

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета  
ЧГПУ им. И.Я. Яковлева  
27.10.2023 г. (протокол №3)

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа  
«Система подготовки в спорте»

Чебоксары  
2023

## **Пояснительная записка**

Поступающий в магистратуру по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование» (магистерская программа – «Система подготовки в спорте») сдает вступительный экзамен. Программа вступительного экзамена составлена на основе требований последнего поколения государственного образовательного стандарта к уровню подготовки специалиста; включает основные разделы по теории и методике спортивной тренировки.

### **Цели и задачи вступительных испытаний**

Вступительные испытания проводятся с целью определения соответствия знаний, умений и навыков требованиям обучения в магистратуре по программе «Система подготовки в спорте».

В основу программы вступительных испытаний положены квалификационные требования, предъявляемые к бакалаврам (специалистам).

В ходе вступительных испытаний поступающий должен показать:

- знание теоретических основ дисциплин бакалавриата (специалитета) по соответствующему направлению;
- владение специальной профессиональной терминологией и лексикой;
- владение культурой мышления;
- умение ставить цель и формулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций.

Содержание вступительных испытаний разработано на основе учебных дисциплин блока предметной подготовки бакалавриата.

Экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов. Ответ на два вопроса предполагает теоретическое изложение знаний этих дисциплин. Третий вопрос предусматривает собеседование по проблемам теории и методики физической культуры и спорта.

### **Организация вступительного экзамена**

Для проведения экзамена формируется экзаменационная комиссия, ее состав доводится до сведения поступающих. Составляется расписание, в котором отражаются сроки проведения экзамена, собеседования и консультаций.

Перед началом экзамена поступающие в индивидуальном порядке выбирают билет, сообщают его номер члену экзаменационной комиссии.

Для подготовки к устному ответу поступающий получает экзаменационный лист, на котором должен изложить ответы на вопросы экзаменационного билета и заверить экзаменационный лист своей подписью. Подготовка к устному ответу каждого занимающегося не должна превышать 40 минут. На устный ответ каждого поступающего отводится по 10 минут.

Ответы оцениваются предметной комиссией отдельно, по 100-балльной шкале, в соответствии с указанными ниже критериями оценивания. Итоговая оценка за вступительный экзамен определяется на основании выведения сред-

него арифметического балла, из набранных абитуриентом по каждому из трех вопросов. По завершении ответов всех поступающих, на основании коллегиального решения экзаменационная комиссия выставляет оценку и оглашает ее.

Неудовлетворительная оценка по одному из вопросов (ниже 40 баллов) автоматически ведет к неудовлетворительной оценке за экзамен в целом.

### **Требования к ответу на экзаменационные вопросы**

Ответ должен быть научно обоснованным, логически аргументированным

В ответе должны быть использованы знания из дисциплин общенаучного и профессионального циклов.

Теоретические положения должны быть подтверждены фактами, эмпирическими данными, результатами наблюдений и т.п.

### **Критерии оценки**

<b>Баллы %</b>	<b>Критерии выставления оценки</b>
90–100	Знание фактического материала и подтверждение фактов эмпирическими данными, с незначительными неточностями.
82–89	Хорошее знание рассматриваемого вопроса, но с некоторыми неточностями.
75–81	В целом неплохое знание рассматриваемого вопроса, но с заметными ошибками.
67–74	Слабое знание рассматриваемого вопроса, с весьма заметными ошибками.
41–66	Самое общее представление о рассматриваемом вопросе, отвечающее лишь минимальным требованиям. Серьезные ошибки.
0–40	Полное незнание рассматриваемого вопроса. Грубейшие ошибки.

Все вопросы, касающиеся несогласия абитуриентов с полученными оценками, решаются апелляционной комиссией. Заявления на апелляцию принимаются лично от абитуриента в день объявления результата.

### **Содержание программы**

#### **Цели, задачи и общие принципы современной системы физического воспитания**

Цели и задачи воспитания. Общие принципы физического воспитания: принцип оздоровительной направленности, всесторонности, связи физического воспитания с трудовой и военной практикой. Суть каждого принципа, основные пути реализации.

Основные направления системы физического воспитания (общеподготовительные и специализированные). Оздоровительно-физкультурная деятельность в сфере образования и в повседневном быту. Непосредственно-

прикладные (специализированные) виды деятельности: профессионально-прикладная и спортивно-физкультурная деятельность, их характерные особенности.

### **Физическая культура как общественное явление**

Понятие «физическая культура», ее роль в современном обществе Основные формы физической культуры; особенности их проявления в зависимости от сферы деятельности; образования и воспитания; трудовой и служебной деятельности; оздоровительно-реабилитационной; рекреативной.

Социальные функции физической культуры. Физическая культура как средство удовлетворения естественной потребности человека в двигательной активности. Роль физической культуры в организации активного, полноценного отдыха в условиях современного общества. Использование физической культуры в воспитании личности. Физическая культура и спорт в сфере непосредственных межчеловеческих контактов: общение в спортивном коллективе; при посещении спортивных зрелищ; укрепление международных отношений, дружбы и мира на земле.

### **Физическая культура как компонент здорового образа жизни**

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Определяющее значение в укреплении и сохранении здоровья человека. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательный режим, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена и т.д. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

Основные направления формирования ЗОЖ на разных этапах индивидуального развития.

### **Современный понятийный аппарат теории физической культуры**

Понятия предмета теории физической культуры, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий. Раскрыть суть таких понятий как: 1) физическое воспитание; 2) физическая подготовка; 3) физическое развитие; 4) физическое совершенство; 5) спорт.

### **Формы построения занятий в физическом воспитании**

Цель и задачи физической культуры в школе. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы: гимнастика до занятий, физкультминутки, игры и спортивные развлечения на большой перемене, спортивный час в группах продленного дня. Урок как основная форма занятий физической культуре в школе.

Внеклассная работа по физическому воспитанию: занятия в кружках физической культурой, секциях по видам спорта, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Особенности методики направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста. Содержание новой комплексной

программы по физическому воспитанию детей младшего, среднего и школьного возраста. Специфика подбора средств, методов и методических приемов с учетом возрастных особенностей школьников. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Распределение учащихся на медицинские группы. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах.

### **Характеристика средств физического воспитания**

Понятие «средства физического воспитания». Основные и дополнительные средства физического воспитания.

Физическое упражнение, как основное средство физического воспитания. Определение физических упражнений; варианты их классификаций.

Понятия: «техника», «основа техники», «ведущее звено», «детали техники». Пространственные, пространственно-временные и временные характеристики техники, определяющие кинематическую структуру движения.

Динамические характеристики, проявление внутренних и внешних сил в процессе движений. Комплексная характеристика движений (динамо-временная) - ритм. Характерные черты ритма, особенности его проявления при выполнении движений.

### **Методы физического воспитания**

Суть методов физического воспитания, их классификация. Способы применения физических упражнений. Группы методов стандартного упражнения и переменного упражнения. Комбинации нагрузки и отдыха, направленные на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Суть кругового метода. Методы обучения двигательным действиям, их разновидности. Последовательность обучения двигательным действиям, согласно общим принципам теории физической культуры.

### **Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**

Принцип сознательности и активности в процессе физического воспитания, его характеристика. Формирование самостоятельного мышления, творческой активности, сознательного отношения к выполняемым занятиям в процессе физического воспитания. Методы и методические приёмы, используемые для реализации новых направлений данного принципа.

Принцип доступности и индивидуализации в процессе физического воспитания. Суть принципа, условия его реализации. Мера доступности как соответствия между возможностями занимающихся и трудностями, возникающими при выполнении упражнения. Индивидуализация как необходимость использования средств, методов и форм занятий соответственно индивидуальным возможностям занимающихся. Особенности проявления индивидуальных различий при обучении движениям, реакции организма на нагрузку, динамика его приспособительных перестроек. Связь с принципом систематичности, методические правила, определяющие его регуляцию. Способы педагогического и меди-

ко-биологического контроля при реализации принципа доступности и индивидуализации.

Принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности в неразрывной связи культурно-воспитательной деятельности с практической жизнью, потребностями общества и оздоровительной направленности как важнейшие наиболее общие принципы, направляющие физкультурное движение и функционирования системы физического воспитания в гуманном обществе.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха; в процессе физического воспитания. Суть принципа, основные направления его реализации. Непрерывность как регулярное, многократное повторение упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию.

Последовательность распределения учебного материала в физическом воспитании. Методические правила планирования учебного материала. Систематичность как определенная система чередования нагрузки и отдыха. Принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания.

### **Силовые способности, их основы и методика их совершенствования**

Понятие о силе как физического качества. Центральные и периферические факторы, определяющие максимальную произвольную силу (внутримышечная и межмышечная координация, гипертрофия мышц, композиционный состав, энергетические источники и др.).

Виды силовых способности проявления их в двигательной деятельности. Характеристика средств воспитания силы. Основные направления методики воспитания силовых способностей и их характеристика: выполнение упражнений с отягощением (предельного, непредельного веса, динамического характера); выполнение упражнений ударно-реактивного воздействия; изометрический метод. Дополнительные методы воспитания силы. Способы оценки силовых способностей: тесты, измерительные приборы и т.д.

### **Скоростные способности, их основы и методика их совершенствования**

Основные формы проявления скоростных способностей. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростные способности (частота импульсации и число активируемых нейронов, композиционный состав мышц, энергетические субстраты окисления, АТФ-азная активность миозина и др.).

Быстрота двигательной реакции, её связь с другими формами быстроты. Характеристика простой и сложной двигательной реакции, средства и методы их воспитания.

Основы воспитания быстроты движений. Характерные черты собственно скоростных упражнений. Основной метод воспитания быстроты движений. Эффективность применения скоростно-силовых упражнений для совершенствования быстроты.

Значение расслабления и эластических свойств мышц для реализации высокой скорости движения.

Понятие «скоростной барьер». Пути его предупреждения и устранения. Контроль над уровнем проявления скоростных способностей: тесты на быстроту, измерительные устройства для оценки скоростных качеств.

### **Выносливость как физическое качество и методика ее воспитания**

Понятие выносливости, особенности ее проявления в двигательной деятельности.

Виды выносливости, их характеристика. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. МПК - показатель аэробных возможностей человека. «Дыхательная» способность мышц - ведущее звено морфо-функциональной специализации при развитии выносливости. Роль ПАНО, сократительных и окислительных свойств мышц в развитии выносливости. Анаэробная выносливость и факторы ее определяющие (кислородный долг, уровень молочной кислоты).

Средства воспитания общей выносливости. Методы непрерывного воздействия для развития аэробных возможностей организма.

Особенности средств специальной («скоростной», «силовой», «прыжковой» и т.п.) выносливости. Методы направленного воздействия на специальную выносливость. Характеристика компонентов нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха) при использовании методов совершенствования специальной выносливости. Способы оценки выносливости (медико-биологические и педагогические методы).

### **Гибкость как физическое качество и методы ее совершенствования**

Гибкость как морфофункциональное свойство организма человека. Факторы, определяющие проявление гибкости. Возрастно-половые особенности гибкости. Виды гибкости. Динамика изменения гибкости в течение жизни человека.

Средства направленного воспитания гибкости. Упражнения на растягивание как основное средство воспитания гибкости. Эффективность применения силовых упражнений с большой амплитудой для совершенствования гибкости. Основные и дополнительные методы воспитания гибкости. Способы оценки гибкости (тесты и измерительные устройства).

### **Двигательно-координационные способности, основные компоненты координационных способностей, пути их совершенствования**

Значение сенсорных систем, срочной и дополнительной информации о движениях. Моторная память. Координация и способность к мышечному расслаблению. Критерии и методы оценки координационных способностей. Средства и методы воспитания координационной способности. Требования к упражнениям на координацию. Методические приемы, используемые для воспитания координационных способностей.

Средства и методы воспитания координационных способностей. Требования к упражнениям на координацию. Методические приёмы, используемые для воспитания координационных способностей.

### **Основы обучения двигательным действиям**

Понятия: «двигательное умение» и «двигательный навык», умение «высшего» порядка. Отличительные признаки первоначального двигательного умения и двигательного навыка.

Роль условно-рефлекторных механизмов в образовании двигательного навыка (значение сенсорных и оперантных рефлексов). Фазы формирования двигательного навыка.

Физиологические основы совершенствования двигательных навыков в зависимости от уровня спортивного мастерства (значение обратных связей сенсорных корреляций). Проявление психических процессов на разных стадиях образования двигательного навыка.

Положительный и отрицательный перенос при формировании двигательных навыков и их характеристика.

### **Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Основные направления в развитии спорта**

Характеристика терминов «функция», «функционировать». Сущность и функции спорта. Специфические и общие функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения: общедоступный (массовый) спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

### **Характеристика основных понятий теории спорта**

Конкретизация понятия «спорт» в узком и широком смысле; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление. Детализация понятий: спортивная деятельность; спортивное движение; спортивные достижения; система подготовки спортсмена; спортивная тренировка; школа спорта; взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.

### **Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки**

Спортивная тренировка как основная часть подготовки спортсменов, ее цели, задачи и принципы. Формы организации спортивной тренировки.

Тренировка как важнейший компонент системы подготовки спортсменов. Цель и основные задачи спортивной тренировки.

Специфические средства спортивной тренировки, их характеристика. Физические упражнения, как средства общей и специальной подготовки спортсмена. Собственно-соревновательные упражнения и их тренировочные формы.

### **Общая характеристика средств и методов спортивной подготовки**



Специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы спортивной тренировки (их классификация и общая характеристика).

Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, следовой, кумулятивный эффекты тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.

### **Система тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития (на примере избранного вида спорта)**

Специфика различных сторон процесса подготовки спортсменов на примере конкретного вида спорта. Характеристика средств, методов и методик подготовки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивные достижения в избранном виде спорта, имеющиеся на современном этапе.

### **Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь ее компонентов**

Понятие «принцип». Понятие о циклах тренировки. Цикличность тренировочного процесса как один из основных закономерностей процесса спортивной тренировки.

### **Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки**

Понятие «принцип». Значение установки на высшие спортивные результаты. Условия реализации принципа направленности на высшие достижения. Понятие «спортивная специализация». Узкая специализация как фактор выявления одаренности спортсмена и удовлетворения спортивных интересов. Учет индивидуальных особенностей (возрастных, способностей, уровня подготовленности) в процессе спортивной тренировки. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития личности спортсмена. Органическое сочетание общей и специальной подготовки.

### **Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура**

Характеристика структуры тренировки как целостного процесса. Циклы в зависимости от масштаба времени протекания тренировочного процесса. Факторы, которые необходимо учитывать при рациональном построении многолетней спортивной тренировки: оптимальные возрастные границы для достижения результата, продолжительность систематической подготовки для достижения результата, преимущественная направленность тренировки на каждом этапе

тренировки, паспортный и биологический возраст спортсмена, индивидуальные особенности и темпы роста его мастерства. Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки.

### **Основы построения процесса спортивной подготовки. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в малых, средних и больших циклах подготовки (на примере избранного вида спорта)**

Цикличность, как основная закономерность спортивной тренировки.

Структура тренировочного процесса: макро, мезо, микроциклы. Обоснование периодизации: факторы и условия, определяющие периодизацию. Структура годичного цикла спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Направленность каждого периода, его содержание, особенности планирования средств, методов, нагрузки. Варианты построения годичного цикла.

Средние циклы тренировки (мезоциклы). Типы мезоциклов. Направленность тренировочного процесса, основы построения.

Малые циклы (микроциклы), определяющие их структуру, типы микроциклов, особенности их планирования.

### **Задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки. Методы контроля над уровнем физической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности)**

Понятия «физическая подготовка, «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка». Цели и задачи общей и специальной физической подготовки. Особенности процесса физической подготовки на примере конкретного вида спорта. Краткая характеристика методик воспитания физических способностей спортсменов на примере избранного вида ФСД.

### **Задачи, средства и методы технико-тактической подготовки. Методы контроля над уровнем технико-тактической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности)**

Понятия «техника» и «тактика». Основные задачи, средства и методы тактической и технической подготовки.

Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.

Техника движений как предмет обучения. Общая и специальная технико-тактическая подготовка, их основная направленность в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Основные этапы технической подготовки. Первоначальное разучивание техники двигательного действия – основная задача этапа «базовой» технической подготовки. Двигательные ошибки, возникающие в процессе обучения, их классификация; основные причины появления ошибок и приемы их устранения.

Задачи и содержание этапов углубленного освоения техники и совершенствования технического мастерства. Методы и методические приемы решения

задач технического совершенствования в избранном виде двигательной деятельности. Основные критерии технического мастерства. Способы оценки эффективности техники.

### **Учет и контроль в подготовке спортсмена. Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Самоконтроль спортсмена**

Понятие о комплексном контроле над тренировочным процессом. Оперативный, текущий, этапный виды контроля. Характеристика групп тестов, используемых в комплексном контроле. Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Контроль над факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Формы учета: предварительный, текущий, оперативный. Журнал учета занятий, дневник спортсмена. Многолетнее планирование, его особенности.

### **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

Понятия «спортивный отбор», «спортивная специализация». Основные этапы отбора, их характеристика (направленность и содержание каждого этапа). Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов (физическое развитие, общая физическая подготовленность, функциональные возможности). Этапы спортивного отбора. Методы отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические обследования, социологические обследования.

### **Спорт в современном обществе и тенденции его развития**

Сущность спорта как специфической человеческой деятельности. Взаимосвязь спорта и физической культуры. Функции спорта, его роль и место в мировой социально-политической системе на региональном и национальном уровнях. Основные типы спорта: массовый спорт, резервный (детско-юношеский) спорт, спорт для инвалидов. Отличительные особенности видов спорта.

Классификация видов спорта: по признаку масштаба распространения, характера деятельности спортсмена, структуры и функциональной характеристики вида спорта.

Социальные функции спорта. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.

Значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке.

### **Задачи и содержание процесса подготовки спортивного резерва в ДЮСШ**

Особенности процесса отбора и спортивной тренировки юных спортсменов в условиях детско-юношеских спортивных школ. Критерии отбора в ДЮСШ. Содержание видов подготовки в зависимости от возрастных этапов.

### **Основные направления спортивного движения: массовый спорт, спорт высших достижений, инвалидный спорт**

Характеристика массового спорта. Цель и основные социальные функции массового спорта. Состояние развития массового спорта в нашей стране и за рубежом.

Роль спорта в решении задач физического воспитания различных возрастных контингентов.

Формы организации спортивно-массовой работы в системе образования (дошкольного, школьного, ссузах, вузах), в повседневном быту и отдыхе взрослого населения. Особенности методики организации и проведения спортивно-массовой работы в зависимости от возрастных особенностей.

Цель и задачи спорта высших достижений. Основные направления спорта высших достижений (супердостиженческий спорт, профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт).

Характеристика спорта инвалидов, тенденции его развития.

### **Классификация видов спорта по особенностям предмета состязания**

Классификация видов спорта, получивших в настоящее время широкое распространение в мире, в зависимости от особенностей предмета состязания и характеру двигательной активности.

### **Педагогика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина**

Педагогика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина. Возникновение педагогики физической культуры и спорта. Место педагогики физической культуры и спорта в системе наук. Взаимосвязь педагогики физической культуры и спорта с другими учебными дисциплинами. Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Соотношение теории и практики как центральная проблема спортивно-педагогической науки о деятельности человека.

### **Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности личности спортивного педагога**

Физкультурная направленность личности и ее составляющие - ориентация на здоровый образ жизни, укрепления здоровья, коррекцию телосложения и т.п. Спортивная ориентация как выраженное стремление к поддержанию спортивной формы, стремление выступать в спортивных соревнованиях ветеранов. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.

### **Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой**

Воспитательные возможности и их реализация: в физической культуре, массовом спорте, спорте высших достижений, 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.

### **Направленность воспитания личности в процессе занятий спортом**

Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в спорте. Двухединная направленность целей учебно-воспитательного процесса в спорте: через спортивную деятельность и последующему профессиональному труду; через повышение и достижение спортивных результатов. Специфика целей воспитания в спорте. Формирование физической культуры личности. Характер воспитательных задач, решаемых в процессе занятий, и их особенности в зависимости от: содержания и направленности занятий; конкретных условий их проведения; вида спорта; возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся.

### **Особенности самовоспитания в спорте**

Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств у спортсмена. Условия, обеспечивающие самовоспитание. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте. Самопознание как компонент самовоспитания. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.

### **Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом**

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе; индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности

и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой.

### **Реализация задач комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом**

Специфичность задач воспитания по направлениям: нравственному, трудовому, интеллектуальному, эстетическому. Влияние эстетических взглядов и убеждений спортсменов на их нравственное поведение. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях. Физическая культура и спорт как средство интернационального воспитания. Экологическое и валеологическое воспитание как новое направление в физкультурно-спортивном воспитании. Обеспечение единства требований различных социальных институтов, работающих с детьми (школа, семья, спортивный клуб).

### **Особенности профессии тренера и учителя физической культуры**

Выбравшие профессию педагога в области физической культуры и спорта, должны отчетливо представить привлекательность и сложность этой профессии. В этой профессии есть и менее привлекательные стороны: ненормированный рабочий день, высокая требовательность со стороны окружающих, ответственность за здоровье воспитанников, их спортивные успехи и будущее. Тренер всегда на виду. Содержание и особенности работы учителя и тренера во многом совпадают, но работа тренера охватывает более широкий диапазон деятельности.

### **Требования к личности тренера**

Требования к личности тренера содержатся в тех качествах, которыми он должен обладать. Предпосылками успешной работы служат: любовь к детям не вообще, а к каждому конкретному ребенку; увлеченность профессией; творческий характер мышления, основанный на сомнениях и, соответственно, на постоянном поиске лучшей методики и организации педагогического процесса; оптимизм - вера в лучшее в детях и вера в собственные возможности раскрыть это лучшее. Моральные, деловые и коммуникативные качества тренера.

### **Связь спортивной подготовки с нравственным воспитанием**

Задачи нравственного воспитания. Необходимость порядочности и умение владеть собой в спорте с его состязательностью, накалом страстей, тактикой борьбы, которой ввести противника в заблуждение и поставить в менее выгодные условия, искушение популярностью и т.п. А учебно-тренировочные занятия с их тысячекратной шлифовкой одних и тех же движений, взаимоотно-

шения с друзьями-соперниками, подчинение личных интересов потребностям команды. Человек должен обладать большим запасом воли и нравственной закалкой. Процесс нравственного воспитания спортсменов не менее важен, чем становление их спортивного мастерства.

### **Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта**

Сущность педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта. Ориентация педагогического процесса на развитие личности, активизация и интенсификация деятельности учащихся, эффективность управления и организации педагогического процесса, развивающее обучение. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности (проблемное обучение, моделирование ситуации, дидактические игры, информационные технологии).

### **Вопросы для собеседования**

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Соотношение понятий «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство».
3. Отечественная система физического воспитания и ее основы (мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные).
4. Цели, задачи и общие принципы отечественной системы физического воспитания.
5. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
6. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.
7. Характеристика средств физического воспитания.
8. Классификация физических упражнений.
9. Общепедагогические методы физического воспитания.
10. Специфические методы физического воспитания.
11. Общепедагогические принципы физического воспитания.
12. Специфические принципы физического воспитания.
13. Физическая культура как общественное явление.
14. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
15. Физическое воспитание студенческой молодежи.
16. Формы построения занятий в физическом воспитании.
17. Планирование и контроль в физическом воспитании.
18. Методы физического воспитания.
19. Двигательные умения и навыки.
20. Законы формирования двигательного навыка.
21. Этапы обучения двигательным действиям. Их цели и основные задачи.
22. Сила. Средства и методы ее развития.
23. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.

24. Скоростные способности. Средства и методы их развития.
25. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.
26. Выносливость. Средства и методы ее развития.
27. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.
28. Гибкость. Средства и методы ее развития.
29. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
30. Координационные способности. Средства и методы их развития.
31. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.
32. Урочные формы занятий в физическом воспитании.
33. Неурочные формы занятий в физическом воспитании.
34. Планирование в физическом воспитании. Основные документы планирования.
35. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
36. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
37. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
38. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
39. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
40. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
41. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.
42. План-конспект урока физической культуры.
43. Физическое воспитание студентов вуза.
44. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
45. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
46. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
47. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязания.
48. Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений.
49. Основные направления спортивного движения: массовый спорт, спорт высших достижений, спорт инвалидов.
50. Система тренировочно-соревновательной подготовки.
51. Спортивные достижения и тенденции их развития.
52. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки.
53. Средства спортивной тренировки.
54. Методы спортивной тренировки.
55. Характеристика принципов спортивной тренировки: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.
56. Характеристика принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и предельного наращивания тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса.



57. Задачи, средства и методы технико-тактической подготовки. Методы контроля над уровнем технико-тактической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
58. Задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки. Методы контроля над уровнем физической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
59. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
60. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
61. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в малых, средних и больших циклах подготовки (на примере избранного вида спорта).
62. Учет и контроль в подготовке спортсмена. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
63. Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М., 2000. — 274 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для образоват. учреждений / И. С. Барчуков. — М. : КноРус, 2011. — 365 с.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М.: ФиС, 1991. — 288 с.
4. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
5. Верхошанский, Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. Ф. Верхошанский. — М.: ФиС, 1988. — 331 с.
6. Верхошанский, Ю. Ф. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. Ф. Верхошанский. — М.: ФиС, 1985. — 176 с.
7. Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие / В. М. Выдрин. — СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. — 76 с.
8. Железняк, Ю. Д. «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 269 с.
9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский . — М.: ФиС, 1970. — 199 с.
10. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. М. Максименко. — М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. — 319с.
11. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов / А. М. Максименко. — М. : Физическая культура, 2005. — 532 с.

12. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. / Л. П. Матвеев. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160 с.
14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
15. Николаев, Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. – СПб., 1998. – 217 с.
16. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
17. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры / В. С. Рубин. – М. : Физическая культура, 2006. – 101 с.
18. Современная система спортивной подготовки/ Под общ. ред. В. Л. Сыча, А. С. Хоменкова, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1994. – 446 с.
19. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов / Ю. Ф. Курамшин и др. ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2007. – 463 с.
20. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
21. Теория спорта / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Виша школа, 1987. – 424 с.
22. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта : Учебное пособие / В. П. Филин. – М. : ФиС, 1987. – 128 с.
23. Фомин, Н. А. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) / Н. А. Фомин, В. П. Филин . – М.: ФиС, 1986. – 169 с.
24. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 479 с.
25. Хрестоматия по физической культуре : Учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, Н. И. Пономарева, В. И. Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2001. – 254 с.