуры в вузах. Обязательный курс физического воспитания в высших учебных заведениях как основная форма общего физкультурного образования с профессионально-прикладной направленностью. Характеристика программ по физической культуре для студентов вузов. Задачи, содержание, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов специального и спортивного учебных заведений. Формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов. Спорт в системе высшего образования.

Список рекомендуемой литературы Основная

1. Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. 12-е издание. – Москва, «Академия». 2014
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.. Спортивные игры. 6-издание, -Москва, «Академия». 2010.
3. Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. 8-издание. – Москва, «Академия». 2010.
4. Адамбеков Е.К., Абилдабеков С.А. Теоретические основы физической культуры и спорта. –Алматы, «Полиграфия Сервис К», 2010.
5. Коротков И.М. Подвижные игры. – Москва, «СпортАкадемПресс», 2002.
6. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стереотип. – СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. – 160 с.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 480 с.
10. Круцевич, Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. – 195 с.
11. Журавин М.Л. Гимнастика. 7-издание. – Москва, «Академия» 2012.

12. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. – Москва, «Медицинское информационное агентство», 2012г.

Дополнительная

1. Иванов А.С, Сухов С.В. Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов. – Алматы, 2004.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – Москва, «СпортАкадемПресс», 2002
3. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. – Москва, «Медицинское информационное агентство», 2012г.
4. Дубровский В.И. Биомеханика. 3-е издание. - Москва «Владос-пресс», 2008.
5. Ершов Ю.А. Общая биохимия и спорт. – Москва, «МГУ», 2010.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка 3-е издание. Ростов на Дону, 2012.
7. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие. / Е. М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2010. – 83 с.
8. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / под общ. ред. В. А. Баркова. – Минск: Технология, 2001. – 240 с.
9. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие / В. С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
10. Канищев, А. Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися: метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 с.
11. Якуш, Е. М. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании: пособие. / Е. М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2010. – 32 с.
12. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
13. Адамбеков К.И., Ильясова А.Н., Тастанов А.Ж., Акпаев Т.А., Баскетболшылардың ойын тәсілдерін және дене шынықтыру мүмкіндігін арттыру жолдары. Оқу құралы. – Алматы, 2006, -92с.
14. Акпаев Т.А., Адамбеков К.И., Тастанов А.Ж., Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі жүйесін қалыптастыру негіздері. Оқу құралы. – Алматы, 2006, 111с.
15. Акпаев Т.А., Адамбеков М.И., Тастанов А.Ж., Оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың ілімдік және әдістемелік негіздері. Оқу құралы. – Алматы, 2003, - 140с.

«Методика преподавания физической культуры и спорта»

Вступительного экзамена по дисциплине «Методика преподавания физической культуры и спорта»

Раздел 1. Методика преподавания физической культуры в школе, её история и развитие.

Тема 1. Методика преподавания дисциплины «Физическая культура» одна из педагогических наук.

Предмет и задачи методики преподавания дисциплины «Физическая культура». Основные закономерности и категории методики преподавания физической культуры. Связь методики преподавания физической культуры с другими науками. Содержание методики преподавания физической культуры.

Тема 2. Цель, задачи предмета «Физическая культура».

Цели и задачи предмета «Методика преподавания физической культуры и спорта». Место и значение предмета «Методика преподавания физической культуры и спорта» в содержании общего образования.

Тема 3. Методы исследования, применяемые в методике преподавания физической культуры.

Методологические основания методики обучения физической культуре. Сущность основных вопросов и проблем, решаемых в методике обучения физической культуре: для чего учить, как учить, чему учить, какое оборудование совершенно и эффективно для эксперта по физической культуре, как лучше осуществлять воспитание в процессе обучения физической культуре. Методы педагогического исследования.

Тема 4. История развития методики обучения физической культуре и ее актуальные проблемы.

Развитие методики преподавания физической культуры за рубежом. Развитие методики обучения физической культуре в Республике Казахстан. Обзор актуальных вопросов теории и практики обучения физической культуре.

Тема 5. Содержание предмета «Методика преподавания физической культуры и спорта» в педагогической системе.

Документы, регламентирующие содержание образования по предмету «Методика преподавания физической культуры и спорта». Структура содержания образования по предмету «Методика преподавания физической культуры и спорта».

Раздел 2 Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура». Способы построения уроков физической культуры. Виды деятельности.

Тема 1. Дидактические процессы в предмете «Методика преподавания физической культуры и спорта»

Особенности дидактических процессов: преподавание, учение. Субъекты дидактического взаимодействия: функции педагога; функции учащихся. Этапы дидактических процессов. Подходы в физическом воспитании школьников:

Комплексный подход; личностно-ориентированный подход; деятельностный подход; оптимизация физического воспитания; дифференциация физического воспитания;

интенсификация и ритмизация физического воспитания.

Тема 2. Урок в дидактической системе предмета «Методика преподавания физической культуры и спорта».

Виды и формы обучения физической культуры. Типы и структура уроков физической культуры. Урок как форма организации дидактических процессов. Урок в процессе обучения физической культуре. Подготовка к уроку физической культуры. Требования, предъявляемые к урокам физической культуры. Планирование работы по подготовке учителя физической культуры к урокам.

Тема 3. Способы построения уроков физической культуры. Отбор оптимального содержания и методов учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры и спорта.

Тема 4. Виды деятельности педагога и учащихся.

Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры. Взаимосвязь и взаимообусловленность деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры.

Тема 5. Развитие мышления и творческих физкультурно-спортивных способностей учащихся на уроках физической культуры.

Структура физкультурных знаний. Развитие оперативного и тактического мышления. Развитие творческих, физкультурно-спортивных способностей учащихся.

Тема 6. Процесс формирования физкультурных понятий на уроках физической культуры.

Определение понятия «Процесс формирования физкультурного понятия». Этапы работы учителя по формированию физкультурных понятий. Определение физкультурных понятий и их роль в обучении.

Раздел 3. Способы оценивания результатов обучения на уроках физической культуры

Тема 1. Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе образовательных учреждений.

Место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебно-воспитательного процесса. Оценка и отметка в технологии на уроках физической культуры. Критерии отметок. Виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры. Оценка уровня физической подготовленности учащихся школ.

Тема 2. Педагогический контроль в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры.

Контроль учебно-воспитательного процесса.

Цель контроля. Место педагогического контроля в технологии учебно-воспитательного процесса. Требования к контролю.

Раздел 4 Использование современных информационных и коммуникационных технологий в процессе преподавания предмета «Физическая культура».

Тема 1. Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе. Основные понятия и определения предметной области – информатизация образования. Понятие информационных и коммуникационных технологий (ИКТ). Цели и задачи использования информационных и коммуникационных технологий в образовании. Дидактические свойства и функции информационных и коммуникационных технологий. Информационно-развивающие технологии в обучении.

Тема 2. Информационные и коммуникационные технологии в реализации информационных и информационно-деятельностных моделей в обучении.

Влияние ИКТ на педагогические технологии. Методы построения информационно-деятельностных моделей в обучении. Компьютерные технологии, реализующие способы доступа, поиска, отбора и структурирования информации.

Компьютерные технологии, использующие различные уровни интерактивного доступа к учебной информации и управления траекторией обучения. Решение дидактических и методических задач с помощью электронных средств учебного назначения. Электронные материалы учебного назначения и инструментальные средства их разработки. Методика использования электронных учебных материалов.

Раздел 5. Инновационные технологии в области методики преподавания физической культуры и спорта.

Тема 1. Технологии преподавания. Основные понятия педагогических технологий. Сущность педагогической технологии. Факторы, влияющие на обоснование выбора педагогических технологий. Технология преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Тема 2. Инновационные технологии и методы в области преподавания физической культуры

Особенности имитационных технологий обучения. Инновационные технологии и методы в системе физкультурно-спортивного образования.

Раздел 6 Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях. Общие и частные методики.

Тема 1. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета "физическая культура" в дошкольных образовательных учреждениях.

Специфика физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Особенности обучения физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях. Программы физического воспитания для дошкольных образовательных учреждений. Планирование педагогического процесса по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

Тема 2. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в образовательной школе. Специфика физического воспитания в общеобразовательной школе. Особенности обучения физической культуре в школе. Методика преподавания физической культуры на базовом и профильном уровнях. Предпрофильная подготовка. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (СМГ). Система внеклассной работы по физической культуре в школе.

Тема 3. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в специальных, вспомогательных школах, школах-интернатах. Базовые концепции частных методик преподавания адаптивной физической культуры. Методика преподавания адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения. Методика преподавания адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха. Методика преподавания адаптивной физической культуры детей с умственной отсталостью. Методика преподавания адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.

Тема 4. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в учреждениях дополнительного образования детей (ДЮСШ). Специфика физического воспитания детей в учреждениях

дополнительного образования (ДЮСШ). Особенности обучения физической культуре в учреждениях дополнительного образования детей (ДЮСШ). Планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮСШОР.

Раздел 7. Современные основы методики преподавания физической культуры, спорта и организация спортивно-оздоровительной работы.

Тема 1. Организация спортивно-оздоровительной работы в оздоровительных лагерях.

Структура и формы спортивно-оздоровительного направления физического воспитания в оздоровительных лагерях. Методика спортивно-оздоровительного направления физического воспитания в оздоровительных лагерях.

Тема 2. Организация спортивно-оздоровительной работы по месту жительства. Структура и формы спортивно-оздоровительного направления физического воспитания детей по месту жительства. Методика спортивно-оздоровительного направления физического воспитания детей по месту жительства.

Раздел 8. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 1. Воспитание учащихся на уроках физической культуры.

Сущность процесса воспитания. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Средства физического воспитания. Особенности методики физического воспитания. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания в школе. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре. Методы, средства и приемы воспитания, их характеристика. Нравственное, умственное, эстетическое, трудовое воспитание в процессе физического воспитания.

Тема 2. Содержание воспитательного процесса.

Содержание воспитательной работы по направлениям: формирование нравственного сознания - знаний, взглядов, убеждений, мировоззрения; формирование опыта поведения и общения; формирование положительных чувств и переживаний, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью, содействие развитию личностных качеств - волевых, нравственных, трудовых и эстетического восприятия двигательных действий.

Тема 3. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.

Воспитательные возможности и их реализация: в физической культуре, массовом спорте, базовом спорте, спорте высших достижений, рекреационных занятиях, реабилитационных занятиях, инвалидном спорте. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Воспитательные возможности различных видов спорта. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом. Создание

молодежной спортивной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 9. Методика работы секций по видам спорта. Методика организации внеклассной и внеурочной деятельности по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Цели и задачи внеклассной работы по физическому воспитанию. Содержание и организация внеклассной работы. Формы внеклассной работы. Методика организации и проведения спортивных соревнований. Методика работы спортивных секций. Методика проведения «Недели физической культуры», «Дня здоровья», « Месячников здоровья». Методика организаций экскурсий и походов. Методика проведения спортивных праздников.

Список рекомендуемой литературы

Основная:

1. Спортивные игры. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. 6 – издание, Москва «Академия» 2010
2. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 8 – издание, Москва «Академия» 2010
5. Психология физической культуры и спорта А.В. Родионов. Москва «Академия» 2010
6. Педагогика физической культуры и спорта. С.Д. Неверкович. Москва «Академия» 2010.
7. История физической культуры. Голощапов Б.Р 9 – издание. Москва «Академия» 2012
8. Гимнастика. Журавин М.Л 7 – издание Москва «Академия» 2012

Дополнительная:

1. Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов. Иванов А.С, Сухов С.В Алматы 2004
2. Подвижные игры. Коротков И.М Москва «СпортАкадемПресс» 2002
3. Физиология физического воспитания и спорта. Смирнов В.М, Москва «Медицинское информационное агенство» 2012г
4. Биомеханика. Дубровский В.И., 3-е издание. Москва «Владос-пресс,» 2008
5. Общая биохимия и спорт. Ершов Ю.А. Москва «МГУ» 2010
6. Общая физическая подготовка Гришина Ю.И. 3-е издание. Ростов на Дону. 2012
7. Подвижные игры Курьсь В.Н Москва «Омега-Л» 2012

«Физиология физического воспитания и видов спорта»

Раздел 1. Физиологические основы и роль адаптации и резервов в физическом воспитании и видах спорта.

Тема 1. Предмет и задача курса

Общие основы курса «Физиологические основы физического воспитания и видов спорта». Физиологические основы физического воспитания и спорта как прикладная наука, ее задачи, объект, предмет. Методологические основы Физиологические основы физического воспитания и видов спорта. Связь с другими науками.

Тема 2. Адаптация организма к мышечной деятельности и физиологические резервы организма.

Понятие об адаптации. Виды адаптации. Индивидуальные типы адаптации, срочная и долговременная адаптация. Стадии адаптаций. Общий адаптационный синдром по Г. Селье. Специфические и неспецифические реакции адаптации. Роль гипоталамо – гипофизарно-надпочечниковой системы. Перекрестный эффект адаптации. Цена адаптации. Обратимость адаптации. Дизадаптация, реадаптация.

Тема 3. Физиологические резервы спортсмена.

Характеристика и классификация физиологических резервов организма спортсмена. Этапы мобилизации и использования физиологических резервов. Физиологические резервы силы, быстроты и выносливости. Развития физиологических резервов при спортивных тренировках. Резервы биоэнергетики, аэробной и анаэробной производительности.

Раздел 2. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма при спортивной деятельности.

Тема 1. Физиология предстартовых реакций и их физиологическая характеристика.

Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Виды предстартовых реакций и их физиологическая характеристика. Регуляция предстартовых реакций.

Физиологические механизмы действия организма общей и специальной части разминки. Физиологические механизмы вработывания, «мертвой точки» и «второго дыхания». Устойчивое состояние при циклических упражнениях. Виды устойчивого состояния.

Тема 2. Физиология утомления и восстановления.

Определение понятия утомление. Виды утомления. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Биологическая роль утомления. Хроническое утомление. Переутомление.

Физиологическая характеристика восстановительных процессов (неравномерность, гетерохронность, разность, избирательность). Восстановление после работы разной мощности. Средства ускоряющие восстановительные процессы. Активный отдых. Влияние фармакологических средств восстановления. Стимуляторы в спортивной практике.

Раздел 3. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.

Тема 1. Различные критерии классификации упражнений.

Различные критерии классификации упражнений. Энергетические критерии. Биомеханические критерий ведущего физического качества. Критерии предельного времени работы. Схема физиологической классификации упражнений в спорте по В.С.Фарфелью, 1970. Аналитические классификации (С.Н.Кучкин, С.А. Бакулин, 2001)

Тема 2. Физиологическая характеристика физических упражнений.

Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Феномен статических усилий или феномен Линдгарда-Верещагина. Физиологическая характеристика стандартных циклических и ациклических движений.

Физиологическая характеристика циклической работы различной относительной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной). Физиологическая характеристика ациклических движений оценивается в баллах. Характеристика ациклических движений с количественной оценкой (собственно-силовые, скоростно-силовые, прицельные). Физиологическая характеристика нестандартных (ситуационных) движений (спортивные игры, единоборства, кроссы).

Раздел 4. Физиологические механизмы развития физических (двигательных) качеств. Сила. Быстрота. Ловкость. Гибкость.

Тема 1. Физиологические основы силы.

Общие механизмы развития физических качеств. Физиологическая характеристика мышечной силы. Формы проявления силы (максимальная, максимально-произвольная сила, силовой дефицит, статическая, динамическая, взрывная сила). Физиологические механизмы развития силы. Внутримышечные факторы, нервная регуляция, психофизиологические механизмы. Возрастные особенности проявления силы. Резервы силы.

Тема 2. Физиологические основы быстроты.

Физиологическая характеристика быстроты. Элементарные и комплексные проявления быстроты. Лабильность, подвижность нервных процессов, композиция мышечных волокон в скелетных мышцах. Возрастные особенности развития быстроты. Резервы быстроты. Физиологическая характеристика скоростно-силовой тренировки.

Тема 3. Физиологическая характеристика выносливости.

Физиологические механизмы развития общей выносливости. Изменения со стороны кислородотранспортной системы: система дыхания (увеличение легочных объемов и емкостей, увеличение диффузионных способностей легких; увеличение мощности и выносливости дыхательных мышц); сердечно-сосудистая система (спортивная гипертрофия сердца, спортивная брадикардия, спортивная гипотония); система крови (увеличение объема циркулирующей крови, увеличение кислородной ёмкости крови, увеличение щелочных резервов крови). Роль системы утилизации кислорода тканями организма в аэробной производительности. Физиологические показатели общей выносливости (абсолютные и относительные показатели МПК, суммарная величина потребления кислорода). Физиологические механизмы развития специальной выносливости (статическая, скоростная, силовая, выносливость к ускорениям, вращениям, гипоксии). Факторы, определяющие и лимитирующие выносливость. Резервы выносливости. Возрастные особенности выносливости. Физиологическая характеристика методов физической тренировки.

Тема 4. Физиологические основы ловкости и гибкости.

Ловкость. Определение понятия. Физиологические механизмы формирования ловкости: двигательные условные рефлексы, сложная координация движений. Психологические основы ловкости – полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки. Критерии ловкости.

Определение понятия гибкость. Активная и пассивная гибкость. Факторы, способствующие и ограничивающие гибкость. Система стретчинг для развития гибкости.

Определение понятия выносливость. Виды выносливости.

Взаимосвязь физических качеств. Длительность сохранения физических качеств при перерывах в занятиях ФКиС.

Раздел 5. Физиологические основы спортивной работоспособности в условиях среднегорья, повышенной температуры и влажности воздуха, пониженной температуры и смены поясно-климатических условий.

Тема 1. Влияние среднегорья на физическую работоспособность.

Факторы среднегорья (пониженное барометрическое давление, пониженное парциальное давление кислорода, уменьшение внешнего сопротивления воздуха, пониженная температура и влажность воздуха, интенсивная солнечная и ультрафиолетовая радиация, сниженная сила гравитации), физиологические механизмы действия на человека факторов среднегорья. Гипоксия. Проявление горной болезни. Механизмы срочной и долговременной адаптации и среднегорья. Влияние среднегорья на физическую работоспособность. Особенности реакклиматизации.

Тема 2. Физиологической особенностью влияние повышенных и пониженной температуры и биологические ритмы.

Влияние повышенной температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Физиологические механизмы теплоотдачи в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенной температуры. Тепловая адаптация. Питьевой режим.

Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры. Физиологические механизмы приспособления к холоду. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к холоду. Физиологические основы закаливания.

Биологические ритмы. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий. Влияние быстрой смены поясно-климатических условий на биоритмы человека. Десинхроноз. Поясно-климатическая адаптация.

Раздел 6. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.

Тема 1. Физиологические основы формирования двигательных навыков, спортивной тренировки.

Двигательные умения, навыки и методы их исследования. Условия формирования двигательного навыка. Двигательный навык как комплекс, моторных, сенсорных и вегетативных рефлексов. Динамический стереотип и экстраполяция в двигательных навыках. Стадии образования двигательных навыков. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Афферентный синтез в двигательных навыках. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков. Обратные связи. Дополнительная информация. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике (постепенного усложнения, многократного повторения, разносторонней подготовки, индивидуализации).

Тема 2. Спортивная тренировка и развитие тренированности

Физиологическое определение понятия спортивная тренировка. Принципы спортивной тренировки. Педагогические принципы: активность, сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность. Физиологические принципы: единство общей и специальной подготовки, непрерывность и цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок, многократное систематическое повторение упражнений, вариативность, принцип срочной информации, разносторонней технической подготовки, учета фаз восстановительного процесса и принцип индивидуального обучения. Периодизация спортивной тренировки. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Основные функциональные эффекты тренировки: 1) усиление максимальной возможности организма и 2) повышение эффективности (экономичности) деятельности организма в целом и его органов и систем, при выполнении тренируемого упражнения.

Физиологическое обоснование интенсивности, длительности и частоты тренировочных нагрузок. Методы определения интенсивности физических нагрузок (определение потребления кислорода, частоты сердечных сокращений, порога анаэробного обмена, концентрации молочной кислоты в крови).

Специфичность тренировочных эффектов и их обратимость. Спортивная форма.

Характеристика функциональной подготовленности спортсменов в покое, при стандартных и предельных нагрузках. Тренируемость. Роль наследственности в изменении функции под влиянием тренировки. Перетренированность, перенапряжение.

Раздел 7. Спортивная тренировка и развитие тренированности.

Тема 1. Физиологической основы оздоровительно физической культуры и здоровья образа жизни.

Роль физической культуры при гипокинезии, гиподинамии. Влияние оздоровительной физической культуры на организм (крови, кровообращения, дыхания, нервно-мышечной систем). Влияние утренней зарядки, физкультурной паузы и производственной гимнастики на работоспособность организма.

Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки женщин

Морфофункциональные особенности женского организма. Зависимость функциональных возможностей организма женщин от размеров тела. Особенности деятельности центральной нервной системы и развития сенсорных систем. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств. Энерготраты, анаэробные и аэробные возможности. Вегетативные функции. Изменение функциональных возможностей женского организма в процессе спортивной тренировки. Влияние больших нагрузок на организм спортсменок. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. Специфический цикл (ОМЦ–овариально-менструальный цикл). Изменение спортивной работоспособности в различные фазы биологического цикла. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла. Учет фаз биологического цикла при построении тренировочного процесса. Влияние мышечной деятельности на женскую репродуктивную систему.

Тема 3. Возрастные физиологические особенности физического воспитания и спорта. Общие основы спортивного отбора

Физиологические особенности адаптации организма детей дошкольного, младшего, среднего, старшего школьного возраста и среднего, пожилого возраста на физические нагрузки. Физиологические основы урока физического воспитания и тренировочного занятия.

Определение понятий: спортивный отбор, спортивная ориентация, спортивная селекция.

Методы исследования генетики человека применительно к спортивному отбору: генеалогический, цитологический, популяционный, близнецовый.

Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества.

Прогнозирование спортивных способностей. Моделирование эталона идеального спортсмена. Учет темпов биологического созревания.

Система отбора в различных видах спорта. Использование генетических маркеров для поиска тренируемости спортсменов.

Раздел 8. Физиологическая характеристика циклических видов спорта.

Тема 1. Легкая атлетика.

Особенности телосложения бегунов на длинные и короткие дистанции. Общая характеристика мышечной деятельности. Двигательный аппарат бегунов на короткие и длинные дистанции. Количественная характеристика показателей системы дыхания, кровообращения и крови у бегунов на длинные дистанции в покое и во время прохождения соревновательной дистанции. Показатели аэробной и анаэробной производительности энерготраты. Гравитационный шок. Физиологические особенности ходьбы.

Тема 2. Физиологическая характеристика лыжных гонок

Характеристика мышечной деятельности лыжников. Количественная характеристика кислородтранспортных систем лыжников. Характеристика физических (двигательных) качеств лыжников. Анализаторы. Расход энергии. Питание в лыжном спорте.

Тема 3. Физиологическая характеристика плавания

Физиологические особенности спортивной деятельности в условиях водной среды. Характеристика двигательной деятельности пловца. Функционирование сенсорных систем. Особенности кровообращения при плавании. Особенности дыхания при плавании. Энергетика плавания. Терморегуляция. Питание пловца.

Тема 4. Физиологическая характеристика двигательной деятельности конькобежца

Влияние возрастных и морфофункциональных показателей на уровне спортивного мастерства в конькобежном спорте. Количественные показатели сдвигов в кислородтранспортной системе при прохождении соревновательной дистанции. Энергообеспечение мышечной деятельности. Факторы экономизации мышечной деятельности в конькобежном спорте.

Тема 5. Физиологическая характеристика велосипедного спорта

Характеристика мышечной деятельности велосипедиста. Количественные показатели кислородтранспортных систем во время соревновательной нагрузки. Физиологические факторы увеличивающие и ограничивающие работоспособность велосипедиста. Питание в велоспорте.

Раздел 9. Физиологическая характеристика единоборств.

Тема 1. Физиологическая характеристика бокса

Характеристика движений боксера. Нервная система и двигательный аппарат. Количественная характеристика системы дыхания, кровообращения и крови во время поединка. Нокауты и нокадауны. Восстановительные процессы после соревновательных боёв. Основы питания в боксе.

Тема 2. Физиологическая характеристика борьбы

Общая характеристика движений во всех видах борьбы. Характеристика физических (двигательных) качеств борцов. Характеристика физических систем дыхания, кровообращения и крови во время схватки. Расход энергии. Питание в борьбе.

Тема 3. Физиологическая характеристика национального вида борьбы казахша курес

Морфологическая характеристика квалифицированных спортсменов по борьбе казахша курес. Характеристика физических качеств. Вегетативные сдвиги во время схватки. Энерготраты.

Тема 4. Физиологическая характеристика фехтования

Характеристика мышечной деятельности фехтовальщика. Нервная система и двигательный аппарат. Вегетативные сдвиги во время ведения боя. Анализаторы. Энерготраты.

Раздел 10. Физиологическая характеристика спортивных игр.

Тема 1. Общая физиологическая характеристика футболистов.

Характеристика двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Энергетическое обеспечение двигательной деятельности. Количественная характеристика вегетативных сдвигов (дыхание, кровообращение, кровь) при игре в футбол. Энерготраты. Особенности питания в спортивных играх.

Тема 2. Хоккей

Морфологическая характеристика хоккеистов. Двигательная деятельность хоккеиста. Развитие физических качеств. Вегетативные сдвиги. Анализаторы. Энерготраты.

Тема 3. Баскетбол, волейбол

Морфологическая характеристика баскетболистов и волейболистов. Характер двигательной деятельности. ЦНС и координация двигательной деятельности. Вегетативные сдвиги во время игры. Анализаторы, роль зрительного и двигательного анализаторов. Расход энергии.

Тема 4. Физиологическая характеристика гимнастики (спортивной и художественной гимнастики, акробатики, аэробики, фитнеса)

Морфологическая характеристика гимнастов. Общая характеристика упражнений, оцениваемых по качеству их выполнения. Ориентировка в пространстве и во времени при выполнении гимнастических упражнений. Скоростно-силовая подготовка гимнастов ЦНС и сложная координация движений частей тела. Физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость). Вегетативные сдвиги во время выполнения упражнений. Энерготраты.

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Сартаев Ж.Н. Практические занятия по физиологии человека. Учебное пособие для студентов физической культуры и спорта университетов. Издание второе дополненное и переработанное. – Омск: Полиграфический центр КАН, 2014. -200 с.
2. Кыдырмолдина А.Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: Оқулық. – Алматы, 2014. – 528 бет.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Учебник. Изд. 2^е. - М.: Олимпия пресс, 2005. -528с.
6. Физиология человека: Учебник. /Под ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. -492с.
7. Невский Я.И. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта: Учебное пособие. - Алматы, 2006. - 96 с.

Дополнительная

8. Спортивная физиология: Учебник. /Под ред. Я.М. Коца. - М.: «ФК и С», 1986. - 240 с.
9. Физиология человека (Учебник для и-тов физической культуры. Изд. 5-е) Под ред. Н.В. Зимкина. -М.: «Ф и С» 1975. (336-349).
10. Физиологические основы массовых форм физической культуры. Методическое указание. Под. ред. проф. Е.Б. Сологуб. - Л-д., 1986. 561 с.
11. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. Меерсон Ф.З., Пшеничкова М.Г., -М.: Медицина, 1988. -78 стр
12. Физиологическое тестирование спортсмена высшего класса /Под. ред. Дунин Дж. Дугелла и др.) - Киев, Олимпийская литература, 1998.325 с.
13. Мозжухин А.С., Зимкин Н.В., Давиденна Д.Н. Характеристика функциональных резервов спортсмена. - Ленинград, 1980. 345 с.
14. Бобков Ю.Г. Виноградов В.М. и др. Фармакологическая коррекция восстановления. - М.: ФКиС, 1981. 357с.
15. Росыблат В.В. Проблема утомления. – М.: Медицина, 1975 325с.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М. «ФКиС», 1981. 235с.
17. Мильнер Е.Г. Формула женщин. - М., ФиС, 1991.75 с.
18. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-ов физ. культуры /Под. ред. Я.М. Коца. – М.: ФиС, 1982-347.
19. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - М.: Медицина, 1979. 621 с.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. - М.: «ФиС», 1985. -544с.
21. Карпман В.В. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: «ФиС».

**Критериальная оценка знаний
и компетенций абитуриентов по балльно-рейтинговой буквенной системе на
вступительном экзамене по специальности 6МВ010800 – Физической культуры и
спорта.**

Оценка вступительных экзаменов знаний, умений, навыков и компетенций поступающих выставляется с учетом мнения всех членов вступительной комиссии по балльно-рейтинговой буквенной системе.

Ответы поступающих в магистратуру оцениваются по балльно-рейтинговой буквенной системе оценки знаний:

Оценка				
По буквенной системе	Цифровой эквивалент баллов	%-ное содержание	Традиционной системе	Показатели
A	4,0	95-100	Отлично	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся показал полное усвоение программного материала и не допустил каких-либо ошибок, неточностей; - своевременно и правильно выполнил контрольные и лабораторные работы и сдал отчеты по ним; - проявил при этом оригинальное мышление; - своевременно и без каких-либо ошибок сдал коллоквиумы и выполнил домашние задания, занимался научно-исследовательской работой; - самостоятельно использовал дополнительную научную литературу при изучении дисциплины; - умел самостоятельно систематизировать программный материал.
A-	3,67	90-94		
B+	3,33	85-89	Хорошо	<ul style="list-style-type: none"> - своевременно выполнил контрольные и лабораторные работы и сдал их без принципиальных замечаний; - правильно выполнил и своевременно сдал коллоквиумы и домашние задания без принципиальных замечаний; - использовал дополнительную литературу по указанию преподавателя; - занимался научно-исследовательской работой; - допускал непринципиальные неточности исправленные самим студентом; - сумел систематизировать программный материал с помощью преподавателя.
B	3,0	80-84		
B -	2,67	75-79		
C +	2,33	70-74	Удовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> - студент освоил программный материал не менее чем на 50 % при выполнении контрольных и лабораторных работ, домашних заданий нуждался в помощи преподавателя; - при сдаче коллоквиума допускал неточности и непринципиальные ошибки, неточности;
C	2,0	65-69		
C -	1,67	60-64		
D +	1,33	55-59		
D	1,0	50-54		

				<ul style="list-style-type: none"> - не проявил активность в исследовательской работе, ограничивался только учебной литературой, указанной преподавателем; -испытывал больше затруднения в систематизации материала.
F	0	0-49	Неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> - студент обнаружил пробелы в знании основного материала, предусмотренного программой; -не освоил более половины программы дисциплины; -в ответах допустил принципиальные ошибки; -не выполнил отдельные задания, предусмотренные формами текущего, промежуточного и итогового контроля; -не проработал всю основную литературу предусмотренную программой.