

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева»

Факультет физической культуры

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан  Ю.А. Джаубаев  
«03» июля 2020 г.  


ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА  
В АСПИРАНТУРУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
ПОДГОТОВКИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

49.06.01 – **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,**

по направлению:

-«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Форма обучения: очная

КАРАЧАЕВСК - 2020

Программа одобрена и утверждена  
на заседании кафедры ТОФК и туризма:  
протокол №10 от 22.05.2020г.

Программа составлена на основании учебного плана подготовки научно-педагогических кадров КЧГУ и требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 – Физическая культура и спорт, направленность программы: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Заведующий кафедрой: к.п.н.,



доцент Ф.Д. Джирикова

## **Введение в теорию физической культуры**

1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе Физкультурного профессионального образования.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность,
3. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.
4. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья.
5. Понятие физической активности как отражение активного отношения, понимания и участия личности в системе явлений, свойственных физической культуре.
6. Биологическая и социальная основа физической активности, как основа достижения цели и решения задач физического воспитания всех слоев населения.

### **2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания**

1. Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика принципов, методов и форм организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся.
2. Деятельность в физическом воспитании и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Личность учителя (тренера) как фактор воспитания.
3. Воспитание потребности к систематическим занятиям Физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание.

### **3. Формы, средства и методы физического воспитания**

1. Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания.
2. Урочные и неурочные формы занятий. Урок основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков, структура урока. Внеурочные формы занятий: индивидуальные и групповые, игры и состязания.
3. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.
5. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов.
6. Методы обучения в физическом воспитании: игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия.

#### **4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

#### **5. Теоретико-практические основы развития физических качеств**

1. Классификация двигательно-координационных качеств, их характеристика.
2. Мышечная сила, формы проявления. Методика развития мышечной силы; задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества мышечной силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития мышечной силы.
3. Быстрота (скорость), проявления быстроты. Методика развития быстроты, задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
4. Выносливость, формы проявления (устомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие развитие выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Возрастные периоды развития качества выносливости.
5. Гибкость, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости, задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.
6. Ловкость, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости, задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития ловкости. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития ловкости.
7. Равновесие, формы проявления, виды равновесия. Методика развития равновесия, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие развитие равновесия. Возрастные периоды развития равновесия. Возрастные периоды развития.
8. Точность, формы проявления, виды точности, методика развития точности, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие развитие точности. Возрастные периоды развития точности. Возрастные периоды развития.
9. Меткость, формы проявления, виды меткости. Методика развития меткости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие развития меткости. Возрастные периоды развития меткости. Возрастные периоды развития.
10. Пластичность, формы проявления, виды пластичности. Методика развития пластичности, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие развитие пластичности. Возрастные периоды развития пластичности. Возрастные периоды развития.
11. Ритмичность, формы проявления, виды пластичности. Методика развития пластичности, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие развитие пластичности. Возрастные периоды развития пластичности. Возрастные периоды развития.
12. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

## **6. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры**

1. Характеристика направленно-оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий; по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные); по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные); по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).

2. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности; физические упражнения; средства закаливания; оздоровительный массаж; гигиенические факторы; психологические средства воздействия. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массаж, сочетание средств.

3. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Использование положений валеологии, составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий,

4. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием - не осложненными формами; с близорукостью.

## **7. Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста**

1. Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка: формирование опорно-двигательного аппарата.

2. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков.

3. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников.

4. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в детском саду, в семье).

5. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

6. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание учащихся училищ.

7. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.

8. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития.

## **8. Физическое воспитание взрослого населения**

1. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.

2. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные.

3. Физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.

## **9. Спорт в современном обществе, тенденции его развития**

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой

социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функций спорта.

2. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения.

3. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки.

4. Соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов: точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях.

5. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.

## **10. Спортивная ориентация и отбор**

1. Понятие «спортивный отбор». Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом.

## **11. Адаптивная физическая культура**

Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры.

Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры (основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»; отличия предмета, цели адаптивной физической культуры от предмета и цели физической культуры; приоритетные задачи адаптивной физической культуры – коррекционные, компенсаторные, профилактические, решаемые в контексте традиционных задач физической культуры – образовательных, оздоровительных, воспитательных; основные опорные концепции теории физической культуры; педагогические и социальные функции, социальные общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры).

Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры (физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы – основные средства адаптивной физической культуры; классификация физических упражнений по целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств, по лечебному воздействию, по степени самостоятельности выполнения упражнений, по интеграции междисциплинарных связей, по другим классификационным признакам; методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей; методы воспитания личности; формы организации адаптивной физической культуры – урочные, неурочные, внешкольные).

Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры: государственные образовательные стандарты среднего (базового и повышенного уровней) и высшего профессионального образования (как специальность и как часть направления «Физическая культура»); краткий паспорт специальности научных работников 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; решения коллегии и приказы Министерства образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту по вопросам адаптивной физической культуры; постановление Министерства по труду и социальному

развитию Российской Федерации от 18 февраля 2000г. №20; Указы и распоряжения Президента и Правительства Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта инвалидов.

Национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры (национально-этнические виды адаптивного спорта и их представительство в программах Паралимпийских, Сурдолимпийских и Специальных Олимпийских игр; проблемы равенства, справедливости, терпимости, милосердия и др. в различных религиозных воззрениях).

Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп (физическое образование лиц с ограниченными возможностями в учреждениях «раннего вмешательства», дошкольных и школьных специальных (коррекционных) образовательных учреждениях; физическое воспитание в системе общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования с контингентом специальных медицинских групп; обучение инвалидов в вузах физической культуры; методы воспитывающей среды и воспитывающей деятельности, методы осмысления человеком себя в реальной жизни в работе с инвалидами; методы педагогического воздействия в адаптивной физической культуре; аксиологические концепции отношения общества к лицам с ограниченными возможностями: «инвалидизма», «социальной полезности», «личностно-ориентированная гуманистическая»; личностно-ориентированная концепция – основа выстраивания отношений между педагогом и занимающимися адаптивной физической культуре).

Виды адаптивного спорта.

Виды адаптивного спорта, входящие в программы Олимпийских игр, игр специальной олимпиады и Всемирных игр глухих («тихих игр»), а также научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов (характеристика паралимпийского, сурдолимпийского и специального олимпийского движений, их сходства и различия, тенденции дифференциации и интеграции; понятия спортивной и спортивно-медицинской классификации их сходства и различия; материально-техническое обеспечение адаптивного спорта; история участия российских спортсменов в различных международных движениях адаптивного спорта; адаптивный спорт как один из важнейших видов адаптивной физической культуры в деле решения задач социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество, повышения их реабилитационного потенциала и качества жизни; представительство видов адаптивного спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации и Всероссийском календаре спортивно-массовых мероприятий; научное обоснование новых видов спорта инвалидов – радиальный баскетбол в колясках, радиальный баскетбол сидя и др.; перспективы разработки и внедрения новых видов адаптивного спорта).

Двигательная рекреация.

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 (виды адаптивной физической культуры, направленные на удовлетворение преимущественно потребностей личности людей с ограниченными возможностями: адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) телесноориентированные и экстремальные виды двигательной активности; сказкотерапия, игротерапия, антистрессовая пластическая гимнастика, двигательная пластика, психогимнастика и другие разновидности креативных телесноориентированных способов двигательной деятельности; спартианская программа интеграции «мягких» моделей соревновательной деятельности и искусства, спартианский клуб и его деятельность; экстремальные виды двигательной активности на воде, суше

(земле), в воздухе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов; адаптивный туризм в различных видах адаптивной физической культуры).

**Адаптивная физическая реабилитация.**

Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов (комплексная реабилитация, социальная интеграция, приобщение к образу жизни здоровых людей, повышение качества жизни инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; индивидуальная программа здравоохранения, системе образования, системе физической культуры и спорта; понятия физической терапии и эрготерапии, обоснования содержания деятельности физического терапевта и эрготерапевта, их сходства и отличия от должностей врача лечебной физической культуры, инструктора и инструктора-методиста лечебной физической культуры).

## **ЛИТЕРАТУРА**

### ***1. Рекомендуемая литература (основная)***

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие. - СПб.: ЛГОУ, 1999. - 352 с.

2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры/ Под ред. Л.П. Матвеева. - М: Физкультура и спорт, 1983. - 128с.

3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. - 319 с.

4. 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): Учеб. Для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

5. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, АС. Хоменкова и Б.Н. Шустика. - М.: СААМ, 1994. - 446 с.

6. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324 с.

7. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физкультуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура»/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 360 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 480 с.

### ***2. Рекомендуемая литература (дополнительная)***

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-288 с.

3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. -127 с.

5.Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

6. Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

7. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. - Кишинев: Штиинца, 1989.-169



с.

8. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

9. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий. - СПб., 1997.-233 с.

10. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учеб. пособие/ СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 76 с.

11. Выдрин В.М. Теория и методика физической культуры (культуроведческий аспект): Учеб. пособие/ ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1988. - 45с.

12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

13. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1976. - 304 с.

14. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск: Высшая школа, 1994. - 319 с.

15. Дмитриев СВ. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. - Н.Новгород, 1995.-150 с.

16. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1968.-175 с.

17. Евстафьев В.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Мат-лы к лекциям и семинарам/ ВИФК. - Л., 1985. - 133 с.

18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 199 с.

19. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

20. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). - М.: Просвещение, 1983.-223 с.

21. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа: Моногр./ РГПУ им. А.И. Герцена. - 2-е изд., доп. - СПб., 2002. - 148 с.

22. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения/ СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1998. - 76 с.

23. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. - М., 1992. - 120 с.

24. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.

25. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана . - сост. Г.И. Погадаев: Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

26. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. - СПб., 1998. - 217 с.

27. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -280 с.

28. Очерки по теории физической культуры / Сост. и общ. ред. Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 248 с.

29. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

30. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1996. - 284 с.

31. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - Минск, 1985. - 138 с.
32. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 112 с.
33. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1988. - 160 с.
34. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1993. - 319 с.
35. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю.Ф. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.-192 с.
36. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П. Матвеева и Л.Д. Новикова. Т. 1. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.
37. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т. 2. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 256 с.
38. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
39. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 169 с.
40. Хрестоматия по физической культуре: Учеб. Пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. - СПб.: Изд-во СПб ГУ ЭФ, 2001.-254 с.

**ВОПРОСЫ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ЭКЗАМЕНУ В АСПИРАНТУРУ**  
**по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной**  
**тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

1. Сущность и причины, способствовавшие возникновению средств и методов физической культуры.
2. Формирование и дальнейшее развитие физической культуры, определение ее основных понятий.
3. Теория и методика физической культуры как учебная и научная дисциплина.
4. Значение теории и методики физической культуры в учебной деятельности студентов и учителей физической культуры общеобразовательной школы.
5. Основные системные понятия и роль социально-экономических условий общества в развитии системы физической культуры.
6. Устойчивые и изменяющиеся признаки системы физической культуры.
7. Классификация системы физической культуры.
8. Цель и задачи системы развития физической культуры личности в обозримом будущем.
9. Физические упражнения как основное средство физической культуры, их содержание и форма.
10. Общее понятие о технике физического упражнения.
11. Некоторые характеристики технического выполнения физических упражнений.
12. Классификация физических упражнений.
13. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры.
14. Общие принципы занятий физическими упражнениями. Общеметодические принципы занятий физическими упражнениями.
15. Специфические принципы занятий физическими упражнениями.
16. Взаимосвязь методических принципов.
17. Знание и его роль в формировании двигательных умений и навыков в учебном процессе по физической культуре в школе. Двигательное умение.
18. Двигательный навык.
19. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.
20. Основные понятия о физических качествах и физических способностях.
21. Основы развития физических способностей. Основные понятия силы, средства и методика ее развития.
22. Основные понятия быстроты, средства и методика ее развития.
23. Основные понятия выносливости, средства и методика ее развития.
24. Основные понятия гибкости, средства и методика ее развития.
25. Основные понятия ловкости, средства и методика ее развития.
26. Развитие физических качеств как единый процесс.
27. Урочные формы занятий и их содержание.
28. Неурочные формы занятий и их содержание.
29. Программы по физической культуре в школах страны. Некоторые данные о программах физической культуры в школах зарубежных стран.
30. Форма и содержание урока.
31. Типы уроков.
32. Методы организации урока.
33. Особенности методики проведения уроков в младших, средних и старших классах.
34. Особенности организации и проведения уроков в малокомплектной школе.
35. Особенности проведения уроков с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
36. Дозирование физических нагрузок на уроке.
37. Страховка и помощь на уроке.
38. Анализ урока методом наблюдения.
39. Определение двигательной (моторной) плотности урока (хронометрирование).
40. Определение динамики пульса на уроке (пульсометрия). Воспитательная работа на уроке.

41. Материально-техническая база для проведения уроков и ее санитарно- гигиеническое состояние.
42. Проверка и оценивание успеваемости на уроке.
43. Функции педагогической работы учителя физической культуры.
44. Пути совершенствования педагогической деятельности учителя физической культуры.
45. Основные требования к документам планирования, их название и составление годового плана-графика прохождения программного материала.
46. Составление методических разработок в соответствии с программой по физической культуре.
47. Составление поурочного плана-графика учебно-воспитательной работы по физической культуре.
48. Составление плана-конспекта урока по физической культуре.
49. Школьный коллектив физической культуры (КФК) и его обязанности.
50. Гимнастика до учебных занятий в школе. Физкультурные минуты на уроках.
51. Подвижные игры на удлинённых переменах.
52. Дни здоровья и спорта в школе.
53. Туристские походы, экспедиции и экскурсии учащихся.
54. Содержание и организация спортивных соревнований среди учащихся школы.
55. О порядке присвоения спортивных разрядов в школе.
56. Основные понятия, относящиеся к спорту.
57. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта.
58. Основные направления в развитии спортивного движения.
59. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
60. Спортивные достижения и тенденции их развития.
61. Цель и задачи спортивной тренировки.
62. Средства спортивной тренировки.
63. Методы спортивной тренировки.
64. Принципы спортивной тренировки.
65. Основные стороны спортивной тренировки (техническая, тактическая, физическая, психическая).
66. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
67. Спортивный отбор, спортивная ориентация, способности.
68. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов (мальчики и подростки).
69. Ориентировочные нормативы оценки физической подготовленности юных спортсменов (мальчики и подростки).
70. Комплекс контрольных испытаний (тестов), которые целесообразно применять в различных видах спорта на начальных этапах отбора.
71. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
72. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
73. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
74. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
75. Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
76. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
77. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
78. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
79. Контроль за факторами внешней среды.
80. Учет в процессе спортивной тренировки.

## **Тематика вступительных рефератов по ТиМФКС**

1. Физическая культура как основной фактор сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи.
2. Физиология системы кровообращения и роль занятий физической культурой в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Влияние различных видов спорта на анатомические структуры организма человека.
4. Влияние физической культуры на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
5. Позитивные и негативные изменения в организме человека под влиянием занятий спортом.
6. Оздоровительная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки (сколиоз 1 степени, лордоз).
7. Анатомо-физиологические особенности первоклассников и дозирование физических упражнений в процессе занятий на уроках физической культуры.
8. Интеллектуальное развитие учащихся средней общеобразовательной школы на уроках физической культуры.
9. Урок физической культуры как основная форма физкультурного образования.
10. Активизация нравственного воспитания на уроках физической культуры в школе.
11. Скоростно-силовые качества и методика их развития на уроках физической культуры в школе.
12. Выносливость и методика ее развития у старшеклассников на уроках физической культуры.
13. Физкультурно-массовая и оздоровительная работа в средней общеобразовательной школе.
14. Техника и методика обучения прыжкам в высоту на этапе спортивного становления школьника.
15. Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения как одно из средств подготовки юных гандболистов.
16. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосберифлоп» детей на этапе начальной спортивной специализации.
17. Методика развития быстроты на уроках физической культуры в школе.
18. Содержание и методика подготовки школьников 7-9 лет по бегу, метанию и прыжкам.
19. Методика обучения акробатическим упражнениям на уроках физической культуры в школе.
20. Туризм - как социально-экономическое явление современного мира.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. - СПб.: ЛГОУ, 1999. - 352 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. - М.: ФиС, 1992.
4. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреативных занятий. - СПб., 1997.-233 с.
5. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. - 76 с.
6. Выдрин В.М. Теория и методика физической культуры (культуроведческий аспект): Учебное пособие. - Л.: ГДОИФК. 1988. - С.45.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск: Высшая школа, 1994. - 319 с.

8. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. - Н.Новгород, 1995. -150с.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
10. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализ: монография. - СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. -148 с.
11. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта.-СПб, 1998.-76 с.
12. Лубышсва Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦИФК, 1992. - 120 с.
13. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001.-319 с.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.
15. 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.-543 с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3 изд. - СПб.: Лань, 2003. - 160 с.
17. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Коф-мана; авт.-сост. Г.И.Погадаев; предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. -М.:ФиС.1998. – 496 с.
18. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. -СПб.. 1998. - 217 с.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
20. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. - 284 с.
21. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. -М.: СпортАкадем Пресс, 2000. - 112 с.
22. Система подготовки спортивного резерва. -М.: ВИИФК, 1993. -319 с.
23. Современная система спортивной подготовки/ Под общ. ред. В.Л. Сыча, А.С. Хоменкова, Б.Н. Шустика.-М.: СААМ, 1994.-446 с.
24. Теория и методика физического воспитания: Учебник в 2 т. / Под ред. Т.Ю. Кругевич. - Киев: Олимпийская литература. - 423 с.
25. 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. - 324 с.
26. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М: Советский спорт, 2003. - 464 с.
27. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2т./ Под ред. проф. С.П.Евсеева. - М: Советский спорт, 2002. - 448 с.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2000. - 480с.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Физическая подготовка./Теория и методика физического воспитания и спорта: Ежегодник.- М., 2001.- 390с.

30. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие /Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. -СПб.: СПбГУ - ЭФ, 2001.-254 с.