

**Вопросы кандидатского экзамена по направлению
49.06.01 Физическая культура и спорт
(научная специальность 5.8.5 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА)**

РАЗДЕЛ 1

1.1 Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры

1. Физическая культура как «возделывание» природы человека, как вид культуры человека и общества. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Понятие физической культуры.

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

3. Понятийный аппарат физической культуры и спорта. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями-«физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.

4. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры. Предмет общей теории физической культуры.

5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в теории физической культуры и спорта - системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, деятельностного и др.

6. Понятие о системе физической культуры в России: исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее структура, общие принципы и направления функционирования.

7. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.

8. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении дееспособности и здоровья, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности.

9. Содержание и правила реализации наиболее общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.

10. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.

11. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок

**1.2 Средства и методы, используемые для формирования
физической культуры человека**

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

2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Классификации физических упражнений. Эффект физических упражнений. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

3. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники.

Критерии эффективности техники. Основные характеристики техники двигательных действий.

4. Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры.

5. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе занятий физическими упражнениями.

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

1.3 Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков

1. Физические качества и способности, их классификация, основные закономерности и принципы развития.

2. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Компенсация и взаимокompенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

3. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения

4. 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.

5. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов — цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.

РАЗДЕЛ 2. Теория и методика спорта

2.1 Характеристика спорта как общественного явления

1. Характеристика состояния понятийного аппарата теории спорта. Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность, его роль в структуре современного общества. Характеристика функций спорта в обществе.

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

3. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире и России. Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

4. Концептуальные представления о подготовке спортсмена (цель подготовки, требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки).

5. Система подготовки спортсменов: определение, общая структура подготовки спортсменов и составляющие ее компоненты. Методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов.

6. Система спортивных соревнований (сущность спортивного соревнования; многообразие и классификация соревнований в современном спорте; современные подходы к построению теории спортивно-соревновательной деятельности и разработке рациональных оснований для формирования их системы).

Соревновательная деятельность в спорте.

7. Классификация внутренировочных и внесоревновательных факторы системы подготовки и соревновательной деятельности спортсменов, их значение.

8. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов. Особенности реализации национального проекта «Спорт – норма жизни».

9. Олимпийский спорт. Классификация олимпийских видов спорта. Современные проблемы олимпийского движения.

Международное олимпийское движение (закономерности развития, функционирования и управления).

10. Организация спорта в Российской Федерации. Министерство спорта. Федерации по видам спорта. Спортивные школы и клубы. Задачи и функции спортивных организаций.

11. Охарактеризуйте перспективы решения проблемы применения допинга в современном спорте. Расскажите об организации антидопинговой профилактики. Обоснуйте актуальность деятельности Всемирного антидопингового агентства (WADA).

12. Прогнозирование развития спорта в государстве и международном сообществе.

13. Дидактические проблемы спорта.

14. Социокультурная деятельность в спорте.

15. Социокультурные детерминанты духовно-нравственного развития спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

2.2 Основные стороны спортивной тренировки. Основы управления в системе подготовки спортсменов

1. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки, их характеристика.

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

3. Характеристика специфических принципов спортивной подготовки: принцип направленности к высшим достижениям, принцип углублённой специализации, принцип непрерывности тренировочного процесса; принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

4. Характеристика специфических принципов спортивной подготовки: принцип волнообразности и вариативности нагрузок; принцип цикличности процесса подготовки; принцип относительной избирательности и единства различных сторон подготовки спортсмена.

5. Техническая подготовка, ее виды и основные задачи. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

6. Тактическая подготовка, ее виды и основные задачи. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

7. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

8. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, их взаимосвязь. Основные задачи, соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

9. Совершенствование физической подготовленности: Силовые способности, их виды и факторы их проявления и развития. Режимы работы мышц. Основные методические

направления развития силы. Сенситивные периоды развития силовых способностей.

10. Совершенствование физической подготовленности: Скоростно-силовые способности, их виды, факторы проявления и развития, сенситивные периоды. Методические направления в совершенствовании скоростно-силовых качеств. Способы контроля развития скоростно- силовых способностей.

11. Совершенствование физической подготовленности: скоростные способности, их разновидности, факторы их проявления и развития. Методика развития скоростных способностей.

12. Совершенствование физической подготовленности: выносливость, характеристика, виды, факторы ее проявления и развития. Методика развития специальной и общей выносливости. Способы контроля развития выносливости.

13. Совершенствование физической подготовленности: координационные способности, факторы проявления и развития, виды. Методика развития координационных способностей в избранном виде спорта. Способы контроля развития координационных способностей.

14. Совершенствование физической подготовленности: гибкость, ее разновидности, факторы их проявления и развития. Методика развития и способы контроля гибкости.

15. Закономерности, лежащие в основе циклической структуры спортивной тренировки. Проблема совершенствования технологии управления процессом развития спортивной формы.

16. Особенности построения отдельного тренировочного занятия: структура тренировочного занятия, рекомендуемые сочетания нагрузок в тренировке и в течение тренировочного дня, приемы срочного восстановления спортсменов.

17. Построение малых циклов тренировки (микроциклов). Характеристика микроцикла, его структура. Типы микроциклов. Факторы и условия, влияющие на построение микроцикла, взаимодействие нагрузок в микроцикле.

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

19. Структура больших циклов тренировки (макроциклов): годовых, многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.

20. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Цели и задачи этапов, тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этапах.

21. Построение многолетней подготовки спортсменов, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки: характеристика этапов подготовки и их периодов. Контроль за подготовленностью спортсменов на этапах спортивной подготовки.

22. Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов и организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов.

23. Теоретические и прикладные аспекты кратковременной и долговременной адаптации к нагрузкам и закономерности её формирования у спортсменов.

24. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов.

25. Проблемы утомления, переутомления, перенапряжения в спорте и технологии ускорения восстановительных процессов, повышения и сохранения на должном уровне физической работоспособности и функциональной тренированности спортсмена.

26. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

27. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор», спортивные способности и задатки. Место отбора в системе многолетней подготовки. Цель, задачи,

функции, ступени, критерии ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

28. Биомеханика спортивных движений в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

29. Биомеханические эргогенные средства в системе подготовки спортсменов.

30. Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов. Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

31. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта. Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений.

32. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле. Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

33. Современные концепции построения теории и методики студенческого спорта.

34. Современные концепции построения теории и методики профессионального спорта.

РАЗДЕЛ 3 Психология спорта

35. Понятие о психике, психических процессах и состояниях человека. Психология физической культуры как отражение знаний, умений и навыков двигательного поведения и психомоторной деятельности.

36. Психика и двигательная активность. Влияние двигательной активности на развитие психических процессов и сознания человека.

37. Двигательный образ и его роль в организации поведения человека.

38. Закономерности двигательной памяти. Психомоторика и идеомоторика.

39. Особенности внимания и педагогические приёмы поддержания его устойчивости у школьников на уроках физической культуры.

40. Личность учителя как субъекта учения. Психолого-педагогические требования к личностным и спортивно-важным качествам учителя физкультуры.

41. Личность учителя и функции педагогической оценки учителя физкультуры в формировании личности школьников в процессе их физического воспитания.

42. Психологическая классификация видов спорта по критерию контактов с соперниками.

43. Психолого-педагогические принципы спортивной ориентации школьной молодёжи на избранный вид спорта с учетом требований вида спорта.

44. Психоспортграмма и модельные характеристики личности юного спортсмена.

45. Психологические критерии отбора новичков для занятий в спортивных секциях. Психодиагностические методы и методики в спортивном отборе.

46. Психологические особенности детей раннего школьного и подросткового возраста. Учет возрастных и половых особенностей детей и подростков в организации групповых занятий спортом в ДЮСШ.

47. Спорт как средство социализации развивающейся личности. Потребности в двигательном общении и соперничестве со сверстниками.

48. Гендерная психология детско-юношеского спорта. Задачи психологической помощи детям, их родителям и тренерам при занятиях спортом.

49. Влияние спортивной тренировки, двигательных умений и навыков на умственную активность людей.

50. Мотивация оздоровительных занятий спортом. Потребности и мотивы в массовых занятиях физической культурой и спортом.

51. Психология взаимоотношений и соревнований в спорте высших достижений (соперничество, противоборство, конфликт).
52. Самосознание и мотивация высококвалифицированного спортсмена.
53. Психология карьеры в спорте как профессиональной деятельности.
54. Психология победы и поражения в спорте высших достижений.
55. Методы психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям.
56. Психологические и психогигиенические методы и средства восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок.
57. Личность тренера как педагога, воспитателя и организатора спортивных соревнований. Способности тренера к педагогической деятельности.
58. Спортивная команда как объект управленческой деятельности тренера. Стили руководства спортивной командой.
59. Особенности психологии общения в спортивной деятельности: вербальное и невербальное общение в условиях тренировочной деятельности и соревнований.