

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Бурятский государственный университет»



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приемной комиссии

Н.И. Мошкин

2019 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В АСПИРАНТУРУ**

**Направление
49.06.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направленность (профиль) программы:
Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Улан-Удэ

2019

АННОТАЦИЯ

Программа предназначена для поступающих в аспирантуру ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет» по направлению 49.06.01 Физическая культура и спорт, профиль подготовки Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Программа подготовлена с учетом требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования направления 49.06.01 – «Физическая культура и спорт»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

2.

- определить уровень подготовки поступающего и оценить его возможности в освоении выбранного направления подготовки.
- проверить уровень знаний претендента по математике.

3. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

4.

Вступительные испытания в аспирантуру проводятся в форме устного экзамена.

Цель экзамена - определить готовность и возможность лица, поступающего в аспирантуру, освоить выбранную программу аспирантуры.

Основные задачи экзамена:

- проверка уровня знаний претендента;
- определение склонности к научно-исследовательской и педагогической деятельности;
- выяснение мотивов поступления в аспирантуру;
- определение уровня научных интересов;
- определение уровня эрудиции в области спортивной науки.

В основу программы вступительных испытаний положены квалификационные требования, предъявляемые к аспирантам по направлению 49.03.01 Педагогическое образование.

В ходе вступительных испытаний поступающий должен показать:

- знание теоретических основ дисциплин бакалавриата (специалитета), магистратуры по соответствующему направлению;
- владение специальной профессиональной терминологией и лексикой;
- умение оперировать ссылками на соответствующие положения в учебной и научной литературе;
- владение культурой мышления, способность в письменной и устной речи правильно оформлять его результаты;
- умение поставить цель и сформулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций.

3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Результаты вступительных испытаний оцениваются по стобалльной шкале. Оценка определяется как средний балл, выставленный экзаменаторами во время экзамена. Критерии оценки результатов комплексного экзамена в магистратуру:

100-85 Полный безошибочный ответ, в том числе на дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии. Поступающий должен правильно определять понятия и категории, выявлять основные тенденции и противоречия, свободно ориентироваться в теоретическом и практическом материале.

84-65 Правильные и достаточно полные, не содержащие ошибок и упущений ответы. Оценка может быть снижена в случае затруднений студента при ответе на дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии. При ответе допущены отдельные несущественные ошибки.

64-30 Недостаточно полный объем ответов, наличие ошибок и некоторых пробелов в знаниях.

29-20 Неполный объем ответов, наличие ошибок и пробелов в знаниях.

19-1 Отсутствие необходимых знаний.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры

1. Общие закономерности развития, функционировании 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. Стил 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 годичного 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): годичных, полугодичных 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 профилю Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

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 методу 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;
76. по координации движений в группе здоровья.
 77. Составить комплекс и обосновать методику выполнения упражнений: заключительной части школьного урока физической культуры; заключительной части учебно-тренировочного занятия; заключительной части оздоровительной тренировки.
 78. Составить и обосновать программу: домашнего задания для учащихся начальных классов школы; послесоревновательного восстановления спортсмена; послерабочего восстановления работников умственного труда.
 79. 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.
 80. Выделить основные компоненты (составляющие) профессиональной деятельности: учителя физической культуры; преподавателя-тренера по виду спорта; преподавателя-тренера по оздоровительной физической культуре.
 81. Выделить существенные признаки и составить классификацию: физических упражнений (общеобразовательный аспект); спортивных упражнений (воспитательный аспект); форм физической активности (оздоровительный аспект).
 82. Составить и обосновать структуру и содержание: годового графика учебного процесса в школе (техникуме, вузе); годичного цикла тренировки по избранному виду спорта; годового план-графика занятий для группы здоровья.
 83. 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.
 84. 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.
 85. 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.
 86. Составить комплекс общеразвивающих упражнений подготовительной части: урока физической культуры в младших классах; тренировочного занятия в группах начальной подготовки; оздоровительного занятия с детьми дошкольного возраста.
 87. 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.
 88. Перечислить составляющие и показать значение: естественно-научных основ физического воспитания; научно-методических основ спортивной тренировки; медико-биологических основ оздоровительной физической культуры.

Литература

1. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность: монография/Ф. А. Иорданская. - Москва: Советский спорт, 2015. - 160 с

2. Законы движений в спорте: очерки по теории структурности движений/Д. Д. Донской.- Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с
3. Тестовые вопросы по гигиене и физиологии физического воспитания и спорта/Сидорова И.Г., Колосова Е.Г., 2015. - 114 с
4. История физической культуры и спорта Бурятии: учебное пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура/В. А. Фомин , Х-Ц. Д. Гомбожапова ; [рец.: Г. Я. Галимов, А. Г. Покацкий]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т, Респ. многоуровневый колледж. —Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2015. - 127 с
5. Основы планирования нагрузок в спорте: учебное пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура"/М. О. Аксенов ; [рец.: В. А. Стрельников , И. И. Старкова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2015. —63 с.
6. Физиология человека: спорт / Учебное пособие/Капилевич Л.В.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. - 141 с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура"/под ред. А. А. Литвинова. - Москва: Академия, 2014. —267, [1] с
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: утверждены Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014/М-во спорта Рос. Федерации. - Москва: Советский спорт, 2014. —132 с
9. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне/Д. В. Попов, А. А. Грушин, О Л. Виноградова. - Москва: Советский спорт, 2014. —78
10. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"/В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — Москва: Академия, 2014. —298, [1] с
11. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура"/Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - Москва: Академия, 2014. —267, [1] с
12. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образования" профиль "Физическая культура"/Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. —Москва: Академия, 2013. —287, [1] с
13. История физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/Б. Р. Голощапов. —Москва: Академия, 2013. —310, [1] с.
14. Цинкер В. М. Лабораторные работы по спортивной физиологии: учеб.-метод. пособие для студентов направления подготовки 032100.62 специальности 032101.65 Физ. культура и спорт/В. М. Цинкер, Д. В. Дугарова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госун-та, 2012. —191, [2] с
15. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия , 2012. - 478, [1] с
16. Гаськов А. В. Контрольные вопросы и проблемные задания по теории физической культуры и спорта: учеб. пособие по специальности 032101.65 Физ. культура и спорт/А. В. Гаськов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т. — Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госун-та, 2012. - 122, [1] с.

17. Нежкина Л. Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте - основа успешной адаптации и самореализации в жизни: [монография]/Л. Ю. Нежкина, Г. Ц. Молонов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госун-та, 2012. - 190 с
18. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов: (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам)/З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина. —Москва: Советский спорт, 2012. —548 с.
19. Основы спортивного мастерства/А. А. Новиков. —Москва: Советский спорт, 2012. —256 с
20. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие для слушателей институтов и факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и др. проф.-пед. работников/Л. А. Семенов. —М.: Советский спорт, 2011. —198, [1] с
21. Роль нервной системы в спортивной и повседневной деятельности студентов: учеб.-метод. пособие/Ю. С. Корнилов; М-во образования и науки Рос. федерации, Пенз. гос. ун-т архитектуры и строительства. —Пенза: ПГУАС, 2011. —55 с
22. Основы теории и методики спортивной тренировки: пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры/И. П. Волков. —Минск: Тесей, 2011. —167, [1] с
23. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - "Физическая культура" и по специальности 032101 - "Физическая культура и спорт"/Л. П. Матвеев. —М.: Советский спорт, 2010. —339, [1] с
24. Физическая культура: учебник/Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. —493 с.
25. Физическая культура: учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. —424 с
26. История физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура"/[С. Н. Комаров [и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. —Москва: Академия , 2013. —238, [1] с.
27. История физической культуры и спорта: учебник по направлению подготовки «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) и ныне действующей учебной программой дисциплины «История физической культуры и спорта»/Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. Москва: Советский спорт, 2013. —392 с
28. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение/Федеральное агентство по физической культуре и спорту; Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; [авт.-сост.: В. А. Фетисов, П. А. Виноградов]. - Москва: Советский спорт, 2013. —1103 с
29. Педагогика физической культуры: учебник для студентов вузов физической культуры по направлению подготовки 034300 (62) – Физическая культура./Б. А. Карпушин. - Москва: Советский спорт, 2013. —300 с
30. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - "Физическая культура"/А. В. Починкин. —Москва: Советский спорт, 2013. —262, [1] с
31. Физическая культура: учебник для вузов : учебное пособие для студентов высших учебных заведений ГОС ВПО : цикл ГСЭ.Ф.02 - "Физическая культура"/А. Б. Муллер [и др.]. —Москва: Юрайт, 2013. —424 с

32. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования/[С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. —М.: Академия, 2012. — 412, [1] с
33. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство/под ред. Г. Н. Пономаренко. —Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. —688 с
34. Спортивная медицина/Нифонтова О.Л.,Привалова А.Г.. —Сургут: РИО СурГПУ, 2013. —55 с
35. Спортивная медицина: национальное руководство/под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. —Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. —1184 с
36. Спортивное право: правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта : учебное пособие/К. Н. Гусов, О. А. Шевченко. —Москва: Проспект, 2013. —152 с
37. Соловьев А. А. Спортивное право: учеб.-метод. комплекс : учебный курс по выбору обучающимися в рамках магистерской программы "Конституционное право, муниципальное право" (направление подготовки "Юриспруденция")/А. А. Соловьев, И. В. Понкин; Рос. акад. гос. службы при президенте Рос. Федерации, Каф. гос. строительства и права. —М.: Ваш полиграф. партнер, 2010. —65 с
38. Соловьев А. А. Спортивное право : Систематизированный библиографический справочник/А. А. Соловьев; Комис. по спорт. праву Ассоц. юристов России. —М.: Ваш полиграф. партнер, 2009. —177 с