

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический  
университет им. К.Д. Ушинского»

У Т В Е Р Ж Д А Ў  
Первый проректор  
доктор ист. наук, профессор

\_\_\_\_\_ М.В. Новиков

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2011 г.

**ПРОГРАММА  
вступительного экзамена в аспирантуру  
по специальности 13.00.04 Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры**

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой  
теории физической культуры,  
профессор,  
доктор биол. наук

А.Д. Викулов

Доцент кафедры  
теории физической культуры,  
кандидат пед. наук

О.Г. Трофимова

**Утверждено**

на заседании кафедры  
теории физической культуры      сентября 2011 г.

Протокол № 1

Заведующий кафедрой,  
профессор

А.Д. Викулов

## **1. Цель программы**

Цель программы – освоение кандидатами в аспирантуру системы научно-практических знаний в области теории физической культуры, теории и организации адаптивной физической культуры и подготовка их к разносторонней научно-исследовательской деятельности.

## **2. Задачи программы**

1) Обеспечить усвоение кандидатами в аспирантуру фундаментальных знаний в области теории физической культуры, целостного осмыслиения сути профессиональной деятельности, общих закономерностей педагогических принципов, средств, методов, форм физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения по специальности.

2) Воспитать у кандидатов в аспирантуру педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество научно-исследовательского труда, дисциплинированность, потребность приобщения к научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры.

3) Сформировать убеждение в важности и необходимости научных исследований для решения государственных задач физического совершенствования населения и адаптивной физической культуры.

## **ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### *1.1. Исходные понятия, предмет и проблематика курса*

Основные понятия теории и методики физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физическое воспитание», «Физическое образование», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство». Взаимосвязь понятий «культура – физическая культура – адаптивная физическая культура».

Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Тенденция формирования теории и методики физической культуры в системе знаний о физической культуре. Структура теории и методики физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.

Предмет, задачи и содержание учебного курса «Теория и методика физической культуры», его роль и место в системе высшего профессионального физкультурного образования специалистов по физической культуре.

### *1.2. Физическая культура как вид культуры*

Физическая культура как вид культуры личности и общества. Значение, взаимосвязи, потребности и деятельность во всестороннем развитии человека. потребности личности и общества в культуре физической и социальные виды деятельности, удовлетворяющие эту потребность. Докультурные и культурные причины физического развития Естественные и социальные потребности в движениях и двигательной деятельности и их роль во всестороннем физическом развитии людей различного возраста..

Структура физической культуры. виды и разновидности физической культуры, их соотношение друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека. Социальные функции физической культуры, их виды. Основные социальные факторы и условия развития физической культуры.

## **ЧАСТЬ 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### *2.1. Цель, задачи и общие принципы функционирования системы физической культуры в обществе*

Физическая культура как социальная система, ее ведущая роль в рационализации физкультурной практики. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Характеристика отдельных основ системы физической культуры (научно-прикладных, программно-нормативных, организационных, социально-экономических, информационных, медико-биологических, правовых и др.).

Физкультурная деятельность как способ бытия человека и фактор его духовного и физического развития. Формирование физической культуры личности в процессе освоения социальным опытом как основная цель функционирования системы физической культуры, ее обусловленность общественными потребностями и уровнем индивидуального культурного развития человека. Современные взгляды о понятии «физическая культура личности».

Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием человека, с управлением физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в процессе занятий физическими упражнениями. Конкретизация основных задач применительно к содержанию и специфике физкультурной деятельности, индивидуальные особенности, возрастным закономерностям воспитуемых и другим условиям.

Общие принципы формирования физической культуры человека: единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, культуроспособности воспитания, природосообразности, гуманистической направленности, доступности физкультурных занятий для всех категорий и групп населения, непрерывности и преемственности процесса формирования физической культуры человека в процессе индивидуального развития, деятельностного подхода, вариативности содержания и многообразия форм физкультурной деятельности, оптимизации педагогических воздействий при формировании физической культуры человека, дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры и спорта.

## *2.2. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека*

Понятие о средствах, их классификационная характеристика.

Физические упражнения – основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные принципы физических упражнений.

Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности.

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

Понятия «техника физических упражнений» и «спортивная техника». Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений.

Классификация техники, ее общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, ее главное звено и детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий.

Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.

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

Проблема классификации методов в теории физической культуры.

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

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

Методы целостного и расщепленного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.

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

Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.

Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

### *2.3. Общепедагогические и специфические принципы занятий физическими упражнениями*

Значение общепедагогических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов сознательности и активности; их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов наглядности, доступности и индивидуализации; их значение для оптимального выбора и методической адаптации учебного материала, нагрузок и других требований применительно к возможностям занимающихся. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов систематичности и динамичности, их значение для оптимального построения занятий и обеспечения необходимое тенденции в изменении их содержания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями: регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований.

Современные научные представления и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе указанных положений.

Основные факторы, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т. д.).

#### *2.4. Обучение двигательным действиям*

Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения.

Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности.

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

Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.

Проблемы создания предпосылок готовности к обучению двигательным действиям.

Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность.

Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.

Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков.

Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность.

Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.

Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.

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

Контроль и самоконтроль на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий.

### *2.5. Развитие физических способностей*

Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.

Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.

Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей.

Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций.

Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.

Задачи, средства и методы развития быстроты движений. Причины стабилизации скорости движений, пути его предупреждения и преодоления.

Особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений.

Развитие выносливости. Обобщенное понятие о выносливости как комплекс функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе длительной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура.

Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные, силовые и другие «компоненты» выносливости. Особенности развития выносливости в аспекте общей и специальной подготовки. Отличительные черты подбора и применения средств развития выносливости в процессе общей и прикладной физической подготовки. Проблема развития выносливости, адекватной особенностям различных видов деятельности.

Взаимосвязь развития выносливости с другими физическими качествами.

Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием «ловкость». Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи

по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей: обобщенная характеристика их состава.

Регулярное расширение и обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в развитии координационных способностей на первых стадиях занятий физическими упражнениями. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей.

Особенности режима занятий, нормирования нагрузки и отдыха при необходимости обеспечить ускоренное развитие или сохранение достигнутой степени развития координационных способностей.

Причины и формы излишней мышечной напряженности при выполнении физических упражнений. Упражнения на расслабление. Другие средства, методы и приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности. Причины нарушения равновесия при выполнении физических упражнений. Упражнения на равновесие. Другие средства, методы и методические приемы. Повышения позно-статической и динамической устойчивости. Задачи, средства, методы и методические приемы совершенствования «чувств про странства», «чувств времени», пространственной и временной точности, ритма движений в процессе занятий физическими упражнениями.

Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.

Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельного занятия в серии занятий; правила нормирования связанных сними нагрузок при необходимости увеличения показателей гибкости и в случае сохранения достигнутой степени ее развития.

## *2.6. Воспитание личностных качеств занимающихся в процессе физкультурных занятий*

Единство физической и психической активности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – объективная основа воспитания свойств личности.

Роль и место физической культуры в формировании различных сфер личности: мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и др. Основные и воспитательные аспекты в деятельности преподавателя физической культуры при развитии личностных качеств. Характеристика связей (прямые и обратные, положительные и отрицательные, непосредственные и

опосредованные) между различными компонентами воспитания и сторонами развития личности в общей системе воспитания.

Активность и самостоятельность занимающихся как фактор формирования личности. Значение физкультурно-спортивных потребностей, мотивов, интересов, установок, ценностных ориентаций, мировоззрений на повышение активности и самостоятельности воспитуемых на занятиях по физической культуре.

Задачи, содержание и пути нравственного воспитания. Воспитывающая роль коллектива. Основы методики воспитания волевых качеств личности в процессе физкультурной деятельности. Самовоспитание. Задачи и содержание умственного воспитания. Средства и методы воспитания интеллектуальных способностей в сфере физической культуры.

Задачи и содержание эстетического воспитания. Основные методические пути эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

Личность преподавателя – важный фактор воспитания занимающихся физическими упражнениями. Требования к профессиональным способностям, подготовленности и мастерству преподавателя.

## *2.7. Формы построения занятий физическими упражнениями*

Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. роль одного занятия как самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями.

Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий.

Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.

Содержание урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении). Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса.

Структура урока (понятие, связь с содержанием). Уровни структуры урока. Макроструктура урока (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).

Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка домашнего педагога.

Требования к содержанию и методике проведения урока.

## *2.8. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями*

**Планирование.** Понятие планирования в физической культуре. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.) и оперативное.

**Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения.**

**Перспективный план, общая программа.** Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию, общие правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов.

**График годового (крупноциклового) плана.** Основные правила распределения материала занятий, расчета параметров и динамики нагрузок, определения сроков выполнения контрольных задач. Формы годовых (крупноцикловых) графиков.

**Поэтапное планирование.** Основные правила расчета количественных показателей этапных планов (четверть, период, семестр и т. п.) распределения материала занятий, параметров и динамики нагрузок, контрольных сроков. Формы этапных планов.

**Оперативное планирование.** Целесообразная степень детализации показателей этапного плана на неделю (микроцикл) и отдельное занятие. Общие правила разработки недельного плана и плана-конспекта занятия, их формы.

**Непрерывная оперативная корректировка планов на основе результатов контроля.**

**Контроль.** Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты педагогического контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения занятий: данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах занятий.

**Этапный контроль.** Основные показатели этапного контроля, методы их регистрации и учета. Оптимальная периодичность этапного контроля; основные условия, методы их регистрации и учета. Оптимальная периодичность этапного контроля: основные условия, влияющие на содержание этапного контроля и его периодичность.

**Текущий и оперативный контроль.** Основные показатели текущего и оперативного контроля на протяжении занятия, в рамках одного занятия и при определении готовности к очередному занятию. Критерии, методы и

приемы их регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля.

**Самоконтроль.** Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа.

**Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.**

**Учет.** Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета. Поэтапный, текущий и оперативный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы оперативного, текущего и этапного учета.

### **ЧАСТЬ 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОСНОВНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА**

#### *3.1. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста*

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Соотношение обязательных и дополнительных форм физических упражнений в различных видах дошкольных учреждений. Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников. профилактика нарушений осанки, особенности закаливания.

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

#### *3.2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста*

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

Цель, задачи и направленность физической культуры в школе.

Особенности обучения движению в развитии физических качеств детей школьного возраста. Благоприятные предпосылки для обучения движением и специфические трудности. Роль закономерностей возрастных изменений для развития физических качеств. Требования к обучению движению и развитию физических качеств. Реализация методических принципов и особенности сочетания методов при обучении движению и развитии физических качеств детей различного возраста. Особенности методики развития координационных, силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости.

сти. Проблема формирования осанки у детей разного возраста. Проблема физкультурной образованности детей, профессиональной компетентности учителей.

Формы занятий физическими упражнениями. Классификационная характеристика форм. Назначение и специфика уроков физического воспитания. Назначение, направленность и виды занятий в режиме учебного дня школы. Назначение, черты, виды и задачи внеклассных и внешкольных занятий, физическая культура в семье. Основы специализированных занятий спортом с детьми. Роль спорта в физическом воспитании. Проблемы выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки. Методические требования к занятиям спортом.

Содержание учебного предмета «Физическая культура». Общая характеристика содержания и структуры действующей программы. Место физического воспитания в учебном план школы. Особенности содержания и структуры программы для младших, средних и старших классов. Проблемы авторских программ.

Система планирования физического воспитания в школе. Классификационная характеристика, компоненты и системные связи. Планирование на учебные периоды. Назначение, требования и варианты планирования физического воспитания на учебную четверть. Особенности графического распределения учебного материала. Планирование содержания одного урока. Проблемы методического раскрытия программного материала и конкретизации задач, роль алгоритма.

Педагогический контроль, его значение и содержание. Педагогическое наблюдение и анализ урока; хронометрирование и анализ плотности урока (общей, двигательной)<sup>4</sup> пульсометрия и анализ нагрузки в уроке. Анализ учебной документации беседы с педагогом и учащимися. Контрольные испытания.

Содержание учета и оценки успеваемости, методы и критерии оценки успеваемости. Требования и особенности методики успеваемости учащихся младших, средних, старших классов. Классный журнал и регистрации оценки успеваемости.

### *3.3. Физическая культура в средних профессиональных образовательных учреждениях*

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

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

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель, общие и специальные задачи ППФП, обусловленные характером и условиями профессиональной деятельности различных специалистов. Перенос результатов физкультурного образования на профессиональ-

ную деятельность. Основные положения, определяющие соответствие средств решения задач ППФП.

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

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

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

### *3.4. Физическая культура студенческой молодежи*

Значение, цель и основные задачи физической культуры студентов.

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

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

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

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

Роль спорта при решении задач физкультурного воспитания студентов. Спортивная ориентация; требования к занятию спортом. Особенности занятий спортом, направленных к спортивным высшим достижениям, в период вузовского образования.

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

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

### *3.5. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста*

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

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

Оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с данным контингентом занимающихся.

Значение и задачи физической культуры в молодом и зрелом возрасте.

Особенности использования основных форм физической культуры. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки). Физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха (базовая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, базовый спорт). Профессионально-прикладная физическая культура.

Взаимосвязь основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте.

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

### *3.6. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста*

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

Значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений здоровья и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции.

Основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Характеристика типичных видов физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма. Особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

Технология контроля над состоянием занимающихся в период старения организма.

## **ЧАСТЬ 4. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА**

### *4.1. Сущность спорта, его роль, формы и условия функционирования в обществе*

Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

Характеристика функций спорта в современном обществе: престижной; соревновательно-эталонной; эвристически-достиженческой; личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной; эмоционально-зрелищной; коммуникативной; экономической и т.п.

Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные влияния в спорте.

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий – любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий – достиженно-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Спорт для инвалидов (адаптированный спорт). проблемы социальной реабилитации и интеграции людей, лишенных возможности наравне со всеми в обычных условиях заниматься спортом.

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

#### *4.2. Спортивные результаты*

Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт спортивной деятельности.

Понятия «спортивный результат», «спортивные достижения», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.

Квалификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки.

Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.

Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах.

#### *4.3. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов*

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

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

#### *4.4. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки*

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки.

Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки.

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

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

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

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

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

Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.

#### *4.5. Основные разделы и стороны подготовки спортсмена в процессе тренировки*

Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности.

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

Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии

оценки технического мастерства. Значение технической подготовки в отдельных видах спорта, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

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

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

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

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

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

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

#### *4.6. Структура и методика построения подготовки спортсменов*

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.

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

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

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

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

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

#### *4.7. Ориентация и отбор спортсменов в системе многолетней подготовки*

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

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

#### *4.8. Планирование, контроль и учет в подготовке спортсменов*

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

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

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

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

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

## **ЧАСТЬ 5. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### *5.1. Введение в специальность адаптивная физическая культура*

Адаптивная физическая культура в системе высшего и среднего профессионального образования. Интеграция образовательных программ – современная тенденция в высшей и средней школе. Системы повышения квалификации и переподготовки кадров по адаптивной физической культуре.

Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Предмет, цель, задачи, содержание адаптивной физической культуры. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики. Основные виды адаптивной физической культуры. Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной физической культуре. Содержание и особенности деятельности студента и будущего специалиста по адаптивной физической культуре.

#### *5.2. История адаптивной физической культуры*

Основной социальный закон функционирования и развития адаптивной физической культуры – ее обусловленность экономическим и социально-

политическим строем общества. Становление и развитие адаптивной физической культуры как продвижение по магистральному направлению – от лечебного к рекреативному и от него к спортивным видам адаптивной физической культуры.

**Магистральное направление развития адаптивной физической культуры в России. Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в нашей стране. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.**

### *5.3. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья*

Комплексная реабилитация – как процесс обеспечения готовности к реализации образа жизни, который бы не вступал в противоречие с образом жизни здоровых (нормально развивающихся) людей. Социальная интеграция инвалидов как составляющая часть общего процесса социальной интеграции – процесса установления оптимальных связей между социальными институтами, группами, эшелонами власти и управления. АФК как путь адаптации человека к общественным нормам, ролям, функциям и способ «завоевания» конкретного социального пространства.

### *5.4. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры*

Реализация принципов воспитания личности в процессе адаптивной физической культуры.

Методы формирования нравственного сознания и практического приучения (наглядный пример, методы убеждения; одобрения, похвала и осуждение, порицание, неодобрение; поощрение и наказание).

Умственное (интеллектуальное), нравственное, эстетическое, трудовое, волевое, экологическое и другие виды воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой. Взаимодействие специалиста по адаптивной физической культуре с учителями (преподавателями) по другим учебным дисциплинам, врачами и психологами образовательных учреждений. Воспитание самостоятельности и независимости.

### *5.5. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры*

Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека: целостность организма, структура и функция, реактивность организма, причинно-следственная связь, адаптация организма, компенсация – как адаптационная реакция организма, движение – основа жизнедеятельности.

Основные положения гуманистической психологии в контексте практической деятельности в области адаптивной физической культуры.

### *5.6. Функции адаптивной физической культуры*

Адаптивная физическая культура как многослойное функциональное явление, и ее влияние на различные стороны жизни всего общества и каждого человека, имеющего физические, интеллектуальные, сенсорные и другие стойкие дефекты.

Характеристика важнейших педагогических и социальных функций.

#### *5.7. Принципы адаптивной физической культуры*

Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры в деятельности специалиста в данной сфере социальной практики.

Три основных группы принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специальнометодические.

#### *5.8. Задачи и средства адаптивной физической культуры*

Задачи коррекции основного дефекта (сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, речи, интеллекта, соматических функциональных систем и др.), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом и сопутствующими заболеваниями.

Задачи компенсации функций организма в случае невозможности коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Задачи профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений при наличии тех или иных дефектов. Традиционная группа задач АФК (образовательные, воспитательные, оздоровительные).

Физическое упражнение – основное средство адаптивной физической культуры. Классификация физических упражнений. Естественно-средовые и гигиенические факторы в адаптивной физической культуре.

#### *5.9. Методы адаптивной физической культуры*

Метод – как способ, путь достижения поставленной цели. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Методы развития физических качеств и координационных способностей.

#### *5.10. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре*

Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий – главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений».

Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Я. Гальперин), концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов,

В.А. Пономаренко), понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко), концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов), теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (С.П. Евсеев), средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.

Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц в состоянии здоровья. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.

#### *5.11. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья*

Основные закономерности развития физических способностей. Педагогические принципы развития физических способностей. Две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики («навстречу природе»), их комплексное применение в адаптивной физической культуре.

Методы развития физических способностей. Приоритетная роль игрового метода в коррекции двигательных нарушений.

#### *5.12. Планирование и комплексный (медико-психологово-педагогический) контроль за состоянием занимающихся*

Особенности текущего, этапного и циклового педагогического контроля в адаптивной физической культуре.

Медико-психологический контроль за занимающимися, осуществляемый внешними по отношению к педагогическому процессу организациями: государственной службой медико-социальной экспертизы, врачебно-физкультурными диспансерами, национальными и международными комиссиями по спортивно-медицинской классификации (в адаптивном спорте).

#### *5.13. Адаптивное физическое воспитание*

Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов. Особенности адаптивного физического воспитания в организациях и учреждениях систем здравоохранения, образования, социального обеспечения.

Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей занимающихся.

#### *5.14. Адаптивная двигательная рекреация*

Конкретизация цели и задач адаптивной физической рекреации, ее ведущих функций и принципов. Средства и отличительные черты методики

адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.

### *5.15. Адаптивный спорт*

Конкретизация цели и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов. Особенности трех основных направлений развития адаптивного спорта в мире. Адаптивный спорт как путь к повышению уровня качества жизни инвалидов и приобщения их к здоровому стилю жизнедеятельности.

Упражнения избранного вида адаптивного спорта, общей и специальной физической подготовки – основные средства тренировки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Естественно-средовые гигиенические факторы, их роль в адаптивном спорте. Технические средства, обеспечивающие двигательную деятельность в адаптивном спорте (коляски, протезная техника и др.).

### *5.16. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики и экстремальные виды двигательной активности*

Конкретизация целей и задач креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов адаптивной физической культуры, их ведущих функций и принципов. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов двигательной активности.

## **ЧАСТЬ 6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В АСПИРАНТУРУ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 13.00.04 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕ- СКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1. Соотношение биологического и социального, телесного и духовного в физической культуре.
2. Проблемы формирования физической культуры личности (возрастной, половой, профессиональный аспект).
3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
4. Физическая культура как социальная система, ее структура, цель, задачи и принципы функционирования в обществе.
4. Средства формирования физической культуры личности, их классификация и характеристики.
5. Техника физических упражнений как объект изучения и предмет обучения.
6. Методы, используемые в процессе целенаправленной педагогической деятельности в сфере физической культуры.

7. Принципы, регламентирующие деятельность педагога и воспитуемых в процессе физкультурных занятий.

8. Психолого-педагогические и физиологические концепции и закономерности формирования двигательного навыка.

9. Теоретико-методические основы развития физических способностей (по выбору – силовых, скоростных, выносливости, координационных, гибкости).

10. Формирование осанки.

11. Формы занятий физическими упражнениями, применяемые в различных учебных заведениях у нас в стране и за рубежом.

12. Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня учащихся 1-4, 5-8, 9-11 классов (по выбору).

13. Назначение, виды и содержание внеклассных занятий физическими упражнениями.

14. Назначение, виды и содержание внешкольных занятий физическими упражнениями.

15. Особенности формирования и регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры в 1-4, 5-8, 9-11 классах.

16. Задачи, особенности содержания и методика занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

17. Задачи, виды и содержание физкультурно-оздоровительных занятий.

18. Задачи, содержание и особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий в физкультурно-оздоровительных лагерях.

19. Задачи, особенности содержания и методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

20. Оздоровительные технологии в физической культуре студентов.

21. Задачи, содержание и особенности методики занятий физическими упражнениями:

- в подростковых клубах по месту жительства;
- в культурно-спортивных комплексах (КСК);
- в оздоровительных центрах на предприятиях;
- в группах шейпинга;
- в группах ритмической гимнастики;
- в группах ветеранов спорта;
- в группах атлетической гимнастики;
- в клубах любителей бега;
- в клубах туризма;
- в парках культуры и отдыха;
- в учреждениях санаторно-профилактического типа;
- в группах здоровья с элементами восточной физической культуры;
- в группах аэробики (степ-аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики);
- в группах дыхательной гимнастики и др. (по выбору).

22. Задачи, содержание и особенности методики занятий в группах здоровья:

- женщин зрелого возраста (первый этап 21-35 лет);
- женщин зрелого возраста (второй этап 36-55 лет).

23. Задачи, содержание и особенности методики проведения оздоровительно-профилактической гимнастики на производстве для разных групп профессий.

24. Задачи, содержание и особенности методики проведения физкультурной паузы для работников умственного труда.

25. Задачи, содержание и особенности методики проведения физкультурной паузы для работников тяжелого физического труда.

26. Задачи, содержание и методика технической подготовки в процессе тренировки.

27. Содержание и методические особенности тактической подготовки:

- в скоростно-силовых видах спорта;
- в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости;
- в видах спорта, характеризующихся проявлением координационных способностей, в условиях строго регламентированной программы движений;
- в видах спорта, характеризующихся комплексным проявлением физических качеств в ситуационных условиях (по выбору).

28. Физическая нагрузка, способы ее регулирования и контроля в спортивной тренировке.

29. Задачи, содержание, методические особенности игрового и соревновательного методов в спортивной тренировке.

30. Задачи, содержание, варианты круговой тренировки на разных этапах подготовки спортсменов.

31. Характеристика педагогических средств восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок.

32. Соотношение динамики объема и интенсивности нагрузки в структуре годичного цикла.

33. Особенности построения и содержания тренировочного процесса женщин на основе ОМЦ.

34. Особенности силовой подготовки женщин-спортсменок.

35. Отбор и ориентация юных спортсменов.

36. Особенности развития физических качеств в юношеском возрасте.

37. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

38. Методика комплексного контроля в подготовки спортсменов.

39. Методика комплексного контроля в подготовке спортсменов.

40. Формы и методы воспитательной работы с юными спортсменами.

## **ЧАСТЬ 7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ВСЕЙ ПРОГРАММЕ**

1. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «Двигательная реабилитация», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.
2. Методы научного исследования в области физической культуры.
3. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
4. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.
5. Физические упражнения, их классификация. Многсторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
6. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники).
7. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
8. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.
9. Классификация методов, используемых для формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
10. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
11. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
12. Цель, задачи и общие принципы системы физкультурного воспитания.
13. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
14. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
15. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
16. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
17. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
18. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
19. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
20. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

21. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
22. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
23. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристики его этапов.
24. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
25. Силовые способности (понятие, формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
26. Скоростные способности (понятие, формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
27. Выносливость (понятие, формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
28. Координационные способности (понятие, формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
29. Гибкость (понятие, формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
30. Перенос физических способностей (качеств): понятие о переносе, его виды и значение.
31. Формы построения занятий физическими упражнениями, их классификация и особенности.
32. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.
33. Содержание и структура занятий урочного типа.
34. Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке.
35. Методы организации и управления деятельностью занимающихся на уроке.
36. Планирование работы по физической культуре (назначение, методологические требования, виды, содержание, технология и документы).
37. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (назначение, методологические требования, виды, содержание, технология, документы).
38. Общая характеристика занятий неурочного типа.
39. Социально-педагогическое значение физической культуры дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
40. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми до 3-х лет.
41. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми младшего дошкольного возраста.
42. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми среднего дошкольного возраста.
43. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста.
44. Цель, задачи, направленность и формы физической культуры детей школьного возраста.

45. Характеристика программа физической культуры учащихся общеобразовательной школы: назначение, структура, основное содержание.
46. Особенности содержания и методики проведения учебных (классно-урочных) занятий с детьми школьного возраста.
47. Назначение, виды и особенности занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школы.
48. Назначение, виды и особенности внеклассных занятий по физической культуре с учащимися школьного возраста.
49. Назначение, виды и особенности внешкольных занятий с детьми; связь ее со школьной работой по физической культуре.
50. Характеристика годового плана учебной работы по физической культуре в школе.
51. Планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре на четверть в школе (назначение, формы, требования, технология составления).
52. Проверка и оценка успеваемости школьников на уроках физической культуры.
53. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание и технология проведения).
54. Физическая культура студенческой молодежи (значение, цель, задачи, основные формы организации занятий и их методологическая направленность).
55. Программное содержание учебного предмета «Физическая культура в вузах». Разделы, нормы, требования программы.
56. Особенности академических занятий со студентами в основном (подготовительном) и специальном отделениях и отделении спортивного совершенствования.
57. Физическая культура в системе научной организации труда – НОТ (значение, задачи, средства, формы, методические особенности).
58. Физическая культура людей зрелого возраста в условиях повседневного быта и отдыха (значение, основные формы и методические особенности).
59. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста (задачи, средства, формы организации и особенности методики занятий).
60. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы и пути их внедрения в быт взрослого населения.
61. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма». Сущность и функции спорта.
62. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии организации.
63. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.

64. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований.

65. Основы системы спортивных соревнований – виды и разновидности соревнований; единый спортивный календарь и индивидуальная система соревнований, число соревнований и стартов в структуре годичного цикла у спортсменов.

66. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации.

67. Принцип непрерывности тренировочного процесса.

68. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

69. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок.

70. Принцип цикличности тренировочного процесса.

71. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

72. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.

73. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.

74. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.

75. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.

76. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок.

77. Понятия «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки спортсмена.

78. Основные разделы интеллектуальной подготовки спортсмена. Формы ее проведения, взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.

79. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура. Задачи, средства и методические пути повышения эффективности интегральной подготовки спортсмена.

80. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обусловливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.

81. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.

82. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовок.

83. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовок.

84. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовок<sup>4</sup> факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

85. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.

86. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.

87. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

88. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.

89. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.

90. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годичных и полугодичных; планы мезоциклов; планы микроциклов.

91. Главная цель и основные задачи креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик.

92. Главная цель и основные задачи экстремальных видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры.

93. Цель, принципы, основное содержание Всемирных игр Специальной Олимпиады. Виды адаптивного спорта, применяемые в Специальных Олимпиадах. Правила формирования «дивизионов», процедура награждения участвующих в соревнованиях игр Специальной Олимпиады.

94. Паралимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Паралимпийских игр.

95. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.

96. История развития адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.

97. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов. Организация адаптивного спорта в России.

98. Дайте краткую характеристику основным компонентам (видам) адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

99. Физическая помощь и страховка. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.

100. Определение понятия «тренажер». Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре. Способы воздействия тренажеров на занимающихся. Тандотерапия как средство и метод адаптивного физического воспитания.

101. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих, виды спорта.

102. Конкретизация цели и задач адаптивного спорта, его ведущих функций и принципов.

103. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы.

104. Средства адаптивной двигательной рекреации. Организованные и самодеятельные формы проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.

105. Развитие и совершенствование выносливости и координационных способностей у инвалидов различных нозологических групп.

106. Развитие и совершенствование силовых и скоростных способностей у инвалидов различных нозологических групп.

107. Основные понятия и термины АФК. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».

108. Основное требование к процессу обучения в адаптивной физической культуре. Понятие ошибки и величины допустимых отклонений. Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения.

109. Умственное (интеллектуальное), нравственное и эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

110. Основные закономерности развития физических качеств и способностей. Развитие и совершенствование гибкости у инвалидов различных нозологических групп.

111. Врачебно-медицинский и педагогический контроль в адаптивной физической культуре. Самоконтроль.

112. Предмет, цель и основные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации.

113. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

114. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога – специалиста по адаптивной физической культуре.

115. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.

116. Опишите социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации. Особенности применения общеметодических принципов в адаптивной физической культуре. Специально-методических принципы адаптивной физической культуры.

117. Ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.

118. Организация адаптивного физического воспитания в системе специального и массового образования. Организация физической реабилитации.

119. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.

120. Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания.

## **ЧАСТЬ 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В АСПИРАНТУРУ**

### ***8.1. Перечень основной и дополнительной литературы Основная литература***

1. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для студ. вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 521900 Физ. культура, спец. 022300 Физ. культура и спорт / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - М. : Сов. спорт, 2010. - 464 с. – 25 экз.

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для студ. вузов, обучающихся по направлению 032100 Физ. культура и по спец. 032101 Физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2010. - 340 с. – 15 экз.

3. Холодов, Ж..К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. "Физ. культура" / Ж..К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2003, 2009. - 480 с. – 25 экз.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. 032102 Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура) и студ. техникумов и колледжей, обучающихся по спец. 050721 Адаптив. физ. культура / под общ. ред. С.П. Евсеева. - 3-е изд., стер. - М. : Сов. спорт, 2003, 2010. - 291 с. – 25 экз.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов [Текст] : учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. 032102 Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура) и студ. техникумов и колледжей, обучающихся по спец. 050721 Адаптив. физ. культура / под общ. ред. С.П. Евсеева. - М. : Сов. спорт, 2007, 2009. - 448 с. – 25 экз.

*Дополнительная литература*

1. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений [Текст] / Н.Н. Визитей. - М. : Сов. спорт, 2009. - 184 с. – 10 экз.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. - М. : Сов. спорт, 2009. - 200 с. – 10 экз.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : [учеб. пособие] / Б.Х. Ланда. - [4-е изд., испр. и доп]. - М. : Сов. спорт, 2008. - 244 с. – 25 экз.
4. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (2001-2012 гг.).
5. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» (2001-2012 гг.).
6. Ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура».