

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ
к сдаче кандидатского экзамена по специальности
**13.00.04 - «Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»**

РАЗДЕЛ 1

1. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры

1). Физическая культура как «возделывание» природы человека, как вид культуры человека и общества. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Понятие физической культуры.

2). Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, археологический, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный.

3). Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями-«физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.

4). Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры. Предмет общей теории физической культуры.

5). Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории физической культуры - системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, деятельностного и др.

6). Понятие о системе физической культуры в России: исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее структура, общие принципы и направления функционирования.

**2. Общие закономерности развития физических качеств
и двигательных навыков**

1). Физические качества и способности, их классификация, основные закономерности и принципы развития.

2). Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Компенсация и взаимокompенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

3). Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры.

4). Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.

5). Проблема перестройки двигательного навыка. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности.

6). Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения.

7). Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения.

8). Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его

этапов — цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.

3. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека

1). Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.

2). Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Классификации физических упражнений. Эффект физических упражнений. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

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

4). Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

5). Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Критерии эффективности техники. Основные характеристики техники двигательных действий.

6). Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры.

7). Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий.

8). Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

РАЗДЕЛ 2

1. Теория и методика физического воспитания

1). Анализ сущностного содержания принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.

2). Характеристика специальных принципов, отображающих коренные закономерности развертывания процесса физического воспитания 3). Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий.

4). Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании.

5). Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Проблемы формирования профессионализма деятельности специалистов по физической культуре.

2. Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования

1). Возрастная классификация, характеристика физического и психологического развития детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.

2). Подготовка к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

3). Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного

возраста. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания.

4). Содержание и особенности преподавания предмета «физическая культура» в школе. Особенности содержания и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней школе. Проблемы разработки авторских программ по предмету «физическая культура».

5). Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Специальные медицинские группы.

6). Научно-практическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании (технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников).

7). Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.

8). Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов. Структура и содержание учебных программ по физической культуре в вузах. Методика занятий со студентами по отделениям.

9). Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования.

10). Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста.

11). Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности — бытового физкультурно-гигиенического, спортивного, оздоровительно-рекреативного, общеподготовительного, профессионально-производственного, физкультурно-реабилитационного.

12). Физическое воспитание в жизни людей пожилого и старшего возраста.

РАЗДЕЛ 3. Теория и методика спорта

1). Характеристика состояния понятийного аппарата теории спорта. Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность, его роль в структуре современного общества. Характеристика функций спорта в обществе.

2). Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах.

3). Типы и виды спорта, сложившиеся в мире и России. Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

4). Концептуальные представления о подготовке спортсмена (цель подготовки, требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки).

5). Теория спортивных соревнований (сущность спортивного соревнования; многообразие и классификация соревнований в современном спорте; современные подходы к построению теории спортивно-соревновательной деятельности и разработке рациональных оснований для формирования их системы).

6). Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки, их характеристика.

7). Классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д., их содержание и характерные особенности.

8). Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов.

9). Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи, соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от

специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

10). Техническая подготовка, ее виды и основные задачи. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

11). Тактическая подготовка, ее виды и основные задачи. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

12). Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

13). Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. Представления о закономерностях, лежащих в основе циклической структуры спортивной тренировки. Проблема совершенствования технологии управления процессом развития спортивной формы.

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

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

16). Структура больших циклов тренировки (макроциклов): годичных, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.

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

18). Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов.

19). Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

20). Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов и организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.

21). Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор», спортивные способности и задатки. Место отбора в системе многолетней подготовки. Цель, задачи, функции, ступени, критерии ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

22). Основы построения тренировки юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов.

23). Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов. Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

24). Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта. Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений.

25). Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле. Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

26). Виды и разновидности «массового» спорта в обществе. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов.

РАЗДЕЛ 4 Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры

1). Роль и место профессионально-прикладной физической культуры, ее виды и

разновидности. Факторы, обуславливающие внедрение ППФК в систему образования и сферу профессионального труда.

2). Основные средства ППФК, критерии подбора средств.

3). Методические принципы профессионально-прикладной физической культуры. Основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической культуре.

4). Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков. Оценка специальной физической подготовленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

РАЗДЕЛ 5. Теория и методика оздоровительной физической культуры

1). Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий.

2). Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

3). Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

4). Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

5). Характеристика средств оздоровительной направленности. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре.

6). Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

7). Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Проблемы совершенствования комплексного контроля за оздоровительным эффектом физкультурных занятий и обуславливающими его факторами.

8). Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Виды, структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ).

9). Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах.

10). Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).

РАЗДЕЛ 6. Теория и методика адаптивной физической культуры

1). Адаптивной физической культуры — новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики, «проблемное поле адаптивной физической культуры».

2). Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.

3). Адаптивный спорт как один из важнейших видов адаптивной физической культуры (спорт высших достижений, базовый спорт, рекреативный спорт).

4). Адаптивная двигательная рекреация как вид АФК.

5). Креативные и экспериментальные виды адаптивной физической культуры. Возможные перспективы.

6). История адаптивной физической культуры в России, странах СНГ и дальнем зарубежье, Параолимпийское движение. Российские спортсмены инвалиды в Паралимпийском движении.

- 7). Организация адаптивной физической культуры в России, странах СНГ и дальнем зарубежье, Философия Специального Олимпийского движения.
- 8). Адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социализации инвалидов. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры.
- 9). Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
- 10). Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
- 11). Функции (педагогические и социальные) адаптивной физической культуры.
- 12). Принципы (социальные, общеметодические и специально-методические) адаптивной физической культуры.
- 13). Задачи адаптивной физической культуры.
- 14). Средства и методы адаптивной физической культуры.
- 15). Организационные формы адаптивной физической культуры (урочные, неурочные, внешкольные). Особенности обучения двигательным действиям.

РАЗДЕЛ 7 Психология физической культуры

- 1). Понятие о психике, психических процессах и состояниях человека. Психология физической культуры как отражение знаний, умений и навыков двигательного поведения и психомоторной деятельности.
- 2). Психика и двигательная активность. Влияние двигательной активности на развитие психических процессов и сознания человека.
- 3). Двигательный образ и его роль в организации поведения человека.
- 4). Закономерности двигательной памяти. Психомоторика и идеомоторика.
- 5). Особенности внимания и педагогические приёмы поддержания его устойчивости у школьников на уроках физической культуры.
- 6). Личность учителя как субъекта учения. Психолого-педагогические требования к личностным и спортивно-важным качествам учителя физкультуры.
- 7). Личность учителя и функции педагогической оценки учителя физкультуры в формировании личности школьников в процессе их физического воспитания.
- 8). Психологическая классификация видов спорта по критерию контактов с соперниками.
- 9). Психолого-педагогические принципы спортивной ориентации школьной молодёжи на избранный вид спорта с учетом требований вида спорта.
- 10). Психоспортограмма и модельные характеристики личности юного спортсмена.
- 11). Психологические критерии отбора новичков для занятий в спортивных секциях. Психодиагностические методы и методики в спортивном отборе.
- 12). Психологические особенности детей раннего школьного и подросткового возраста. Учет возрастных и половых особенностей детей и подростков в организации групповых занятий спортом в ДЮСШ.
- 13). Спорт как средство социализации развивающейся личности. Потребности в двигательном общении и соперничестве со сверстниками.
- 14). Гендерная психология детско-юношеского спорта. Задачи психологической помощи детям, их родителям и тренерам при занятиях спортом.
- 15). Влияние спортивной тренировки, двигательных умений и навыков на умственную активность людей.
- 16). Мотивация оздоровительных занятий спортом. Потребности и мотивы в массовых занятиях физической культурой и спортом.
- 17). Психология взаимоотношений и соревнований в спорте высших достижений (соперничество, противоборство, конфликт).
- 18). Самосознание и мотивация высококвалифицированного спортсмена.

- 19). Психология карьеры в спорте как профессиональной деятельности.
- 20). Психология победы и поражения в спорте высших достижений.
- 21). Методы психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям.
- 22). Психологические и психогигиенические методы и средства восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 23). Личность тренера как педагога, воспитателя и организатора спортивных соревнований. Способности тренера к педагогической деятельности.
- 24). Спортивная команда как объект управленческой деятельности тренера. Стили руководства спортивной командой.
- 25). Особенности психологии общения в спортивной деятельности: вербальное и невербальное общение в условиях тренировочной деятельности и соревнований.

Рекомендуемая литература

1 Основная литература

- 1.1 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры): учебное пособие / Л.П.Матвеев. - М.: Лань, 2003 . – 134 с.
- 1.2 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. /Л.П.Матвеев. – 3-е изд. переаб. и доп. –М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс,2008.-544 с.
- 1.3 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. / Л.П.Матвеев - М.; Физкультура и спорт,1991.
- 1.4 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. / Л.П.Матвеев – М.:Известие,2001. – 333с.
- 1.5 Новоселова, О. Н. Теория и методика физического воспитания различных слоев населения / О. Н. Новоселова : учеб.-метод. пособие. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 85 с.
- 1.6 Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение./ В.Н.Платонов - Киев: Олимпийская литература, 2004.- 808 с.
- 1.7 Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов – Киев: «Олимпийская литература», - 1997. - 584 с.*
- 1.8 Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич . –1 том. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 390 с.
- 1.9 Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры / В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 1.10 Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
- 1.11 Шапкова, Л.В. Опорные концепции методики адаптивной физической культуры (учебное пособие). Л.В.Шапкова - СП.: СПбГАФК, 1997.- 45с.
- 1.12 Шведкая, И. А. Основы теории и методики спорта / И. А. Шведкая : учеб. пособие. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – 64 с.

2 Дополнительная литература

- 2.1 Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К.Бальсевич. – М.: Теория и практика физкультуры, 2000.- 275 с.
- 2.2 Боген М.М. Обучение двигательным действиям./ М.М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 192 с.
- 2.3 Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. / Ю.В.Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 2.4 Габай, Т.В. Педагогическая психология : учеб. пособие / Т.В.Габай. 4-е изд.- М.:Академия.-2008.-240 с.
- 2.5 Горбунов Г.Д.Психопедагогика спорта: учебное пособие /Г.Д.Горбунов.- М.: Советский спорт, 2007.-294 с.
- 2.2.6 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А.Годик – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 2.7 Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок : автореф. дис. д-ра пед. наук.-М.,1982.-23 с.
- 2.8 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта (учебное пособие) / Б.Р.Голощапов. – М.,2000.
- 2.9 Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Л.Кун – М.: «Радуга», 1982.

- 2.10 Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов /Л.И.Лубышева.-М.: Академия, 2004.-238 с.
- 2.11 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников./ В.И.Лях – М., 1998.
- 2.12 Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры (учебное пособие) / А.М. Максчменко – М., 1999.
- 2.13 Очерки по теории физической культуры /под ред. Л.П.Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 2.14 Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. / Н.И.Пономарев – М.: Физкультура и спорт, 1974.
- 2.2.15 Система подготовки спортивного резерва / под общей ред. В.Г. Никитушкина. – М.: изд. МГФС объединение, 1994. – 319 с.
- 2.16 Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: изд. СААМ, 1995. – 445 с.