**Программа вступительного экзамена по специальности**

**5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**

В программу вступительного экзамена в аспирантуру по специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка положены вопросы, изучаемые в следующих вузовских дисциплинах: «Общие основы теории и методики физической культуры», «Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся», «Теория и методика спорта».

**1.1 Общие основы теории и методики физической культуры**

История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «физическая культура»; понятийный аппарат теории физической культуры и спорта; методология обобщающих теоретических исследований по проблематике физической культуры.

Функции физической культуры; формы и компоненты физической культуры; научно-методические и программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Систематика средств физического воспитания; физические упражнения – как основное средство физического воспитания; историческая обусловленность возникновения и развития физических упражнений; их форма и содержание; техника физических упражнений; основные характеристики техники физических упражнений; эффекты упражнения.

Нагрузка в процессе упражнения (компоненты и критерии оценки). Отдых как компонент физической нагрузки; типы интервалов отдыха.

Систематика методов физического воспитания; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании; методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы.

Наиболее общие принципы физического воспитания (всестороннего гармонического развития; связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания).

Общеметодические (дидактические) принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности, систематичности, динамичности).

Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (непрерывность процесса физического воспитания, систематическое чередование нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий; цикличности; возрастной адекватности нагрузок).

Закономерности формирования двигательных умений и навыков; задачи и общий порядок процесса обучения; этап начального разучивания двигательного действия; этап углубленного разучивания двигательного действия; этап результирующей отработки двигательного действия; проблемы перестройки двигательного навыка.

Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида.

Сущность, виды, режимы проявления силовых способностей; способы оценки уровня развития силовых способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей; основные методические направления развития силовых способностей.

Сущность, задачи и факторы, определяющие проявление и развитие скоростных способностей; комплексный характер проявления скоростных способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания двигательных реакций; быстроты одиночного движения и темпа движений.

Задачи, средства и определяющие черты методики воспитания скоростно-силовых способностей; методические направления развития скоростно-силовых способностей и способы их оценки.

Сущность и типы выносливости; факторы, определяющие проявление и развитие выносливости; способы оценки уровня развития выносливости. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания общей и специальной выносливости.

Сущность и факторы, определяющие проявление и развитие координационных способностей; виды координационных способностей.

Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей.

Пути развития способностей поддерживать равновесие; к рациональному мышечному расслаблению; точно соблюдать и регулировать пространственные и временные параметры движения.

Сущность и виды гибкости; факторы, определяющие проявление и развитие гибкости; задачи, средства, методы и режимы развития гибкости.

Значение правильной осанки; факторы, определяющие осанку; виды нарушений осанки. Средства и особенности методики формирования правильной осанки. Регулирование активной и пассивной массы тела.

Предпосылки к планированию. Особенности форм, способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Особенности и методы оперативного, текущего и этапного контроля.

**1.2 Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся**

Основные факторы направленного формирования личности. Ведущая роль специалиста физического воспитания; требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя. Роль коллектива и самовоспитания в процессе формирования личности.

Реализация различных видов воспитания (нравственного, идейного, трудового, эстетического, интеллектуального) в процессе физического воспитания. Воспитание воли в процессе физического воспитания. Физическая культура личности: характеристика компонентов и признаков сформированности.

Разнообразие и общие черты построения занятий. Урочные и неурочные формы занятий (значение, логика построения, анализ).

Значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития дошкольников. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности методики физического воспитания дошкольников.

Значение, задачи, средства и методы физического воспитания детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Урок - как основная форма занятий физическими упражнениями; структура урока.

Особенности физического воспитания детей младшего, среднего, и старшего школьного возраста. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств в тренировке школьников. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Дозирование нагрузки на уроках физкультуры.

Особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

Предпосылки к планированию работы по физическому воспитанию в школе. Виды педагогического контроля в процессе физического воспитания. Методические особенности оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности учащихся на уроках физической культуры.

Значение и задачи, программа и формы физического воспитания студенческой молодежи.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого, зрелого и старшего возраста. Контроль за здоровьем и уровнем подготовленности занимающихся.

Характеристика современных педагогических технологий; их обусловленность характером педагогических задач.

Профессионально-прикладная физическая подготовка и профессионально прикладная физическая культура в режиме рабочего дня.

Раскройте значение и социальную обусловленность профессионально-прикладной физической культуры, назовите ее виды и разновидности, принципы и отличительные черты методик ее проведения.

Современные подходы к проектированию системы физической подготовки в основной период трудовой деятельности.

**2 Рекомендуемая литература**

**2.1 Основная литература**

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. - Москва : Советский спорт, 2009. - 220 с.

2. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н. Н. Визитей – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта. Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. - М. : Известие, 2011. – 333 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 8-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2021. – 543 с.

5. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2013. – 623с.

6. Столяров В. И., Передельский А. А., Башаева М. М. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта. Учебник. – М. : Советский спорт, 2015. – 464 с.

7. Физическая культура и спорт в свете истории и философии науки : учеб. пособие / под ред. А. А. Передельского. - М. : Физическая культура, 2011. – 448 с. – ISBN978-5-9746-0161-3: 550-00.

**Дополнительная литература**

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям [Текст] : теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва : Либроком, 2013. - 219 с

2 Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развитие физической культуры в современном обществе [Текст] : монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский Спорт, 2008. – 158 с.

3. Михайлов, С. С. Основы биохимии : учебник / С. С. Михайлов. – Санкт-Петербург, 2005. – 241 с.

4. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева ; под общ. ред. В. И. Столярова. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. – 319 с.

5 . Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 232 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492454

6. Новоселова, О. А. Основы теории и методики физического воспитания : учеб. пособие / О. А. Новоселова, И. А. Шведкая, О. Д. Вандышева ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 67 с.

7 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-14056-9. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/489224

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов /   
С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 140 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-12268-8. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/496125

9. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. (Высшее образование). ISBN 978-5- 534-10524-7. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/493629

10. Профессиональный спорт : учебник / под общ. ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская лит. : 2002. – Т.1. – 495 с.

11. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2013. – 463с.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 479 с.

9. Шведкая, И. А. Основы теории и методики спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. / И. А. Шведкая, О. А. Новоселова. – 3-е изд.. испр. - Челябинск : УралГУФК, 2015. - 64 с.

**3 Вопросы для вступительного экзамена**

1 Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.

2 Понятие о средствах формирования физической культуры личности (их классификация и краткая характеристика). Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.

3 Техника физических упражнений (определение понятия; основы, определяющие звено, детали техники; фазы двигательных действий).

4 Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций). Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

5 Нагрузка (определение; "внешняя" и "внутренняя" стороны нагрузки; ее объем и интенсивность; приемы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых как компонент физической нагрузки; виды отдыха; интервалы отдыха;

6 Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение, примеры из практики);

7 Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).

8 Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, конкретные примеры).

9 Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности, конкретные примеры).

10 Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.

11 Методы использования слова (формы использования слова, их характеристика, требования к применению) и методы обеспечения наглядности (группы и подгруппы мето­дов наглядного воздействия в физическом воспитании, их характеристика, требования к применению).

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

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

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

15 Структура процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика); готовность как одна из основных предпосылок обучения двигательным действиям (предпосылки готовности).

16 Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий "умение", "навык", их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка);

17 Этап начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления);

18 Этап углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления);

19 Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, особенности методики закрепления движений, перестройка техники, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).

20 Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).

21 Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).

22 Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы

23 Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление "скоростного барьера"

24 Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).

25 Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).

26 Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).

27 Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.

28 Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятии.

29 Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания: методика занятии упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы; методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.

30 Формирование личности в процессе физического воспитания; возможности и значение самовоспитания. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического, морально-волевого и трудового воспитания занимающихся физическими упражнениями.

31 Формы построения занятий физическими упражнениями различные формы занятий, их общие и отличительные черты; основа структуры занятий; педагогический аспект построения занятий.

32 Занятия урочного типа в физическом воспитании (отличительные особенности, классификация, содержание и структура урочных занятий; соотношение и последовательность отдельных частей занятия, порядок распределения материала, плотность занятий).

33 Занятия неурочного типа (отличительные особенности, классификация, формы).

34 Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).

35 Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).

36 Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

37 Особенности методики физического воспитания детей до 7 лет.

38 Физическая культура как предмет в общеобразовательной школе: задачи, средства, методы, формы.

39 Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста: при обучении двигательным действиям и в процессе развития двигательных качеств.

40 Характеристика «комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».

41 Внеклассная и внешкольная физическая культура в школьном возрасте.

42 Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.

43 Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры.

44 Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.

45 Контроль за проведением уроков физической культуры.

46 Педагогический анализ урока.

47 Учет успеваемости на уроках физической культуры.

48 Физическое воспитание в ВУЗе (значение, задачи, формы, программа).

49 Требования к личности учителя физической культуры.

50 Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, основные формы, методические особенности).

51 Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).

52 Физическая культура в быту взрослого населения (значение, задачи, основные формы, методические особенности).

53 Особенности методики занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

54 Комплексный контроль и самоконтроль физкультурника.