

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
в аспирантуру по специальности
**13.00.04 - «Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»**
по педагогическим наукам

Раздел 1. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры

**1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования
системы физической культуры.**

Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Физическая культура как «возделывание» природы человека. Механизмы возникновения и развития физической культуры.

Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, аксеологический, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный и др.

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. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека, специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе.

Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения.

Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры как интегративной научно-образовательной дисциплины - важнейшая тенденция развития современного научного знания о физической культуре.

Предмет и место общей теории физической культуры в системе наук, изучающих физическую культуру, ее компоненты и связанные с ней явления. Проблематика и перспективы развития общей теории физической культуры и пути их совершенствования.

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

Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры

Приоритетные научные направления в области физической культуры.

Система физической культуры в России. Понятие о системе физической культуры и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы физической культуры в обществе. Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования.

Состояние физической культуры в России в связи с социально-экономическими преобразованиями в стране в конце XX века. Основные задачи развития физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу.

Прогнозирование развития системы физической культуры в нашей стране и в мире.

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

Физических качества и способности. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы их развития.

Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.

Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения.

Направленное развитие физических процессов как единый педагогический процесс. Компенсация и взаимокompенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

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

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурной деятельности. 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. Характеристика некоторых теорий и концепций формирования двигательных навыков.

Проблема перестройки двигательного навыка.

Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности.

Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий.

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

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

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

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

Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Классификации физических упражнений и их значение. Характеристика наиболее распространенных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

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.

Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений.

Основные характеристики техники двигательных действий.

Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подъем». Проблема классификации методов в теории физической культуры. Основные подходы к классификации методов, используемых при целенаправленном программировании физической культуры личности. Условия эффективного применения отдельных методов.

Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий. Средства, методы и формы занятий физической культурой в решении задач социальной интеграции (детей с девиантным поведением, «трудных подростков»).

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

Раздел 2. Теория и методика физического воспитания

1. Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания

Характеристика современных концептуальных подходов к построению и организации физического воспитания.

Проблемы организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.

Состояние и пути совершенствования физического воспитания школьников, учащихся средних специальных заведений и студентов.

Современные тенденции физического воспитания взрослого населения.

Проблематика исследований различного контингента взрослого населения.

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

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

Научно-методическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании.

Проблемы формирования личности в процессе физического воспитания.

Проблемы формирования профессионализма деятельности специалистов по физической культуре.

Спортизация физического воспитания как перспективная форма стимуляции процесса возрастного развития двигательного потенциала человека.

Модульные технологии в процессе физического воспитания людей различного пола, возраста, состояния здоровья и подготовленности.

Проблема использования средств компьютерной техники в физическом воспитании.

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

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.

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

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

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.

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

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

Профессионально-прикладная подготовка школьников в области физической культуры.

Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

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

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 основного, специального отделений и отделения спортивного совершенствования.

Система контрольных и зачетных требований к студентам по семестрам и годам обучения.

Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период.

Значение и задачи физического воспитания в молодом и зрелом возрасте. Особенности использования форм физической культуры.

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

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

Врачебно-педагогический контроль на занятиях с людьми зрелого, пожилого и старшего возраста.

Раздел 3. Теория и методика спорта

1. Спорт как социальное и педагогическое явление

Основные понятия, относящиеся к спорту. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт в структуре современного общества. Тенденции развития научных знаний в области спорта.

Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

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

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире и России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий - любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий; достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Спорт для инвалидов (адаптивный спорт). Проблемы социальной реабилитации и интеграции, лишенных возможности наравне со всеми в обычных условиях заниматься спортом.

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

2. Общая теория спортивной подготовки

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов.

Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки.

Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки.

Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки).

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных и других средств подготовки спортсменов.

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

Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса.

Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса;

единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности принципов и пути их реализации в практике спорта.

Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годового и многолетнего циклов.

Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-техническое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта.

Основа спортивно-технического мастерства - тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

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.

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.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.

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

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

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

Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.

Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.

Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

3. Теория и методика подготовки юных спортсменов

Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту.

Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов.

Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.

Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

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.

Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля, училищах олимпийского резерва.

Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов.

Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

Воспитательная работа с юными спортсменами.

Вопросы по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» для вступительного экзамена в аспирантуру по специальности 13.00.04

1. Современные проблемы и тенденции развития физической культуры, спорта и физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений. Ее значение и разновидности.
3. Условия и факторы направленного формирования личности средствами физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
4. Быстрота и формы ее проявления. Способы измерения и контроля. Средства и методы воспитания скоростных способностей человека.
5. Современная концепция развития физической культуры, спорта и физического воспитания. Основные направления.
6. Ритмы двигательной активности как основание расчета тренировочных нагрузок и построения системы упражняющих воздействий.
7. Техника двигательных действий. Составляющие техники. Кинематические и динамические характеристики движений.
8. Задачи, содержание, особенности методики физического воспитания студентов основного, спортивного и специального отделения вуза.
9. Двигательная деятельность как жизненная потребность человека и фактор индивидуального развития. Гиподинамия и ее последствия.

10. Профессиональное назначение и основные виды профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
11. Формы занятий физическими упражнениями, общие черты структуры, характерные признаки и разновидности.
12. Физические качества человека как предмет физического воспитания. Классификация методов воспитания физических качеств.
13. Методы научного исследования проблем физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
14. Спортивная тактика. Ее значение и компоненты. Особенности методики тактической подготовки в спорте.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социальное значение, задачи и содержание. Особенности методики.
16. Основные средства физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
17. Основные направления и формы использования физической культуры в обществе. Ее предметное строение и содержание.
18. Физическое воспитание в дошкольных детских учреждениях. Программа, формы организации, особенности методики.
19. Содержание и форма физических упражнений. Основные показатели.
20. Спортивный отбор. Его значение и разновидности. Порядок проведения.
21. Предмет, система основных понятий и проблематика теории и методики физической культуры, спорта и физического воспитания.
22. Спортивная техника. Контроль и измерение. Особенности методики технической подготовки спортсмена.
23. Педагогические основы детско-юношеского спорта. Начало занятий спортом. Методические требования к содержанию и построению спортивной тренировки.
24. Двигательные умения и навыки. Закономерности их формирования и совершенствования.
25. Физическая культура как элемент здорового образа жизни. Пути ее внедрения в повседневный быт населения.
26. Содержание и взаимосвязь основных сторон подготовки спортсмена.
27. Предмет и сфера профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
28. Планирование физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительных занятий. Требования к планированию. Формы и методы планирования.
29. Единая программа физического воспитания населения (общие исходные положения). Назначение, структура, содержание.
30. Специальная выносливость. Критерии оценки и способы измерения. Особенности методики воспитания. Расчет нагрузки.
31. Физическая активность как фактор укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния. Нормы физической активности.
32. Основные методы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Общая характеристика.
33. Педагогическая система физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Структура, факторы-детерминанты и основные элементы.
34. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами оздоровительной физической культуры.
35. Цель, задачи и содержание физического воспитания.
36. Тесты и измерения в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре. Их разновидности и назначение. Требования к тестам.

37. Формы и методы педагогического контроля в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре.
38. Анаэробные возможности человека. Значение, показатели, способы контроля. Методы повышения анаэробных возможностей.
39. Закономерности и принципы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
40. Физическая культура в школе. Задачи, содержание, программа и формы организации.
41. Программно-нормативные основы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
42. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения. Показатели нагрузки. Контроль и регулирование нагрузки.
43. Естественные силы природы как факторы укрепления здоровья и оптимизации функциональных состояний человека.
44. Общая выносливость. Средства и методы ее воспитания. Способы оценки и измерения. Контроль нагрузок.
45. Физическая культура в жизни человека и общества. Ее значение, общекультурные и специфические функции.
46. Сила как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы воспитания. Показатели, контроль и измерение.
47. Физическая культура и физическое воспитание в семье. Задачи, средства, формы организации.
48. Средства и методы обучения двигательным действиям. Особенности их применения на основных этапах обучения.
49. Квалификационная характеристика специалиста. Компоненты профессионального мастерства и требования к уровню их сформированности.
50. Пульсовые критерии объема и интенсивности нагрузки. Их использование в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуры.
51. Социальная сущность спорта. Характерные его черты и функции. Предметное строение и формы исторического развития.
52. Аэробные возможности человека. Показатели, значение, средства контроля, методы совершенствования.
53. Основы периодизации спортивной тренировки. Факторы-детерминанты ее структуры и содержания.
54. Формы и способы управления деятельностью занимающихся на уроке физической культуры.
55. Оздоровительная физическая культура в пожилом и старшем возрасте. Задачи, формы, содержание, особенности методики.
56. Спортивные соревнования. Их значение и разновидности, формы и способы их организации и проведения.
57. Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент. Их значение, направленность, способы организации и проведения.
58. Внетренировочные факторы подготовки спортсмена. Особенности их применения.
59. Составить программу. Дать расчет двигательной активности учащихся:
 - недельного режима двигательной активности учащихся;
 - микроцикла (базового, подводящего, восстановительного) спортивной тренировки по избранному виду спорта;
 - недельного режима оздоровительной ходьбы и бега.
60. Составить и обосновать комплекс упражнений:
 - гигиенической гимнастики;
 - утренней кондиционной тренировки по виду спорта;
 - утренних оздоровительных занятий с использованием нетрадиционных средств

физической культуры.

61. Составить и обосновать комплекс упражнений:

- гимнастики до занятий и физкультминутки в школе;
- предсоревновательной (предстартовой) разминки в спорте;
- вводной гимнастики и физкультпаузы на производстве (для одной из групп профессий).

62. Составить схему педагогического анализа:

- общей и моторной плотности урока физической культуры;
- динамика объема и интенсивности нагрузки на тренировке;
- физиологической нагрузки на занятиях группы здоровья.

63. Составить план, определить порядок, условия и формы проведения:

- школьной спартакиады (или дня здоровья);
- городского первенства по виду спорта;
- туристического слета (похода).

64. Составить программу мероприятий для проведения:

- спортивной ориентации учащихся;
- спортивного отбора по избранному виду спорта;
- комплектования групп здоровья.

65. Составить для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- программу компенсации утраченных функциональных возможностей организма;
- программу расширения доступного диапазона двигательных действий посредством спорта;
- программу корригирующих и кондиционных упражнений.

66. Составить методические указания по проведению самоконтроля:

- для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе;
- для начинающих спортсменов;
- для лиц пожилого и старшего возраста.

67. Подобрать упражнения, определить методику и изложить последовательность обучения:

- одному из упражнений школьной программы физического воспитания;
- одному из элементов техники избранного вида спорта;
- технике выполнения упражнений ритмической гимнастики.

68. Составить программу и подобрать методику оценки:

- степени усвоения учебного материала школьной программы;
- эффективности техники спортсмена;
- качества выполнения упражнений корригирующей гимнастики.

69. Подобрать средства и изложить методику выполнения упражнений:

- на формирование навыков групповой (совместной) деятельности;
- на развитие волевых качеств спортсмена;
- на совершенствование умений рационально действовать (тактика);
- на формирование психологической устойчивости (внимания, идеомоторных представлений, эмоциональных состояний и др.).

70. Составить комплекс упражнений и обосновать расчет нагрузки:

- для развития силы по методы повторных (непредельных) усилий;
- для развития скоростно-силовых качеств по круговому методу;
- для формирования телосложения и регулирования массы тела.

71. Составить комплекс упражнений и обосновать расчет нагрузки:

- для развития общей выносливости по методу непрерывного упражнения;
- для развития специальной выносливости по интервальному методу;
- для оздоровительной ходьбы и бега на основе переменного метода.

72. Составить комплекс упражнений и обосновать расчет нагрузки:

- для развития координационных способностей по методу сближения заданий;
- для развития быстроты реакции по методу сенсорных упражнений;

- для развития равновесия по методу вестибулярных коррекций.
- 73. Составить и обосновать комплекс упражнений:
 - на формирование осанки;
 - на развитие гибкости;
 - на укрепление опорно-связочного аппарата.
- 74. Составить программу и изложить методику экспресс-оценки:
 - уровня физической подготовленности студентов вузов;
 - состояния тренированности спортсмена;
 - уровня функционального состояния лиц пожилого возраста.
- 75. Составить положение о проведении и программу мини-соревнования:
 - по программе физического воспитания в детском саду;
 - по элементам техники избранного вида спорта;
 - по координации движений в группе здоровья.
- 76. Составить комплекс и обосновать методику выполнения упражнений:
 - заключительной части школьного урока физической культуры;
 - заключительной части учебно-тренировочного занятия;
 - заключительной части оздоровительной тренировки.
- 77. Составить и обосновать программу:
 - домашнего задания для учащихся начальных классов школы;
 - послесоревновательного восстановления спортсмена;
 - послерабочего восстановления работников умственного труда.
- 78. Определить различие в объеме и содержании понятий:
 - физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое образование;
 - спорт, спортивная деятельность, спортивная тренировка, подготовка спортсмена;
 - физическая культура, физическая активность, гиподинамия, гипокинезия.
- 79. Выделить основные компоненты (составляющие) профессиональной деятельности:
 - учителя физической культуры;
 - преподавателя-тренера по виду спорта;
 - преподавателя-тренера по оздоровительной физической культуре.
- 80. Выделить существенные признаки и составить классификацию:
 - физических упражнений (общеобразовательный аспект);
 - спортивных упражнений (воспитательный аспект);
 - форм физической активности (оздоровительный аспект).
- 81. Составить и обосновать структуру и содержание:
 - годового графика учебного процесса в школе (техникуме, вузе);
 - годового цикла тренировки по избранному виду спорта;
 - годового план-графика занятий для группы здоровья.
- 82. Составить и обосновать комплекс специально-подготовительных упражнений:
 - подготовительной части контрольного урока гимнастики в школе;
 - игровой разминки в учебно-тренировочном занятии по виду спорта;
 - для подготовки к выполнению контрольных нормативов оценки уровня функциональной готовности в группе здоровья.
- 83. Составить рабочий план-график занятий с распределением содержания:
 - основных разделов программы по физической культуре;
 - основных сторон подготовки спортсмена по виду спорта;
 - основных видов физической активности для групп здоровья.
- 84. Поставить задачи, определить содержание и составить план-конспект:
 - комплексного урока физической культуры в школе;
 - учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта;
 - физкультурно-оздоровительного занятия для пожилых людей.
- 85. Составить комплекс общеразвивающих упражнений подготовительной части:

- урока физической культуры в младших классах;
 - тренировочного занятия в группах начальной подготовки;
 - оздоровительного занятия с детьми дошкольного возраста.
86. Составить программу обследования:
- мотивов занятий спортом. Интересы к занятиям физическими упражнениями и склонностей учащихся школы;
 - соревновательной деятельности спортсмена (показатели, методы регистрации, оценки и анализа);
 - условий и возможностей организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства населения.
87. Перечислить составляющие и показать значение:
- естественно-научных основ физического воспитания;
 - научно-методических основ спортивной тренировки;
 - медико-биологических основ оздоровительной физической культуры.

Рекомендуемая основная литература

1. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. - СПб.: ЛГОУ, 1999. - 352с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991. - 288с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1986
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980. - 127с.
6. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331с.
7. Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176с.
8. Визитий Н.Н. Физическая культура личности. - Кишинев: ШТИИИЦа, 1989. - 169с.
9. Вилинский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. - М.: ФиС, 1992
10. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреативных занятий. - СПб., 1997. - 233с.
11. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. - 76с.
12. Выдрин В.М. Теория и методика физической культуры (культуроведческий аспект): Учебное пособие. - Л.: ГДОИФК, 1988. - С.45.
13. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. - 136с.
14. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск: Высшая школа, 1994. - 319с.
15. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1976. - 304с.
16. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. - Н.Новгород, 1995. - 150с.
17. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. - Н.Новгород, 1995. - 150с.
18. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. - М.: ФиС, 1968. - 175с.

19. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогов Е.А. - Киев: Здоровье, 1985. - 32с.
20. Евстафьев В.В. Анализ основных понятий теории физической культуры: материалы к лекциям и семинарам. - Л.: ВИФК, 1985. - 133с.
21. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - 199с.
22. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240с.
23. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). - М.: Просвещение, 1983. - 223с.
24. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализ: монография. - СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. - 148с.
25. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб, 1998. - 76с.
26. Лубышева ЛИ. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦИФК, 1992. - 120с.
27. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. - 319с.
28. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304с.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. - СПб., 1998. - 217с.
33. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатникова. - М.: ФиС, 1982. - 280с.
34. Очерки по теории физической культуры / сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1984. - 248с.
35. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 286с.
36. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584с.
37. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. - 284с.
38. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - Минск, 1985. - 138с.
39. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадем Пресс, 2000. - 112с.
40. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания школьников: кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1988. - 160с.
41. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВИИФК, 1993. - 319с.
42. Современная система спортивной подготовки/ Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова, Б.Н. Шустика. - М.: СААМ, 1994. - 446с.

43. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / од ред. Ю.Ф.Буйлина и Ю.Ф.Курамшина. - М.: ФиС, 1981. - 192с.
44. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. - М.: ФиС, 1976, Т.1. - 304с.
45. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. - М.: ФиС, 1976, Т.2. - 304с.
46. Теория и методика физического воспитания: Учебник в 2 томах / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература. - 423с; 319с.
- 160с.
47. 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.
48. 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.
49. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464с.
50. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2т / Под ред. проф. С.П.Евсеева. - М: Советский спорт, 2002. - 448с.
51. Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Виша школа, 1987. - 424с.
52. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. - М.: ФиС, 1987. - 128с.
53. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М: ФиС, 1986. - 169с.
54. 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.
55. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева. - СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2001. - 254с.
56. Шварц В.Б., Хруцев СВ. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: ФиС, 1984. - 151с.