

Объемные требования

для сдачи кандидатского экзамена по специальной дисциплине
13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»
(педагогические науки)

1. Предмет и место общей теории физической культуры в системе научных знаний о физической культуре. Проблематика и перспективы развития общей теории физической культуры и пути их совершенствования.

2. Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.

3. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями – «физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.

4. Современные проблемы в разработке структуры и функций физической культуры и методология их определения.

5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории физической культуры – системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.

6. Система физической культуры в России – понятие о системе физической культуры и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы физической культуры в обществе.

7. Концепция о физических качествах и способностях. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы развития физических способностей.

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

9. Современные тенденции в теории и методике развития силовых способностей.

10. Современные тенденции в теории и методике развития скоростных способностей.

11. Современные тенденции в теории и методике развития координационных способностей.

12. Современные тенденции в теории и методике развития выносливости.

13. Современные тенденции в теории и методике развития гибкости.

14. Современные тенденции в теории и методике формирования осанки и совершенствования свойств телосложения.

15. Проблема «сенситивных» периодов онтогенетического развития физических способностей.

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

17. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыков, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков.

18. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Характеристика некоторых теорий и концепций формирования двигательных навыков.

19. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности.

20. Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий.

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

22. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристики его этапов – цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.

23. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Классификация физических упражнений и ее значение. Характеристика наиболее распространенных классификаций.

24. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

25. Техника физических упражнений – основа, главное звено и детали техники. Суть и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений.

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

27. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности занимающихся в процессе физкультурных занятий. Средства, методы и формы занятий физической культуры в решении задач социальной интеграции лиц с проблемами (дети с девиантным поведением, «трудные подростки»).

28. Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий.

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

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

31. 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».

32. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников.

33. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов.

34. Содержание и методика занятий со студентами основного, специального отделений и отделения спортивного совершенствования.

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

36. Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.

37. Физическое воспитание в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий.

38. Спорт как исторически сложившейся вид соревновательной деятельности. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России.

39. Характеристика функций спорта. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

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

41. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Основные разделы (стороны) подготовки спортсмена в процессе тренировки.

42. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки.

43. Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. их содержание и характерные особенности.

44. Принцип направленности к максимуму достижений. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

45. Принцип углубленной специализации и индивидуализации. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

46. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

47. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

48. Принцип единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

49. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

50. Принцип цикличности тренировочного процесса. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

51. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

52. Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание физической подготовки.

53. Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

54. Тактическая подготовка. Содержание понятий: спортивная тактика, спортивно-тактическое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

55. 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.

56. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в тренировке, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

57. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в

соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

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

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

60. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

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

62. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта.

63. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

64. Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки.

65. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годовом макроцикле.

66. Профессионально-прикладная физическая культура, ее виды и разновидности. Задачи, средства и основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической культуре.

67. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий. Основные направления в оздоровительной физической культуре.

68. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Принципы повышения физических нагрузок.

69. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

70. Тенденции в развитии оздоровительной физической культуры в различных странах. Создание материальных стимулов и условий для

занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.

71. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д. – по выбору).

72. Адаптивная физическая культура – ее цель, задачи, отличия от лечебной физической культуры.

73. Основные группы функций адаптивной физической культуры, их краткая характеристика.

74. Основные группы принципов адаптивной физической культуры, их краткая характеристика.

75. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры, их краткая характеристика.

76. Характеристика Паралимпийского, Сурдлимпийского и Специального Олимпийского движений (сходства и различия, тенденции дифференциации и интеграции).

77. Двигательная рекреация, интегрированные программы, объединяющие определенный вид адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.

78. Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.

79. Национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры.

80. Психологическая характеристика физического воспитания. спорта и двигательной рекреации (активного отдыха).

81. Актуальные проблемы психологии спорта.

82. Психологические классификации видов спорта.

83. Проблема ранней спортивной специализации.

84. Системы психологического обеспечения (сопровождения) подготовки в российском спорте.

85. Ресурсный подход в спорте.

86. Психическая нагрузка в спорте.

87. Психическая саморегуляция в спорте: понятие, методы и средства.

15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 136с.
16. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск: Высшая школа, 1994. – 319с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1976. – 304с.
18. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. – Н.Новгород, 1995. – 150с.
19. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. – Н.Новгород, 1995. – 150с.
20. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. – М.: ФиС, 1968. – 175с.
21. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогов Е.А. – Киев: Здоровье, 1985. – 32с.
22. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
23. Евстафьев В.В. Анализ основных понятий теории физической культуры: материалы к лекциям и семинарам. – Л.: ВИФК, 1985. – 133с.
24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – 199с.
25. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240с.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 1983. – 223с.
27. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа: монография. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 148с.
28. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб, 1998. – 76с.
29. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦИФК, 1992. – 120с.

30. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319с.
31. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304с.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543с.
33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.
34. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.И.Погадаев; предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. – М.:ФиС, 1998. – 496с.
35. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. – СПб., 1998. – 217с.
36. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982. – 280с.
37. Очерки по теории физической культуры / сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1984. – 248с.
38. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286с.
39. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
40. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 284с.
41. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – Минск, 1985. – 138с.
42. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – 112с.
43. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания школьников: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 160с.

44. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ВИИФК, 1993. – 319с.
45. Современная система спортивной подготовки/ Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова, Б.Н. Шустика. – М.: СААМ, 1994. – 446с.
46. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / од ред. Ю.Ф.Буйлина и Ю.Ф.Курамшина. – М.: ФиС, 1981. – 192с.
47. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976, Т.1. – 304с.
48. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976, Т.2. – 304с.
49. Теория и методика физического воспитания: Учебник в 2 томах / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – Киев: Олимпийская литература. – 423с.; 319с.
50. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360с.
51. Теория и методика физической культуры (Курс лекций): Учебное пособие/ Под ред. Ю.Ф.Курамшина и В.П.Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – 324с.
52. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
53. Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Виша школа, 1987. – 424с.
54. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: ФиС, 1987. – 128с.
55. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: ФиС, 1986. – 169с.
56. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
57. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2001. – 254с.
58. Шварц В.Б., Хруцев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: ФиС, 1984. – 151с.

