

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для вступительного экзамена в аспирантуру
по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры
2023/2024 учебный год

Определение и сущность понятия «физическая культура». Связь физической культуры с общей культурой общества.

Определение и сущность понятия «физическое воспитание». Цель, задачи, основные стороны физического воспитания. Определение и сущность понятия «физическое развитие». Физическое развитие как естественный процесс.

Определение и сущность понятия «физическая культура личности». Основные компоненты физической культуры личности.

Определение и сущность понятия «спорт». Современные тенденции развития спорта.

Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Характеристика спортивного отбора в многолетней подготовке спортсмена.

Тестирование как метод научного исследования в теории и методике физического воспитания и теории спорта. Требования к тестам.

Педагогический эксперимент как метод научного исследования в теории и методике физического воспитания и теории спорта.

Педагогический контроль. Его объекты, разновидности и организация в физическом воспитании и теории спорта.

Педагогическое наблюдение как метод научного исследования в теории и методике физического воспитания и теории спорта.

Принцип прикладной направленности физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания.

Принцип всестороннего гармонического развития личности. Требования к его реализации в системе физического воспитания.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Требования к его реализации в системе физического воспитания.

Функции физической культуры: общекультурные, специфические.

Общая характеристика общеподготовительного направления физической культуры (базовая и фоновая физическая культура).

Общая характеристика профессионально-прикладной физической культуры (профессионально-прикладное направление, военно-прикладное направление).

Общая характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры (адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура).

Общая характеристика спорта как компонента специализированного направления физической культуры.

Общая характеристика методов физического воспитания и спортивной тренировки.

Игровой метод в физическом воспитании и спортивной тренировке, особенности его применения.

Соревновательный метод в физическом воспитании и спортивной тренировке, особенности его применения.

Общая характеристика методов строго регламентированного упражнения.

Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям, их специфика и особенности применения.

Использование методов строго регламентированного упражнения при развитии двигательных способностей, их специфика и особенности применения.

Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения занятия в физическом воспитании и спортивной тренировке. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания и спортивной тренировки. Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения и задачи, решаемые с их помощью в спортивной тренировке.

Характеристика нагрузки и ее параметров в физическом воспитании.

Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный и др.). Активный и пассивный отдых.

Характеристика спорта высших достижений и массового спорта.

Двигательные умения и навыки как результат обучения двигательным действиям. Перенос навыков.

Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательных действий и их характеристики). Основные характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмическая и др.).

Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании и спортивной тренировке (цель, задачи и особенности методики).

Этап углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании и спортивной тренировке (цель, задачи и особенности методики).

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия в физическом воспитании и спортивной тренировке (цель, задачи и особенности методики).

Методика направленного развития аэробной выносливости (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития анаэробной выносливости (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития собственно-силовых способностей (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития скоростно-силовых способностей (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития силовой выносливости (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития быстроты простой двигательной реакции (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития быстроты сложных двигательных реакций (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития быстроты движений (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития координационных способностей (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Методика направленного развития гибкости (задачи, средства, методы) в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности). Требования к его реализации в физическом воспитании.

Принцип доступности и индивидуализации. Требования к его реализации в физическом воспитании.

Принцип сознательности и активности. Требования к его реализации в физическом воспитании.

Принцип систематичности. Требования к его реализации в физическом воспитании.

Принцип наглядности. Требования к его реализации в физическом воспитании .

Значение и сущность принципов и закономерностей в теории и практике физической культуры и спорта.

Научно-методические основы построения урока физической культуры и тренировочного занятия.

Характеристика общего физкультурного образования как важнейшего компонента физического воспитания учащихся.

Особенности методики проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования.

Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье.

Задачи, содержание и организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов учреждений высшего образования.

Задачи, содержание и организация внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования.

Подготовка учителя к уроку по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (заблаговременная и непосредственная).

Плотность урока физической культуры и методика ее определения. Зависимость плотности урока от методов организации деятельности учащихся на уроке.

Методы организации деятельности учащихся на уроках физической культуры и тренировочных занятиях.

Задачи, содержание, формы занятий и методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Задачи, содержание, формы занятий и методика направленного использования физической культуры в среднем возрасте.

Задачи, содержание, формы занятий и методика направленного использования физической культуры в пожилом возрасте.

Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена. Адаптация к физическим нагрузкам и внешним условиям как основа получения тренировочных эффектов.

Характеристика материального и информационного обеспечения в системе подготовки спортсмена.

Характеристика целей и содержания физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.

Теоретическое и практическое направление тактической подготовки спортсмена.

Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.

Общая характеристика микро-, мезо- и макроструктуры спортивной тренировки.

Общая характеристика структуры многолетней подготовки спортсмена.

Виды контроля в спорте (этапный, текущий и оперативный) и их характеристика. Требования к показателям контроля.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

рекомендуемой для вступительного экзамена в аспирантуру по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ОСНОВНАЯ

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01 – «Физ. культура» и 49.04.03 – «Спорт», а также аспирантуры 49.06.01 – «Физ. Культура» / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Спорт, 2019. – 342 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физ. культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физ. культура» / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – 2 кн.

4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 3 ч.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

6. Берков, В. Ф. Философия и методология науки : учеб. пособие / В. Ф. Берков. – М. : Новое знание, 2004. – 336 с.

7. Благущ, П. К. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благущ ; [пер. с чешск. С. П. Петуховой]. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

8. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

9. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 215 с.

10. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.

11. Врублевский, Е. П. Современный женский спорт: проблемы и перспективы : учеб. пособие / Е. П. Врублевский, И. А. Грец ; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : СГАФКСТ, 2006. – 147 с.

12. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
13. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учеб. пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавказ. федер. ун-т. – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 130 с.
14. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232 с.
15. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. от 9 янв. 2018 г. № 92-З // *ilex* / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
16. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 5-е изд., стер. – М. : Спорт, 2020. – 196 с.
17. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е. О. Ковшура. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 167 с.
18. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 23.07.2019 г. // *ilex* / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
19. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика : [монография] / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005. – 408 с.
20. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
21. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.
22. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 230 с.
23. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт., 2019. – 656 с.
24. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 02 июля 2014 г., № 16 : в ред. от 15 апр. 2022 г. № 11 // *ilex* / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
25. Положение о детско-юношеской спортивной школе, детско-юношеской спортивно-технической школе [Электронный ресурс] :

постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 дек. 2004 г., № 11 : в ред. от 15.05.2018 г., № 31 // *іlex* / ООО «ЮрСпектр» Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

26. Об утверждении инструкции о порядке и формах организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 5 июня 2018 г., № 38 // *іlex* / ООО «ЮрСпектр» Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

27. Сапожникова, О. В. Фитнес : учеб. пособие / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

28. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : [монография] / Л. П. Сергиенко. – М. : Совет. спорт, 2013. – 1047 с.

29. Столяров, В. И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта : учеб. пособие для аспирантов и соискателей ГЦОЛИФКа / В. И. Столяров ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : ГЦОЛИФК, 1984. – 100 с.

30. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Совет. спорт, 2007. – 464 с.

31. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.