

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Адыгейский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Программа вступительного испытания по «Теории и методике физического воспитания спортивной тренировки оздоровительной и адаптивной физической культуры» для поступающих на обучение по образовательной программе аспирантуры 49.06.01 Физическая культура и спорт

Майкоп, 2020

Программа вступительного испытания является одной из основных составляющих конкурсного отбора при поступлении в аспирантуру. Цель экзамена – установить глубину знаний претендента, уровень подготовленности к научно-исследовательской и педагогической работе. по направлению подготовки 49.06.01 «Физическая культура и спорт». Программа включает пять разделов: 1. Теоретические основы физической культуры. 2. Методика физического воспитания. 3. Технология профессиональной деятельности специалиста. 4. Возрастные основы физического воспитания. 5. Специализированные направления физической культуры.

1. Теоретические основы физической культуры.

Характеристика культуры общества и места в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация ее разновидностей. Место физической культуры в системе общей культуры общества. Структура сферы физической культуры. Объект и предмет теории физической культуры, их общая характеристика, определение понятия теории физической культуры. Ее структура как учебной и научной дисциплины. Определение основных понятий: физическое развитие, физическое формирование, физическое образование и воспитания, спорт, физическое совершенство, физическая культура. Методологическая основа и методы научных исследований в теории физической культуры.

Теория физической культуры и спорта как наука и учебный предмет.

Теория физической культуры и спорта как общепрофилирующая дисциплина специальности и система профессиональных знаний. Ее генезис, источники, источники и проблематика. Объект, предмет и предметная область знаний. Система основных понятий, структура и порядок изложения. Проблема объективной интеграции системы знаний.

Система физического воспитания.

Физическое образование и воспитание как система – общая характеристика ее элементов и частей. Цель и основные группы задач физического образования и воспитания: по управлению физическим развитием человека, в том числе по развитию физических качеств; по обучению двигательным действиям; по формированию личности занимающихся. Ведущие части системы физического образования и воспитания: идеологическая, научно-методическая, программно-нормативная и организационная.

Средства физического воспитания.

Классификация ведущих средств и необходимость комплексного их применения как объективно необходимый атрибут системы физического образования и воспитания. Физические упражнения: сущность, содержание и форма. Техника двигательных действий: ее сущность, кинематические, динамические, ритмические и качественные характеристики двигательного действия. Классификация физических упражнений по различным критериям. Оздоровительные природные и гигиенические факторы: значение и содержание воздушных и солнечных процедур как оздоровительных средств, их отличие от физических упражнений. Оздоровительный эффект соблюдения гигиенических норм и требований, в том числе и в процессе занятий физическими упражнениями. Технические средства, в том числе и тренажеры; их назначение, классификация и методика использования. Человеческая речь и функционирование анализаторных систем как средства физического образования и воспитания: развитие физических качеств, координационных способностей, формирование двигательных действий и т.д.

Методы физического воспитания

Метод как способ и совокупность приемов использования средств физического образования и воспитания, направленных на достижение педагогической цели. Требования к использованию методов в процессе физического образования и воспитания. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов: понятие нагрузки как меры воздействия используемых средств. Объем и интенсивность как параметры нагрузки. Классификация видов нагрузки. Отдых как мера воздействия на восстановительные процессы в человеческом организме. Классификация разновидностей отдыха. Типы интервалов отдыха: их содержание и взаимосвязь с видами физической нагрузки. Методы строго регламентированного упражнения: их сущность и отличительные черты. Классификация разновидностей методов строго регламентированного упражнения по различным основаниям: по особенностям структуры осваиваемого двигательного действия, по степени стандартизации или варьирования нагрузки и отдыха, по признаку непрерывности или прерывности нагрузки т.д. Игровой и соревновательный методы: их сущность и отличительные особенности. Требования к их использованию. Словесные методы: их назначение, требования к речи педагога. Классификация словесных методов. Наглядные методы: их сущность, классификация основных разновидностей.

Закономерности и принципы физического воспитания

Принцип как основное исходное положение теории физического образования и воспитания, отражающее регулятивный характер познавательной и преобразовательной деятельности в процессе достижения физического совершенства. Наиболее общие принципы системы физического образования и воспитания: сущность принципа всестороннего развития человека как единства гармонического, целостного и универсального аспектов данного развития в процессе физического совершенствования; принцип прикладности как проявление объективно необходимых связей сферы физической культуры с ведущими сферами жизнедеятельности общества: производством, обороной государства, здравоохранением, воспитанием и образованием; основные правила принципа оздоровительной направленности физического образования и воспитания. Сущность и основные правила дидактических принципов, а также специфическое их проявление в процессе физического образования и воспитания: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и динамичности.

2. Методика физического воспитания.

Двигательная деятельность как предмет обучения в сфере физического образования: ее сущность и отличительные особенности. Уровни двигательной деятельности: двигательная деятельность в целом, двигательные действия и двигательные операции. Ориентировочная, контрольно-корректировочная и исполнительная основы двигательной деятельности. Закономерности обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как результат обучения данным действиям: их сущность и отличительные особенности. Современные теории обучения двигательным действиям: их сущность, отличительные особенности и возможности претворения в практику физического образования. Поэтапное формирование двигательных действий: цель, задачи, соответствующие им средства и методы обучения на этапах начального и углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

Воспитание физических качеств

Понятие физических качеств: их сущность, роль в физическом развитии человека и квалификация разновидностей. Силовые способности человека: их сущность и классификация разновидностей. Факторы, определяющие проявление силовых способностей человека, и режимы проявления данных способностей. Методика развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости: задачи, средства, методы и параметры нагрузки. Скоростные способности человека: их

сущность и классификация форм проявления быстроты. Факторы, обуславливающие целенаправленное развитие скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей: задачи, средства, методы и параметры нагрузки. Выносливость: ее сущность и классификация разновидностей. Факторы, обуславливающие проявление выносливости как физического качества человека. Энергетические механизмы проявления выносливости (анаэробной и аэробной) и параметры нагрузки по их совершенствованию разновидностей. Факторы, влияющие на процесс ее развития. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.

3. Технология профессиональной деятельности.

Профессиональная деятельность специалиста. Профессиональное назначение. Требования к профессиональной пригодности и компетентности. Содержание и формы профессиональной деятельности. Профессиональное образование. Квалификационные требования и формы аттестации.

Планирование: его сущность как функции управления. Требования к планированию. Содержание (технология) планирования как выбор и упорядочение управленческих воздействий во временном аспекте. Формы, виды и методы планирования и соответствующая им документация. Особенности содержания и форм оперативного, текущего, этапного и перспективного планирования. Организация и проведение занятий. Содержание и формы занятий физическими упражнениями. Требования к уроку физической культуры. Способы организации деятельности занимающихся на уроке. Формы и методы управления деятельностью занимающихся. технологические функции специалиста

4. Возрастные основы физического воспитания.

Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Сущность и значение периодизации возрастного развития детей дошкольного возраста. Особенности задач направленного использования физической культуры; программное содержание физической культуры в дошкольных государственных учреждениях. Средства, формы организации занятий и особенности методики обучения движениям и воспитания физических качеств у детей раннего и дошкольного возраста. Значение самостоятельной двигательной деятельности детей. Физическое воспитание школьников. Возрастная периодизация и мониторинг индивидуального развития. Содержание и формы организации физического воспитания. Программа физического воспитания, ее структура и особенности построения. Нормативные требования. Особенности содержания, методики и форм организации занятий в различных возрастных и медицинских группах. Организация и содержание внеклассных и внешкольных форм физического воспитания. Программное содержание физического воспитания в ССУЗе.

Особенности методики организации и проведения уроков физической культуры. Педагогический контроль на уроке физической культуры: его сущность и значение. Организационно-методические требования к проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня в ССУЗе. Внеклассная работа по физической культуре во внеучебное время в ССУЗе. Социально-педагогические аспекты физической культуры учащихся в быту.

Физическое воспитание в вузе.

Физическое воспитание в системе профессионального образования. Особенности содержания, задач и форм организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Программы физического воспитания.

Физическое воспитание трудящихся.

Физическая культура в режиме трудовой деятельности; задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности. Задачи и методика проведения различных форм физической культуры: вводной гимнастики, физкульт паузы на производстве, физкульт минут, микропауз. Социально-педагогическое значение, направленность и соотношение основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Физическая культура студенческой и трудовой молодежи: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры. Физическая культура в зрелом возрасте: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры. Направленность и соотношение основных форм физической культуры в пожилом и старшем возрастах. Особенности возрастных изменений в пожилом и старшем возрасте. Задачи направленного использования физической культуры при старении организма. Методические особенности использования средств физической культуры. Формы организации занятий физической культурой в пожилом и старшем возрастах. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

5. Специализированные направления физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Прикладная направленность физической культуры. Цель, задачи и содержание работы по профессионально-прикладной физической подготовке. Ее особенности на современном этапе развития производства. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Формы организации занятий и контроля по профессионально-прикладной

Кондиционный тренинг.

Кондиционный тренинг как форма и способ оптимизации функциональных состояний здоровья и работоспособности. Задачи, средства, принципы и содержание. Особенности методики. Нормы физической активности и показатели физических кондиций.

Спорт как социальное явление.

Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессиональноприкладной и военно-прикладной подготовке. Оздоровительно-рекреативная функция спорта; его роль и место в оптимизации досуга широких слоев населения. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище; причины необычайной зрелищной популярности спорта; взаимосвязь спорта и искусства. Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта; спорт и политика. Коммуникационное значение спорта; спорт как фактор международных связей. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений. Обусловленность состояния и развития спорта фундаментальными (социально-экономическими) общественными отношениями и политическим строем общества. Реакционные черты теории и практики спорта в современных капиталистических государствах. Профессионализм и «любительство» в спорте.

Система спортивной тренировки

Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсмена; ее сущность и соотношение с главными целями социальной системы воспитания. Основные задачи, реализуемые в аспекте разделов (сторон) подготовки спортсмена: идейного, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки. Общепедагогические средства и методы воспитания спортсмена (обобщающая характеристика). Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения. Убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорнокоррекционного воздействия в подготовке спортсмена; использование в ней современных технических, электронных и кибернетических устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения. Общеподготовительные,

специально-подготовительные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика). Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера. Проблема разработки специальных принципов и положений, отражающих специфические закономерности спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; основные положения принципа непрерывности. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др., закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна их фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки; основные положения принципа цикличности.

Организация спортивных соревнований.

Функции спортивных состязаний. Их виды и разновидности, определяемые преимущественно выраженной функцией (собственно спортивные с выявлением абсолютного и относительного первенства, квалификационные, отборочные, агитационно-показательные и т.д.). Особенности спортивных состязаний, обусловленные их масштабом, особенностями организации и способом проведения (интернациональные, континентальные, национальные, региональные и т.д.; открытые, с ограниченным допуском и т.д.; многоступенчатые, однофазные и т.д.). Подразделение спортивных состязаний по этим признакам. Объективная и субъективная значимость спортивных состязаний; условия их совпадения и расхождения. Ранжирование состязаний по их значимости, роли и месту в процессе подготовки спортсмена (основные – целевые, подготовительные, контрольные состязания и т.д.). Система спортивных состязаний как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных состязаний. Система и календарь спортивных состязаний; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия). Взаимосвязь системы

состязаний и системы подготовки спортсмена. Основные требования (принципы) к оптимальному построению системы спортивных состязаний.

Основы спортивной подготовки.

Место в системе подготовки спортсмена гигиенических, медикобиологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение. Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности. Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь.

Физическая подготовка спортсмена

Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания собственно силовых и скоростно-силовых способностей спортсмена. Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики видов спорта; пути их решения. Тенденции изменения силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с силовой подготовкой спортсмена (специализированное питание, электростимулирующие средства и др.). Общие и частные задачи по воспитанию скоростных способностей, решаемые в процессе подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при воспитании скоростных способностей спортсмена, пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания скоростных способностей в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.). Общие и частные задачи, решаемые в

процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.). Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их реализации и ограничительные условия. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки. Задачи коррекции осанки и регулирования веса тела спортсмена, возникающие в зависимости от особенностей спортивной специализации, пути их решения в процессе спортивной подготовки. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Основные направления, методы и методические приемы совершенствования способности спортсмена вырабатывать новые формы движений и способности преобразовывать их в соответствии с требованиями меняющихся обстоятельств. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности («скованности»), повышения статической и динамической устойчивости тела (способности сохранять равновесие), совершенствования «чувства пространства», пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта «переноса» при воспитании различных физических способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от способностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования. Специальные проблемы физической подготовки спортсменов высшего класса. Перспективы ее совершенствования.

Техническая, тактическая и психологическая подготовка спортсмена

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке

(систематизированная характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса. Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при практическом разучивании его или существенной перестройке освоенных ранее навыков). Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их «помехоустойчивости», «надежности»). Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодической тренировочного процесса. Основы методики спортивно-тактической подготовки. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высшего класса. Перспективы ее совершенствования. Определяющая направленность в формировании спортсмена как личности. Нравственное воспитание. Идеино-политическое воспитание в аспекте спортивной деятельности.

Структура тренировочного процесса.

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимобусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний. Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено

тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов. Проблемы изучения и перспективы совершенствования микроструктуры тренировки. Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации. Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки. Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.). Состязания как один из определяющих факторов микро- и мезоструктуры тренировки в соревновательном периоде; особенности построения тренировки в малых и средних циклах, включающих основные состязания. Данные об оптимальном количестве и частоте состязаний в соревновательном периоде. Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры. Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний,

особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок, состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

**Вопросы по дисциплине по «Теории и методике физического воспитания
спортивной тренировки оздоровительной и адаптивной физической
культуры» для поступающих на обучение по образовательной программе
аспиранты 49.06.01 Физическая культура и спорт**

1. Факторы возникновения и развития физической культуры. Исторический характер развития физического воспитания и спорта.
2. Социальная значимость физической культуры, ее роль место в социокультурном и образовательном пространстве. Функции физической культуры как социальной сферы.
3. Отечественная система физической культуры как современный этап развития системы физического образования П.Ф. Лесгафта.
4. Общая характеристика идейных, социально-экономических организационных, правовых, программно-нормативных и научно-методических основ отечественной системы физической культуры.
5. Сущность и содержание цели, задач и функций отечественной системы физической культуры.
6. Сущность и содержание принципов физической культуры как социальной сферы: принципа всестороннего гармонического развития личности; принципа связи физического воспитания с трудовой и военной практикой; принципа оздоровительной направленности.
7. Физические упражнения — основное средство физического воспитания и спортивной подготовки. Педагогическая классификация физических

упражнений. Характеристика основных и дополнительных средств физического воспитания и спорта.

8. Сущность и содержание понятий: «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная активность», «двигательная деятельность», «физическая активность».
9. Понятие о технике физического упражнения. Критерии эффективности техники физического упражнения.
10. Теоретические основы обучения движениям, двигательным действиям и освоения двигательной активности, двигательной деятельности. Основные этапы формирования и освоения человеком движений.
11. Сущность, психолого-педагогическое и психофизиологическое содержание этапа формирования и освоения двигательного умения.
12. Сущность, психолого-педагогическое и психофизиологическое содержание этапа формирования и закрепления двигательного навыка.
13. Сущность, психолого-педагогическое и психофизиологическое содержание этапа формирования и освоения умений применять двигательный навык в различных условиях.
14. Общие и специфические принципы физического воспитания, спортивной подготовки. Принципы сознательности и активности и систематичности основные подходы к их реализации в процессе физического воспитания.
15. Принципы доступности, наглядности и динамичности и основные подходы к их реализации в процессе физического воспитания.
16. Общие и специфические методы физического воспитания и спортивной подготовки, их определение и классификация.
17. Особенности использования методов слова в процессе физического воспитания и спортивной подготовки детей разного возраста.
18. Особенности использования методов наглядного воздействия в процессе физического воспитания и спортивной подготовки детей разного возраста.
19. Особенности использования практических методов обучения в физическом воспитании и спортивной подготовке детей разного возраста.
20. Физическая нагрузка, ее определение, основные компоненты. Виды отдыха, интервалы отдыха, их характеристика. Зоны мощности, соотношение между объемом и интенсивностью физической нагрузки.
21. Физические качества, их характеристика. Закономерности развития физических качеств у людей разного возраста.

22. Принципы и методы развития физических качеств у людей разного возраста.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
24. Характеристика процесса научного исследования в области физической культуры. Методы научного исследования в области физической культуры.
25. Взаимосвязь теоретических и эмпирических методов научного исследования в области физической культуры.
26. Система многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта: характеристика, задачи, этапы и содержание.
27. Влияние занятий избранным видом на качество и эффективность физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, формирование у них здорового образа жизни.
28. Цель, задачи, принципы, методы и содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта.
29. Цель, задачи, принципы, методы и содержание физической, технической и тактической и психологической подготовки (общей и специальной) в системе спортивной тренировки в избранном виде спорта.
30. Основные функции управления спортивной тренировкой: прогнозирование, планирование, организация, обеспечение (материальное, финансовое, методическое, медицинское) медико-биологический и педагогический контроль, учет, отчетность.
31. Система подготовки спортивных резервов в избранном виде спорта: спортивная ориентация, селекция и отбор детей для специализированных занятий.
32. Общие гигиенические принципы организации режима дня людей разного возраста, занимающихся в системе физического воспитания и спорта.
33. Двигательные качества человека и проявление их биомеханических особенностей.
34. Социологическая и психологическая характеристика личности физкультурника, спортсмена. Мотивация и мотивы физкультурно-спортивной деятельности.
35. Механизмы лечебного действия физических упражнений, показания и противопоказания к их лечебному применению. Средства, формы, методы лечебной физической культуры.

36. Олимпийские игры, их история, развитие, современное состояние.
37. Организация занятий по физической культуре в учреждениях дошкольного, общего среднего, среднего и высшего профессионального образования.
38. Методика занятий по физической культуре в учреждениях дошкольного, общего среднего, среднего и высшего профессионального образования.
39. Планирование учебных занятий по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего профессионального образования.
40. Построение урока (занятия) по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего профессионального образования.
41. Методическое обеспечение внеурочных занятий по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего профессионального образования.
42. Материальное обеспечение уроков (учебных занятий) по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего профессионального образования.
43. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего профессионального образования.
44. Организация спортивно-массовых мероприятий в школе, гимназии, лицее, колледже с учащимися разного возраста и пола.
45. Составление и обоснование годового плана прохождения программы (учебного плана) по физической культуре в учреждениях дошкольного, общего среднего, среднего и высшего профессионального образования.
46. Порядок постановки в системе физического воспитания и спортивной подготовки учащихся разного возраста воспитательных, образовательных и оздоровительных задач на учебный год.
47. Составление и обоснование плана, плана-конспекта занятия по физической культуре, тематического плана по одному из разделов физической культуры.
48. Организация контрольных испытаний (тестирования) в системе физического воспитания и спортивной подготовки учащихся.

49. Организация, обеспечение и проведение учебно-тренировочного занятия и соревнования по избранному виду спорта.
50. Организация и проведение контроля состояния и качества уроков по физической культуре и учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорту с учащимися.
51. Порядок учета посещаемости занятий и успеваемости учащихся по физической культуре. Анализ посещаемости занятий учащимися и учет его результатов при планировании физической культуры на очередной учебный год.
52. Организация занятий по физической культуре с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
53. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в малокомплектной сельской школе
54. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в школах с режимом полного дня.
55. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в дошкольном образовательном учреждении.
56. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в учреждении общего среднего образования.
57. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в учреждении среднего профессионального образования.
58. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в учреждении высшего профессионального образования.
59. Организация и проведение форм занятий по физической культуре со студентами педагогических вузов.
60. Организация и проведение форм занятий по физической культуре со студентами непедагогических вузов.
61. Организация и проведение занятий по физической культуре с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста.
62. Организация, содержание и особенности методики спортивно-массовой работы (учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных праздников и т.д.) по избранному виду спорта в общеобразовательной школе.
63. Организация, задачи, содержание, планирование, методические особенности учебно-воспитательной работы с учащимися ДЮСШ —

- основном звене подготовки спортивных резервов по избранному виду спорта.
64. Система массовых соревнований учащихся по избранному виду спорта. Их значение, виды, особенности организации и проведения.
 65. Место и значение избранного вида спорта в школьной программе. Организационно-методические основы обучения, воспитания, развития и оздоровления школьников в рамках освоения ими избранного вида спорта.
 66. Особенности организации и методики проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта в младших, средних и старших классах общеобразовательной школы и в ДЮСШ (структура, принципы, методы и средства обучения).
 67. Цель, задачи, организация, планирование секционной работы в общеобразовательной школе. Методические особенности проведения секционных занятий по избранному виду спорта.
 68. Новые спортивно-оздоровительные технологии в физическом воспитании и избранном виде спорта: классификация и характеристика.
 69. Конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта. Сравнительный анализ конспектов для различных типов учебно-тренировочных занятий и различных учебных групп ДЮСШ.
 70. Гигиена избранного вида спорта. Гигиена мест и условий учебно-тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта.
 71. Биомеханические аспекты природы возникновения и профилактики травм.
 72. Организация социологических исследований физической культуры и спорта.
 73. Методы исследования психических процессов, психических состояний и свойств личности.
 74. Организация мероприятий по использованию средств, форм и методов лечебной физической культуры в образовательных учреждениях различного типа.
 75. Организация гигиенического и медико-биологического обеспечения занятий по физическому воспитанию и спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физ. культура, 2009. - 492 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев - М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для интов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 543 с.
5. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. - М.: Физ. культура, 2007. - 207 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. - М.: АСТ, 1998. - 271 с
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 479 с.
8. Смирнов Ю.И. Спортивная метрология: учеб. для студентов пед. вузов по спец. Физ. культура / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. - М.: Academia, 2000. - 228 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общ. теория и ее практ. приложения: учеб. для тренеров: В 2 кн. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015.
10. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимп. резерва : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму / под общ. ред.: Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. - М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. - 415 с.