

Министерство спорта Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ
П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**для сдачи кандидатского экзамена по научной специальности
5.8.4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Рекомендовано и утверждено решением
Совета факультета ПНПР
« 22 » апреля 2022 г., протокол № 7

Декан факультета подготовки научно-
педагогических работников
д-р пед. наук, профессор

Е.Н. Медведева



Санкт-Петербург
2022

1. Понятие «Физическая культура» и ее связь с общей культурой. Общенаучные подходы к определению дефиниции «физическая культура».
2. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями – «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация».
3. Структура и функции физической культуры. Проблемы в разработке функций и структуры (состава и строения) физической культуры.
4. Физическая культура личности и ее критерии. Проблема формирования физической культуры личности (возрастной, половой, профессиональный аспекты).
5. Физическое воспитание – составная часть физической культуры. Современные концепции и модели физического воспитания.
6. Система физической культуры в Российской Федерации: понятие о системе физической культуры и ее структуре (основах). Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры.
7. Цель, задачи, основные направления, общие принципы и условия функционирования физической культуры в обществе.
8. Прогнозирование развития физической культуры в нашей стране и международном сообществе. Стратегические направления развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.
9. Средства, используемые в процессе формирования физической культуры человека: понятие, их классификация.
10. Физические упражнения как основное и специфическое средство направленного воздействия на развитие физических и духовных возможностей человека, оптимизацию его физического состояния. Классификация физических упражнений и ее значение. Эффекты упражнения.
11. Неспецифические средства, используемые в процессе физкультурных занятий. Их назначение и виды. Роль вербальных, наглядных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.
12. Техника физических упражнений – фазы, основа, главное звено и детали техники. Виды техники движений. Стил и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники.
13. Характеристика техники движений, их значение в разных двигательных действиях.
14. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в сфере физической культуры.
15. Современные концепции обучения двигательным действиям.
16. Двигательные умения и навыки как предмет обучения. Современные представления о сущности двигательных умений и навыков, их отличительные черты. Пути и условия обеспечения вариативности и стабильности двигательных навыков.
17. Законы, физиологические и психологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
18. Перенос навыков, его разновидности. Проблемы перестройки двигательных навыков.
19. Методы обучения двигательным действиям и их характеристика.
20. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов – цели, задачи и особенности обучения на каждом этапе. Современные подходы к построению структуры обучения двигательным действиям.
21. Обучение и развитие физических качеств как единый процесс. Определение готовности к освоению двигательного действия.
22. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания двигательных

действий. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения. Концепции и технологии обучения двигательным действиям без ошибок.

23. Инновационные технологии обучения двигательным действиям.

24. Современные концепции о сущности физических качеств и способностей. Классификация физических способностей.

25. Основные закономерности и принципы развития физических способностей.

26. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.

27. Современные тенденции в методике развития силовых способностей.

28. Современные тенденции в методике развития скоростных способностей.

29. Современные тенденции в методике развития выносливости.

30. Современные тенденции в методике развития координационных способностей.

31. Современные тенденции в методике развития гибкости.

32. Проблема сенситивных периодов онтогенетического развития физических способностей.

33. Формы построения занятий физическими упражнениями: понятие о формах построения занятий, их классификация и общая характеристика.

34. Современная теория структуры урока и других форм физкультурных занятий. Уровни структуры урока как целостной системы – макроструктура (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).

35. Планирование, контроль и учет в процессе физкультурных занятий.

36. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье.

37. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Цель, задачи, направленность и формы занятий в системе физической культуры детей школьного возраста.

38. Содержание и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в школе. Содержание и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней (полной) школе. Проблемы разработки авторских программ по предмету «Физическая культура».

39. Проблемы модернизации содержания и технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации.

40. Формы организации занятий физическими упражнениями в системе учреждений дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Пути интеграции основного и дополнительного образования учащихся общеобразовательных школ.

41. Физическая культура студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурных занятий студентов.

42. Содержание и особенности методики физкультурных занятий со студентами в различных учебных отделениях (основном, специальном, спортивного совершенствования).

43. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования. Проблематика исследования физической культуры студенческой молодежи.

44. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.

45. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий.

46. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) людей. Основные направления деятельности по формированию ЗОЖ средствами физической культуры.

47. Проблемы повышения мотивации различных групп населения к активным и регулярным занятиям физической культурой.

48. Система управления физической культурой в Российской Федерации. Федеральные, региональные и муниципальные органы управления физической культурой. Проблемы совершенствования системы управления в сфере физической культуры на современном этапе.

49. Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры: понятие, ее структура и взаимосвязь с видами физической культуры.

50. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: понятие, ее виды и значение.

51. Характеристика современных оздоровительно-рекреационных систем и методик.

52. Компьютерные технологии при моделировании и программировании оздоровительно-рекреационных занятий.

53. Содержание и методики контроля в процессе оздоровительно-рекреационных физкультурных занятий.

54. Физическая культура в условиях повседневного быта и в системе организованного отдыха: значение, задачи и формы физкультурных занятий.

55. Физическая культура по месту жительства: значение, направленность и формы занятий.

56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): определение понятия, ее назначение и виды, факторы, определяющие содержание и направленность ППФП в системе образования, в сфере профессионального труда, в том числе специалистов силовых ведомств.

57. Значение профессиограммы в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к знаниям, двигательным умениям, функциональным и психическим качествам будущих специалистов.

58. Задачи, средства, основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.

59. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений. Направленность, содержание и методика ППФП с учетом особенностей профиля получаемой студентами специальности.

60. Педагогические технологии в профессиональной физической подготовке.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

А) ОСНОВНАЯ

1. Евсеев, С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок : учебное пособие / С. П. Евсеев. – Санкт-Петербург : Аргус СПб., 2020. – 224 с. – ISBN 978-5-6043809-0-1.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник по направлениям подготовки бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 - "Физическая культура", 49.04.03 - "Спорт"; по направлению подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре 49.06.01 - "Физическая культура" / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 517 с. – ISBN 978-5-278-00833-0.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие / под ред. Н. А. Воронова. – Москва : Юрайт, 2019. – 140 с. – ISBN 978-5-534-12268-8.

4. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Курамшина Ю. Ф. – 4-е изд. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0431-4.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 495 с. : ил. – (Высшее образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-7256-5.

Б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры : учеб. пособие / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин ; Ленингр. гос. обл. ун-т. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1999. – 352 с.

2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2015. – 366 с. – ISBN 978-5-406-04326-4.

3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медицина, 1991. – 287 с.

4. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям : учебное пособие / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 170 с.

5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с. : ил. – (Наука – спорту. Основы тренировки).

6. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2019. – 239 с. : ил. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-406-06687-4.

7. Выдрин, В. М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры : учебное пособие / В. М. Выдрин. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 74 с.

8. Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида физической культуры : учебное пособие / В. М. Выдрин. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 75 с.

9. Евстафьев, Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры : учебное пособие / Б. В. Евстафьев. – Ленинград : Воен. ин-т физ. культуры, 1985. – 133 с.

10. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – Москва : Советский спорт, 2010. – 296 с. – ISBN 978-5-9718-0453-6.

11. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учебное пособие по дисциплине "Теория и методика физической культуры" направлений подготовки 44.03.01 "Педагогическое образование", 49.03.01 "Физическая культура" (квалификация - "бакалавр") / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщина. – Москва : Кнорус, 2016. – 132 с. : ил. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-406-04146-8.

12. Кравчик, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств / В. И. Кравчик. – Челябинск : Челябинский гос. ин-т физ. культуры, 2014. – 300 с.

13. Курамшин, Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : метод. пособие для студ. ин-тов физ. культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Ленинград : Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1991. – 59 с.

14. Курамшин, Ю. Ф. Профессионально-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания : монография / Ю. Ф. Курамшин, И. А. Грец, Мин Хе Чжин. – Смоленск : [б. и.], 2010. – 267 с. : ил. – ISBN 978-5-94578-020-0.

15. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2000. – 192 с. : ил. – ISBN 5-93127-074.

16. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – Москва : Гос. центр. ин-т физ. культуры, 1992. – 120 с.

17. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-28626-5.
18. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана ; авт.-сост. Г. И. Погадаев ; предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
19. Николаев, Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века / Ю. М. Николаев. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1998. – 217 с.
20. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты : учебное пособие / Ю. М. Николаев. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 80 с.
21. Никольская, С. В. Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» : учеб.-метод. пособие / С. В. Никольская, О. Н. Титорова. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 94 с.
22. Пономарев, Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека : монография / Н. И. Пономарев. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 284 с. : ил.
23. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 166 с.
24. Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года. – URL: <http://static.government.ru/media/files/41d457592e04b76338b7.pdf> (дата обращения: 10.05.2022).
25. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – Москва : Высшая школа, 1985. – 136 с.
26. Сирис, П. З. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников : кн. для учителя / П. З. Сирис, В. А. Кабачков. – Москва : Просвещение, 1988. – 160 с.
27. Соловьев, Г. М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) : учебное пособие / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. – Москва : Илекса, 2008. – 432 с. – ISBN 978-5-89327-226-8.
28. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования) : учебное пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. – Москва : Илекса, 2014. – 212 с. – ISBN 978-5-89237-592-4.
29. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
30. Столяров, В. И. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации) : монография / В. И. Столяров, С. Г. Сейранов ; Московская государственная академия физической культуры ; под общей редакцией В. И. Столярова. – Малаховка : [б. и.], 2021. – 331 с. – ISBN 78-5-00063-044-0.
31. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 10.05.2022).
32. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений : пер. с польск. / Е. Талага. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с. : ил.

33. Теория и методика физической культуры дошкольников / под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2010. – 656 с. – ISBN 978-5-89814-405-0.
34. Физическая культура. 1-11 классы : программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – Москва : Дрофа, 2002. – 96 с.
35. Физическая культура в начальных классах. – Москва : Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
36. Физическая культура 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов и Г. И. Курьерова. – 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2013. – 169 с. – ISBN 978-5-7057-2965-4.
37. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин [и др.]. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 779 с. : ил. – ISBN 978-5-93512-067-2.
38. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2005. – 447 с. : ил. – ISBN 5-8297-0010-7.
39. Физическая рекреация : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко, Е. В. Ивченко [и др.] ; под ред. Г. П. Виноградова, Е. А. Ивченко. – Москва : Академия, 2015. – 238 с. : ил. – (Высшее образование – Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-1475-6.
40. Хрестоматия по физической культуре : учеб. пособие / под ред. Ю. Ф. Курамшина, Н. И. Пономарева, В. И. Григорьева. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т экономики и финансов, 2001. – 254 с.
41. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермит. – Москва : Советский спорт, 2005. – 272 с.
42. Шитикова, Г. Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания : учебное пособие / Г. Ф. Шитикова. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 98 с.
43. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал.
44. Спорт: экономика, право, управление: научно-теоретический журнал.
45. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.
46. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал.
47. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал.
48. Физическая культура в школе : научно-методический журнал.

Перечень электронных и Интернет-ресурсов

- 1) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
<http://window.edu.ru>
- 2) Каталог интернет-ресурсов по физической культуре <https://multiurok.ru>
- 3) Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 4) Сайт Министерства образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- 5) САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
<http://www.minsport.gov.ru/>
- 6) Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- 7) Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- 8) СПС Консультант+
- 9) Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.