

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель председателя  
Приемной комиссии,  
проректор по учебной работе

М.В. Румянцев

**ПРОГРАММА**  
**вступительного испытания в аспирантуру**  
**по направлению 49.06.01 Физическая культура и спорт**  
**программа (профиль) 13.00.04 Теория и методика физического**  
**воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной**  
**и адаптивной физической культуры**

Вопросы программы вступительного испытания по специальности 13.00.04 - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» включают основное содержание вузовских курсов «Теория и методика физической культуры и спорта», «Система физической культуры», «Организация профессионального физкультурного образования учащихся и студентов».

## **Вопросы**

1. Определение понятия «физическая культура» и её место в общей культуре. Взаимосвязь физической культуры с другими видами культуры.

2. Определение основных понятий в теории физической культуры: физическое развитие, физическое образование и воспитание, спорт, физическое совершенство.

3. Система физического воспитания и её связь со смежными явлениями в сфере физической культуры.

4. Программно-нормативные и организационные основы системы физического воспитания.

5. Научно-методические основы системы физического воспитания.

6. Понятие «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство»; критерии физического совершенства.

7. Методы научных исследований в теории и методике физической культуры.

8. Цель и основные задачи физического воспитания, их характеристика.

9. Средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство при решении задач в области физической культуры. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, комуля-тивный).

10. Техника физических упражнений: основа, главное звено, детали техники, фаза движений.

11. Пространственные, пространственно-временные, временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение. Обобщенные (качественные) характеристики техники физических упражнений и их педагогическое значение.

12. Понятие «метод», «методический прием», «методика». Классификация методов, применяемых в физическом воспитании. Условия эффективного применения отдельных методов.

13. Нагрузка и отдых в физическом воспитании. Компоненты дозирования нагрузки, приемы ее регулирования.

14. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию, их классификация и значение. Соотношение общих принципов системы физического воспитания и принципов методики физического воспитания.

15. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные особенности. Закономерности формирования двигательных навыков. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности.

16. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, пути предупреждения и устранения ошибок.

17. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.

18. Физические способности как вид способностей человека: понятие, классификация, закономерности развития.

19. Выносливость и методика её развития (циклические, ациклические виды спорта).

20. Гибкость и методика её развития (циклические, ациклические виды спорта).

21. Скоростные способности и методика их развития (циклические, ациклические виды спорта).

22. Координационные способности и методика их развития (мышечной напряженности, способности сохранять равновесие, «чувство пространства», «чувство двигательного ритма»).

23. Силовые способности и методика их развития (циклические, ациклические виды спорта).

24. Перенос физических способностей: понятие о переносе, его виды и значение.

25. Урочные и неурочные формы построения занятий в физическом воспитании. Их характеристика, структура, содержание, отличительные черты, классификация, назначение.

26. Планирование, контроль и учет работы по физическому воспитанию. Назначение, методические требования, виды, документы.

27. Спорт как социальное и педагогическое явление. Спорт в широком и узком смысле слова. Место спорта в культуре общества, его социальная функция.

28. Типы и виды спорта: общедоступный (массовый) спорт и спорт высших достижений (любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий). Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

29. Понятия «подготовка спортсмена», «спортивная тренировка», «спортивная деятельность», «спортивное достижение».

30. Цель, задачи, содержание и средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений, применяемых в спортивной тренировке.

31. Классификация методов спортивной тренировки. Требования к выбору методов.

32. Принципы спортивной тренировки (характеристика, содержание, значение.)

33. Физическая подготовка спортсмена (понятие, виды, содержание).

34. Техническая подготовка спортсмена (понятие, виды, задачи, средства, методы, содержание).

35.Тактическая подготовка спортсмена (понятие, виды, содержание, значение, связь с другими видами подготовки).

36.Направленное формирование личности, воспитание моральных, волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена.

37. Теоретическая подготовка спортсмена (задачи, содержание, методы, связь с другими сторонами подготовки).

38.Структура тренировочного процесса (определение понятия, взаимосвязь структуры и содержания, а также системы спортивных состязаний).

39.Варианты периодизации тренировки (годовые, полугодовые циклы и др.)

40. Особенности оптимального построения тренировки в рамках микроцикла (содержание, структура, тип микроциклов).

41. Особенности оптимального построения тренировки в рамках мезоцикла (содержание, структура, типы мезоциклов).

42. Особенности оптимального построения тренировки в рамках макроцикла. Виды макроцикла.

43.Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах (циклические, ациклические виды спорта).

44. Контроль в системе подготовки спортсмена (понятие, виды, содержание и технология проведения).

45.Основы теории и методики спортивного отбора.

46.Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, средства, методические основы построения). Этапность и периодизация развития профессионально-важных качеств и двигательных навыков.

47.Физическая культура детей раннего и дошкольного возраста (задачи, содержание и формы).

48.Физическая культура детей и молодежи школьного возраста (задачи, содержание и формы).

49. Факторы и условия, определяющие особенности физического воспитания взрослого населения.

50.Направления и формы физического воспитания в зрелом, пожилом и старшем возрасте.

51.Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке. Педагогическая общая и моторная плотность урока. Оценивание успеваемости на уроках физической культуры в школе.

52. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (назначение, виды и особенности каждого).

53.Возрастная группировка взрослого населения. Общая характеристика физической культуры взрослого населения.

54.Формы физического воспитания студентов вузов. Их методическая направленность.

55. Физическое воспитание студентов в подготовительном, специальном отделении и отделениях спортивного совершенствования (содержание и организационно-методические особенности).

56. Физическая культура трудящихся в зрелом возрасте (значение, задачи,

направленность, формы и основное содержание). Рекреативные формы физической культуры взрослого населения в условиях быта и отдыха.

57. Особенности физической культуры в пожилом и старческом возрасте (значение, задачи, направленность, формы и основное содержание).

58. Адаптивная физическая культура, ее основные компоненты и функции. Влияние двигательной активности на организм и личность инвалида.

59. Особенности обучения двигательным действиям. Трудности обучения, обусловленные локализацией дефекта (при нарушениях сенсорных систем опорно-двигательного аппарата, интеллекта).

60. Формы, организация и особенности содержания физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями различного возраста.

61. Адаптивный спорт: рекреативно-оздоровительный и спорт высших достижений, отличительные черты.

### **Список рекомендованных источников**

#### **Основная литература**

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.

2. Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник для вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 379 с.

3. Губа В.П., Чесноков В.П. Резервные возможности спортсменов: монография. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия. Изд. центр «Академия», 2008. – 269 с.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 199 с.

6. Карпов В.Ю., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2006. – 248 с.

7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

8. Павлов СЕ. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учеб. пособие для студентов вуза. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 88 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов. / Под ред. СП. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.

11. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспи-

тания. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

### **Дополнительная литература**

13. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
14. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л., 1987.
15. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
16. Матвеев Л.Н. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкультур, образования. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Известия, 2001. – 323 с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
18. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
19. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
20. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура»/ Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.

Составители программы:

О.Н. Московченко, д-р пед. наук, профессор;

С.П. Романова, канд. пед. наук, доцент.

Программа соответствует паспорту номенклатуры специальностей научных работников.