Учреждение образования «Мозырский государственный

педагогический университет имени И.П.Шамякина»

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Валетов

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Программа вступительного испытания для поступающих**

**в магистратуру по специальности:**

1- 08 80 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

(магистратура)

Мозырь 2014

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Кафедра спортивных дисциплин

**Рекомендована к утверждению**

Научно-методическим советом факультета физической культуры

УО МГПУ И.П.Шамякина

 Протокол № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_2014

Советом факультета физической культуры УО МГПУ им.И.П.Шамякина

Протокол № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2014

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа вступительного испытания по специальности 1-08 80 04– теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта

подготовки специалистов II ступени высшего образования (магистратуры).

Целевыми приоритетами программы является - определить у абитуриентов уровень научно-теоретических и научно-прикладных знаний по проблемам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Исходя из этого, программа направлена на решение следующих задач:

1. Оценить у поступающих в магистратуру систему знаний в области физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры.

2. Выявить креативные способности к организации и проведению научно-педагогической и научно-исследовательской работы.

3. Определить сформированность теоретической и методической компетентности в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Достижение цели и задач обеспечивается благодаря опоре на следующие принципы: принцип гуманизации как приоритетный принцип образования, обеспечивающий личностно - ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию личности; принцип научности, требующий отображения педагогической науки как развивающейся системы, характеризуемой процессами интеграции и дифференциации; принцип фундаментализации, способствующий ориентации содержания дисциплин социально-гуманитарного цикла на выявление сущностных оснований и связей между разнообразными явлениями окружающей действительности; принцип компетентностного подхода, определяющий систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практико – ориентированности; принцип культуросообразности, позволяющий осуществить отбор содержания, необходимого для самоопределения соискателя в контексте мировой и отечественной педагогической культуры.

Настоящая программа отражает содержание подготовки магистрантов к вступительному испытанию по специальности 1-08 80 04 теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

В структурном отношении программа представлена следующими разделами:

I. Теория и методика физического воспитания.

II. Теоретико-методические основы спортивной тренировки.

III. Теоретико-методические аспекты оздоровительной физической культуры.

IV. Теоретико-методические аспекты адаптивной физической культуры.

Первая содержательная часть программы представлена теоретико – методическими и технологическими знаниями и способами деятельности в сфере физической культуры и отражает педагогические основы профессиональной деятельности специалиста.

Во второй части программы рассматриваются научные проблемы, связанные с возрастающей социальной значимостью спорта, проблемами подготовки спортивного резерва и ведущих спортсменов РБ к ответственным международным соревнованиям.

Третья часть включает знания специфических закономерностей использования физической культуры с оздоровительной направленностью в различные периоды жизни человека и, в особенности, на этапах его включенности в сферу обязательных курсов физического воспитания.

Четвертая часть программы рассматривает научные проблемы комплексной реабилитации и интеграции лиц с ограниченными функциональными возможностями и инвалидами.

**Соискатель должен знать:**

**-** программные и директивные документы РБ по вопросам патриотического воспитания подрастающего поколения, развития массовой физической культуры, укрепления здоровья и повышения работоспособности людей;

- концептуальные положения, отражающие значение физической культуры и спорта в развитии общества как социального явления, закономерностях и тенденциях его развития; эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;

- историю, принципы и методы отечественной системы физического воспитания различных контингентов населения, их роль и место в общей системе физической культуры; отечественный и зарубежный опыт организации массовой оздоровительной работы и туризма;

- дидактические возможности различных методов и средств - физической подготовки подрастающего поколения, взрослого населения; содержание, формы, методы проектирования и планирования учебно-тренировочной, соревновательной и воспитательной деятельности коллективов, занимающихся физической культурой;

- закономерности половозрастных особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся;

- формы комплексирования физических упражнений и средств здорового образа жизни (закаливания, рационального питания, психоэмоциональной регуляции, рационализации режима труда и отдыха);

- современные методы прогнозирования, организации, учета и контроля процесса физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы и спортивной тренировки;

- методы и средства сбора, анализа, обобщения и использования информации о достижениях в области физической культуры, в том числе средства массовой коммуникации, приемы агитационно-пропагандистской работы по вовлечению широких масс населения в занятия физической культурой;

- действующее законодательство в области организации физкультурно-массовой работы.

**Соискатель должен уметь:**

- аргументировано обосновывать собственные взгляды по дискуссионным вопросам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;

- экстраполировать имеющиеся знания в область других научных дисциплин, взаимосвязанных с данной специальностью;

- проектировать различные формы учебных занятий и воспитательных дел (мероприятий); консультативную деятельность по вопросам организации и проведения, разнообразных физкультурно – оздоровительных мероприятий с лицами разного возраста и пола;

- применять теоретические знания и современные методы при осмыслении проблем теории и методики физического воспитания и спорта;

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения;

- осмысливать актуальную информацию, связанную с изучением различных аспектов науки о физической культуре и спорте;

- владеть научным языком, современной системой научно-практических знаний о явлениях и процессах, происходящих в сфере физической культуры и спорта;

- применять информационные технологии при решении исследовательских задач.

Вступительный экзамен проводится в виде ответов на билеты. Каждый билет программы экзамена включают в себя три вопроса:

I раздел. Теория и методика физического воспитания.

II раздел. Теоретико-методические основы спортивной тренировки.

III раздел или IV раздел. Теоретико-методические аспекты оздоровительной физической культуры или теоретико-методические аспекты адаптивной физической культуры.

Программа предусматривает список литературы, обязательной для изучения при подготовке к вступительному испытанию. Он включает тот минимум, который позволит соискателю овладеть необходимыми знаниями и умениями.

**I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**РАЗДЕЛ 1**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

1.1  **Основные понятия физической культуры**

Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Основные подходы к изучению физической культуры: деятельностный, аксиологический, результативный, технологический и нормативный. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др. Предмет теории физического воспитания.

1.2  **Принципы физического воспитания**

Понятие «принцип». Основополагающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности. Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Принцип адаптированного сбалансирования нагрузок. Принцип циклического построения занятий. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов.

1.3 **Методы исследования в тории физической культуры**

Сущность педагогических исследований (теоретических и эмпирических) в физическом воспитании. Общелогические методы познания: анализ и синтез, абстрагирование, обобщение, аналогия, индукция и дедукция, моделирование, исторический и логический методы, анализ научно – методической литературы. Эмпирические методы исследования: наблюдение, методы опроса, педагогическое тестирование, описание, измерение, педагогический эксперимент. Технология педагогического исследования. Анализ продуктов научно – исследовательской деятельности. Структура и логика научного исследования в теории физической культуры.

1.4 **Общая характеристика средств физического воспитания**

Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания. Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании.

1.5 **Методы физического воспитания**

Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности; методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств. Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд методов строго регламентированного упражнения. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

1.6 **Основы методики обучения двигательным действиям**

Цель и задачи обучения движениям. Двигательные умения и навыки - естественная основа физического упражнения. Определение понятий «двигательное умение», «двигательный навык». Общая (типовая) структура процесса обучения. Этапы обучения, логика их последовательности. Варианты структуры процесса обучения в зависимости от подготовленности занимающихся, цели обучения, избранного направления физического воспитания.

1.7 **Силовые способности и методика их направленного развития**

Общая характеристика силовых способностей. Разновидности силовых способностей. Определение силы как физического качества. Механизмы проявления силы как предпосылка методики ее воспитания. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силы. Средства воспитания силы.

Методические направления воспитания силы: метод максимальных усилий, метод динамических усилий, метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий. Определение скоростно-силовых способностей как физического качества, многообразие проявления, задачи их воспитания, способы измерения. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития скоростно-силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей.

1.8 **Выносливость и методика ее воспитания**

Определение выносливости как физического качества. Специфика проявлений выносливости. Способы измерения выносливости в практике физического воспитания. Виды выносливости. Условность понятий «общая» и «специальная» выносливость. Основные компоненты нагрузки при воспитании выносливости в циклических упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности. Факторы, ограничивающие работоспособность в циклических упражнениях глобального характера «на выносливость» в зависимости от зоны мощности. Задачи, средства, методы воспитания «общей» (аэробной) выносливости в циклических упражнениях глобального характера, выполняемых в зонах большой и умеренной мощности. Сенситивные периоды воспитания «общей» выносливости. Задачи, средства, методы воспитания выносливости в циклических упражнениях глобального характера, относящихся к максимальной и субмаксимальной зонам мощности. Взаимосвязь выносливости с другими качествами. «Перенос» выносливости.

1.9 **Скоростные способности и методика их направленного развития**

Общая характеристика скоростных способностей.

Механизмы проявления скоростных способностей: быстроты реагирования, быстроты движений.

Методика воспитания быстроты реагирования в условиях простой и сложной реакции (задачи, средства, методы, методические приемы).

Понятие скоростного барьера и борьба с ним. Силовая и техническая подготовка в связи с воспитанием быстроты.

Сенситивные периоды проявления скоростных способностей.

1.10 **Двигательно-координационные способности и методика их воспитания**

Общая характеристика двигательно-координационных способностей (ДКС), задачи их воспитания. Факторы, влияющие на проявление двигательно-координационных способностей. Общие и частные задачи воспитания ДКС. Средства, методы, режим занятий, нормирование работы и отдыха.

Методика воспитания способности поддерживать равновесие: постепенное усложнение требований, избирательное воздействие на функции вестибулярного анализатора.

Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению: формирование совершенной техники упражнений, установки на расслабление, использование базовой школы упражнений в расслаблении, мысленное и мышечное расслабления, использование технических средств, массаж, сауна и др.

Методика воспитания способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Общая характеристика пространственных параметров.

1.11  **Гибкость и методика ее направленного развития**

Сущность, критерии и задачи развития гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости.

Формы и способы проявления гибкости. Средства и методы развития гибкости, правила нормирования нагрузки для развития гибкости, использования упражнений на гибкость в занятии, серии занятий, в онтогенезе.

Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

1.12 **Направленное педагогическое воздействие на осанку, телосложение**

Характеристика правильной осанки. Факторы, влияющие на осанку. Нарушения осанки.

Задачи, средства и методика формирования осанки. Место упражнений на осанку в отдельном занятии, и в многолетнем процессе физического воспитания.

Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании. Критерии нормальной массы тела лиц различного телосложения, способы ее контроля.

Критерии и методика оптимизации структурных компонентов тела.

1.13 **Формы построения занятий в физическом воспитании**

Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями в физическом воспитании. Содержание и структура занятия.Урочные и неурочные формы занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач. Основные черты занятий неурочного типа. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых). Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями. Общие основы методики проведения занятий. Организация начала занятия. Методы организации работы на уроке/ Методика активизации учебной деятельности учащихся на уроках физкультуры. Основы методики нормирования физической нагрузки на уроке физической культуры. Основы методики индивидуализации учебного процесса по физической культуре. Основы методики конструирования и проведения подготовительной части занятия. Основы методики конструирования и проведения основной части занятия. Основы методики конструирования и проведения заключительной части занятия.

Тема. **Планирование учебной работы по физическому воспитанию в школе**

Планирование как вид практической деятельности педагога. Факторы, обусловливающие эффективное планирование процесса физического воспитания. Виды планирования. Формы планирования. Требования к планированию (целенаправленность и перспективность, научная обусловленность, реальность, конкретность, наглядность планов и др.). Технология планирования (накопление предварительной информации, постановка задач и определение конечных результатов, последовательность операций при разработке планов, динамика нормирования нагрузок, оформление документов планирования). Документы планирования учебного процесса по физическому воспитанию в школе.

Тема. **Педагогический контроль в физическом воспитании**

Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Виды педагогического контроля и самоконтроля. Требования, предъявляемые к отметке по физической культуре в школе. Контроль за двигательной подготовленностью школьников. Проблема выбора наиболее информативных тестов. Требования, предъявляемые к тестам и методике тестирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля. Тесты, применяемые в школьной практике. Методика тестирования. Система тестов для оценки физической нагрузки на занятии. Тест для оценки функционального состояния учащихся.

Тема. **Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**

Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Периодизация возрастного развития детей раннего и дошкольного возраста.

Особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста и задачи физического воспитания.

Программно-нормативное обеспечение физического воспитания дошкольников. Формы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Значение общего режима жизни, гигиенических условий и природных факторов для оздоровительного воздействия физических упражнений.

Особенности методики занятий физическими упражнениями, направленных на закаливание детского организма, формирование правильной осанки, основных движений и двигательных действий.

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста в семье.

Тема. **Физическое воспитание детей школьного возраста**

Социально педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.

Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

Основные организационные формы физического воспитания детей в средней школе.

Задачи, средства и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Задачи, средства и особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста. Контроль физического состояния дошкольников.

Тема. **Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию**

Цель и задачи проведения внеклассных форм занятий физической культурой. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня. Групповые (занятия в спортивных секциях) и массовые (дни здоровья, спорта и туризма, соревнования, спортивные праздники, туристические походы).

Методика их организации и проведения. Формы внеклассной воспитательной работы.

Школьный коллектив физической культуры. Формы внешкольной работы по физической культуре, методика их организации и проведения

Сущность и содержание детско – юношеского клуба физической подготовки.

Типы и виды ДЮСШ и их характеристика. Принципы организации внешкольной воспитательной работы.

Документы планирования внешкольной физкультурно – оздоровительной работы.

Тема. **Направленное использование физической культуры в основной период трудовой деятельности**

Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Факторы, влияющие на содержание и формы физического воспитания взрослого населения

 Физическое развитие и физическая подготовленность населения в основной период трудовой деятельности.

Задачи, формы направленного использования физической культуры на производстве.

Спорт как форма направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха.

Формы и содержание занятий физическими упражнениями.

Возрастные особенности методики. Контроль за здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

Тема. **Содержание и направленное использование физической культуры в пожилом и старшем возрасте**

Гуманистическая сущность направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.

 Возрастная периодизация лиц пожилого и старшего возраста.

Возрастные особенности лиц пожилого и старшего возраста, определяющие содержание направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.

Цель, задачи, формы и содержание направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями лиц пожилого и старшего возраста.

**РАЗДЕЛ 2**

 **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

2.1 **Теория спорта как научная и учебная дисциплина**

Социальная сущность спорта. Педагогическая характеристика спорта. Спорт как род культурной деятельности. Характеристика спорта в зависимости от особенностей соревновательной деятельности.Факторы, влияющие на развитие спорта. Основные направления развития спорта. Классификация видов спорта. Спорт как средство и метод воспитания. Социальные функции спорта.

2.2  **Теория спортивной тренировки, как часть теории спорта**

Основные понятия теории спортивной тренировки. Спортивная деятельность, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма. Совершенствование системы спортивной тренировки. Управление в спортивной тренировке. Моделирование в спортивной тренировке. Нагрузка, утомление и восстановление, адаптация в спортивной тренировке.

2.3  **Закономерности построения тренировочного процесса**

Общая характеристика структурных основ тренировочного процесса. Микроциклы тренировки, их типы и закономерности построения. Структура тренировочных микроциклов при одноразовых занятиях в течение дня. Структура тренировочных микроциклов при двух и более занятиях в течение дня. Управление работоспособностью и восстановительными процессами в программах тренировочных занятий и в микроциклах. Характеристика средств восстановления.

2.4  **Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена**

Структура тренировочных занятий. Динамика функциональной активности в процессе тренировочного занятия и его общая структура. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину педагогического воздействия: характер упражнений, интенсивность работы, продолжительность отдельных упражнений, продолжительность и характер интервалов отдыха, количество повторения упражнений (длительность работы). Направленность занятий. Организация тренировочного занятия.

2.5 **Периодизация спортивной тренировки**

Периодизация больших тренировочных циклов (годичных и полугодичных и т.п.). Особенности тренировочного процесса в различных периодах микроцикла. Фазы развития спортивной формы и особенности годичного планирования. Структура тренировочных мезоциклов. Типы тренировочных мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Структура тренировочных макроциклов. Тренировка в подготовительном, соревновательном, переходном периоде.

2.6 **Спортивная тренировка как многолетний процесс**

Общая структура многолетней тренировки и факторы ее определяющие. Построение тренировки на различных этапах многолетней подготовки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней тренировки.

2.7 **Физическая подготовка как основополагающий компонент содержания спортивной тренировки**

Особенности и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Современные средства и методы воспитания в процессе тренировки силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и связанных с ними способностей спортсмена. Повышение экономичности работы и эффективности использования функционального потенциала. Совершенствование устойчивости и вариабельности двигательных и вегетативных функций.

2.8 **Планирование, контроль в процессе спортивной тренировки**

Прогнозирование спортивных результатов и соответствующих им показателей различных сторон подготовленности спортсмена. Единство педагогического, врачебного и научного контроля в спорте высших достижений. Виды и содержание контроля. Требования к подбору методов и процедур, применяемых в процессе контроля.

Оценка физических качеств спортсмена. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Связь контроля с особенностями тренировочного процесса в различных структурных образованиях.

**РАЗДЕЛ 3**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

3.1 **Предмет и содержание оздоровительной физической культуры**

Роль физической культуры в обеспечении здоровья личности. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Принципы повышения нагрузок. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.

3.2 **Основные понятия о построении оздоровительной тренировки**

Методические правила физкультурных занятий с оздоровительной направленностью: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок, разнообразие применяемых средств, систематичность занятий.

 Особенности дозирования нагрузок при занятиях с физкультурно-оздоровительной направленностью: регламентация нагрузок по относительной мощности, по абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений, по величине физиологических параметров, по субъективным ощущениям.

3.4 **Характеристика средств специально оздоровительной направленности**

Оздоровительная ходьба.

 Оздоровительный бег. Плавание.

Ходьба на лыжах.

Езда на велосипеде.

Прыжки со скакалкой.

3.5 **Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем**

Аэробика.

Ритмическая гимнастика.

Шейпинг.

Калланетика.

Гидроаэробика.

Дыхательная гимнастика.

3.6 **Оценка состояния здоровья и функционального состояния занимающихся оздоровительной физической культурой**

Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы по пульсовым показателям: лестничная проба, проба с подскоками, проба с приседанием, ортостатическая проба, клиностатическая проба, артериальное давление.

Оценка деятельности функционального состояния легких по жизненной емкости легких, частоте дыхания.

Дневник самоконтроля.

3.7 **Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры**

Планирование, учет и отчетность.

Формирование мотивации физкультурной активности населения.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим дня с учетом биоритмов.

Организация режима питания.

Организация двигательной активности.

Профилактика вредных привычек. Психофизическая регуляция организма.

Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

**РАЗДЕЛ 4**

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

4.1 **Основные понятия и термины адаптивной физической культуры**

Понятие «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура». Определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни».

Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

4.2 **Теория и организация адаптивной физической культуры, как интегративной науки и учебной дисциплины**

Адаптивная физическая культура как интегративная наука. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и область социальной практики. Связь адаптивной физической культуры с другими учебными дисциплинами.

4.3 **Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры**

Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры. Потребности личности, потребности самоактулизации, потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание (образование), адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности

4.4 **Методологические аспекты адаптивной физической культуры**

Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации инвалидов. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

4.5 **Содержание и методики адаптивной физической культуры**

Педагогические задачи адаптивной физической культуры.

Средства адаптивной физической культуры.

Методы формирования знаний.

Методы обучения двигательным действиям.

Методы развития физических качеств и способностей.

Методы воспитания личности.

Формы организации адаптивной физической культуры.

4.6 **Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре**

Факторы, определяющие стратегию процесса обучения.

Теоретические концепции обучения и совершенствования двигательных действий с установкой на минимизацию двигательных ошибок.

Определение понятия «тренажер». Классификация тренажеров. Физическая помощь и страховка. Классификация приемов физической помощи и страховки.

Формирование эталонной ориентировочной основы действия в адаптивной физической культуре.

4.7 **Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре**

Основы закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта.

4.8 **Врачебный контроль, организации и планирование адаптивной физической культуры**

Организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями. Педагогический контроль за занимающимися адаптивным спортом. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями. Вопросы спортивно-медицинской классификации инвалидов с различными поражениями

**II ЛИТЕРАТУРА**

**Основная литература**

Кодекс Республики Беларусь об образовании//Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. 17.01.2011- № 2/1795.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [Текст]. – Минск, 2013. – 21с.

Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, В.В. Борисова, О.П. Панфилов: учеб. пособие для вузов. – М.: Владос, 2010. – 389с.

Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека /В. К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220с.

Баранов, В. Н. Научные основы спорта высших достижений и подготовки спортивных резервов: основные направления научных исследований и тематика диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта / В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин. – М.: Мир атлетов , 2008. – 544с.

Бернштейн, Н. А. Современные искания в физиологии нервного процесса / Н. А. Бернштейн. – М.: Смысл, 2003. – 336с.

Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген. – М.: Либроком, 2010. – 200 с.

Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272с.

Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки /Н.Н. Визитей. – М.:Советский спорт, 2009. – 184с.

Вовк, С. И. Диалектика спортивной тренировки: монография /С. И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2007. – 212с.

Волков, Н. И. Биоэнергетика спорта: монография / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – М.:Советский спорт, 2011. – 160с.

Войнар Ю., Бойченко С.Д., Барташ В.А. Теория спорта - методология программирования/Ю. Войнар., С.Д Бойченко.- Мн.: Харвест, 2007.- 320с.

Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. Курс лекций /Ч.Т.Иванков.- М., 2009.-230с.

 Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология. Теория, методология, практика: монография /Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.

 Лесгафт, П. Ф. Избранные труды / сост. И. Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

 Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта/. Л.И.Лубышева - М.: Издательский центр «Академия», 2008.-240с.

Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс: Пер. с нем. / Под ред. М.Я. Виленского, О.С. Метлушко. - М,: Аспект Пресс, 2005. -270с.

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л.П.Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб.: Лань, М.: Омега, 2007. – 160 с.

Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов физ. культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд. – М.: Физическая культура, 2009. – 496с.

Минбулатов В.М. Педагогическая технология: эволюция, понятия, сущность, опыт разработки / Минбулатов В.М., Неверкович С.Д. - Махачкала: Изд-во Дагестанского пед.ун-та, 2008.-230с

Неверкович С.Д. Основы обучения и воспитания: Учебное пособие для студентов / Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И., Андриади И.П. - М.: РИО РГАФК,2007. -340с.

Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / С.Д. Неверкович – М.: Физическая культура, 2006.- 280с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 480с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 144с.

**Дополнительная учебная литература:**

 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 264с.

 Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошк. Учреждений /И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин [и др.]. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007.

 Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.

 Иорданская, Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений: проблемы полового диморфизма / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.

 Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

 Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков. – М.: Советский спорт, 2010. – 296с.

 Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие /М.Е.Кобринский, Л.Г. Тригубович. – Минск: Белорусская олимпийская академия, 2005. – 240с.

 Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник /О.В. Козырева, А.А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 280с.

 Коренберг, В. Б. Спортивная метрология: учеб. / В.Б. Коренберг. – М.: Физическая культура, 2008. – 368с.

 Сидоров А.А. Педагогика: Учебник для студентов, аспирантов, преподавателей и тренеров по дисциплине «Физическая культура» /Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. - СПб.: Терра-спорт, 2007.-340с.

 Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва: АРКТИ, 2008. – 315 с.

 Карпушин Б.А. Педагогические основы воспитательной деятельности при занятиях физической культурой и спортом / Б.А. Карпушин Б.А.- СПб., 2007.

 Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

 <http://lib.sportedu.ru>;

 http://www.sportlib.ru;

**III** **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНЙ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель приемной комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Валетов

\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

вступительного испытания для поступления в магистратуру по предмету «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»,

для специальности 1 - 08 80 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Характер устного высказывания** |
| 1 | Отсутствие ответа или отказ от ответа |
| **2** | Фрагментарные знания в рамках учебной программы. Неумение использовать научную терминологию, наличие в ответе стилистических и логических ошибок. Отсутствие умения комментировать программный материал. Не воспроизводится, практически никакой изученный материал. Фактическая база ответа отсутствует.  |
| **3** | Материал излагается в виде ответов на наводящие вопросы преподавателя. Недостаточный объем знаний в рамках учебной программы. Знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Понимание фактов и их взаимосвязи отсутствует. Отсутствие умения комментировать программный материал. Фактическая база ответа отсутствует. |
| **4** | Содержание материала излагается поверхностно, фрагментарно, неполно, непоследовательно, несамостоятельно, ответы практически на все вопросы неточные или неправильные. Понимание фактов и их взаимосвязи ограничено. Большие затруднения при комментировании программного материала. При ответе наблюдаются нарушение логики и последовательности, ответы практически на все вспомогательные вопросы неточные или неправильные. Фактическая база ответа воспроизводится механически. |
| **5** | Владение материалом ограничено воспроизведением отдельных фрагментов материала. Понимание фактов и их взаимосвязи носит неполный характер. Использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками. Осознанность вспомогательного материала прослеживается в недостаточной степени. Нет знания основных определений или понятий. Затруднения при комментировании программного материала. Не приводятся примеры и не делаются обобщения. Не прослеживается способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы. Усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины носит частичный характер.  |
| **6** | Владение программным материалом носит относительно уверенный характер. Присутствует понимание фактов и их взаимосвязи. Недостаточно систематизированные знания в объеме учебной программы. Использование необходимой научной терминологии. На дополнительные вопросы некоторые ответы неточные; возможно допущение нескольких ошибок, которые исправляются с помощью преподавателя. Испытываются затруднения при проведении примеров. Неполное усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Небольшие затруднения при комментировании программного материала. |
| **7** | Систематизированные знания по всем разделам учебной программы. Использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы. Владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач. Усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Владение программным материалом носит уверенный характер. Даются ответы практически на все вопросы, но в подтверждение не всегда приводятся примеры. Присутствуют некоторые затруднения при комментировании программного материала. |
| **8** | Уверенное владение программным материалом. Систематизированные, полные знания по всем разделам учебной программы. Содержание высказывания отличается связностью, логичностью, аргументированностью. Допускаются некоторые неточности, которые обнаруживаются и исправляются самостоятельно. Присутствует понимание фактов и их взаимосвязи. Усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Знания достаточно глубокие и прочные |
| **9** | Уверенное владение программным материалом, знание фактов из дополнительных источников, анализ программного материала, ясное понимание фактов и их взаимосвязи. Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы. Способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы. Полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку.  |
| **10** | Уверенное владение программным материалом, знание многочисленных фактов из дополнительных источников. Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы. Точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы. Выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации. Содержание высказывания отличается связностью, логичностью, полнотой, аргументированностью и выражением своей точки зрения. Полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин. Безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач. |

Лица поступающие в УО МГПУ имени И.П.Шамякина для получения высшего образования II ступени, которые не явились на вступительное испытание без уважительных причин, либо получили отметки «один»- «пять», либо в ходе вступительных испытаний забрали документы из приемной комиссии, к участию в конкурсе не допускаются.