

## ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

1. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина, ее значение для практики.
2. Понятие «физическая культура», его соотношение с другими понятиями.
3. Понятие «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство»; критерии физического совершенства.
4. Понятие «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое образование», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация».
5. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
6. Методы научных исследований в теории и методике физической культуры.
7. Цель и основные задачи физического воспитания, их характеристика.
8. Средства физического воспитания, их общая характеристика, состав и особенности.
9. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
10. Техника физических упражнений: основа, ведущее звено, детали техники, фаза движений.
11. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
12. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение. Понятие о ритме движений.
13. Обобщенные (качественные) характеристики техники физических упражнений и их педагогическое значение.
14. Понятие «метод», «методический прием», методика». Классификация методов, применяемых в физическом воспитании. Требования к выбору методов.
15. Характеристика методов слова, особенности использования в физическом воспитании.
16. Характеристика методов наглядности, особенности их использования в физическом воспитании.
17. Методы целостного и расчлененно-конструктивного упражнения, их связь с методами слова и демонстрации.
18. Нагрузка и отдых в физическом воспитании. Компоненты дозирования нагрузки, приемы ее регулирования.

19. Метод равномерного упражнения (назначение, методические особенности, содержание).
20. Метод переменного упражнения (назначение, методические особенности, содержание).
21. Метод повторного упражнения (назначение, методические особенности, содержание).
22. Метод интервального упражнения (назначение, методические особенности, содержание).
23. Игровой и соревновательный методы (назначение, методические особенности, содержание).
24. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (назначение, методические особенности, содержание, варианты).
25. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию, их классификация и значение.
26. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
27. Принцип наглядности в физическом воспитании.
28. Принцип систематичности в физическом воспитании.
29. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
30. Принцип постепенного повышения требований в физическом воспитании (динамичности).
31. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков. Перенос двигательных навыков.
32. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.
33. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Пути предупреждения и устранения ошибок.
34. Физические способности как вид способностей человека: понятие, классификация, закономерности развития.
35. Силовые способности, формы их проявления и методика развития.
36. Скоростные способности, формы их проявления и методика развития.
37. Выносливость, формы ее проявления и методика развития.
38. Координационные способности, формы их проявления и методика развития.
39. Гибкость, формы ее проявления и методика развития.
40. Перенос физических способностей: понятие о переносе, его виды и значение.
41. Связь разных видов воспитания в процессе физического воспитания.
42. Формы построения занятий в физическом воспитании (общая характеристика).
43. Урочные формы построения занятий в физическом воспитании. Их отличительные черты, классификация, назначение.

44. Структура и содержание урока физического воспитания.
45. Неурочные формы построения занятий. Их отличительные черты, классификация и методические особенности.
46. Планирование работы по физическому воспитанию. Назначение, методические требования, виды, документы.
47. Контроль и учет работы по физическому воспитанию. Назначение, виды, документы, методические требования.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, средства, методические основы построения).
49. Понятие «спорт». Место спорта в культуре общества, его социальная функция.
50. Понятие «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка».
51. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки.
52. Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений, применяемых в спортивной тренировке.
53. Классификация методов спортивной тренировки. Требования к выбору методов.
54. Принцип направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации.
55. Принцип единства общей и специальной подготовки.
56. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
57. Принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок.
58. Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок.
59. Принцип цикличности тренировочного процесса.
60. Физическая подготовка спортсмена (понятие, виды, содержание).
61. Техническая подготовка спортсмена (понятие, виды, задачи, средства, методы, содержание).
62. Тактическая подготовка спортсмена (понятие, виды, содержание, значение, связь с другими видами подготовки).
63. Направленное формирование личности, воспитание моральных, волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена.
64. Теоретическая подготовка спортсмена (задачи, содержание, методы, связь с другими сторонами подготовки).
65. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов).
66. Средние циклы тренировки (мезоциклы): понятие, факторы, обуславливающие их структуру. Типы мезоциклов.
67. Обоснование периодизации круглогодичной тренировки. Спортивная форма и фазы ее становления. Внешние условия периодизации спортивной тренировки.

68. Характеристика подготовительного периода тренировки (задачи, средства, динамика нагрузок).
69. Характеристика соревновательного периода тренировки (задачи, средства, динамика нагрузок).
70. Характеристика переходного периода тренировки (задачи, динамика нагрузок).
71. Подготовка спортсмена как многолетний процесс, общая характеристика стадий и этапов многолетнего процесса занятий спортом.
72. Контроль в системе подготовки спортсмена (понятие, виды, содержание и технология проведения).
73. Основы теории и методики спортивного отбора.
74. Физическое воспитание детей в дошкольном возрасте (задачи, формы, основное содержание).
75. Направленность, задачи, формы физического воспитания детей школьного возраста.
76. Характеристика программы физического воспитания в общеобразовательной школе (назначение, структура, основное содержание).
77. Планирование физического воспитания на учебную четверть в школе (назначение, формы, требования, технология планирования).
78. Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке.
79. Педагогическая: общая и моторная плотность урока, ее значение и способы регулирования; хронометрирование урока; пульсовая кривая нагрузки.
80. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры в школе (содержание, формы и методы). Требования к оценке успеваемости.
81. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (назначение, виды и особенности каждого).
82. Назначение и виды внеклассных занятий по физической культуре в школе.
83. Назначение и виды внешкольной работы по физической культуре с детьми; ее связь со школьной работой.
84. Задачи, формы, основное содержание и особенности физической культуры в детских оздоровительных лагерях.
85. Физическое воспитание детей в семье (задачи, формы, основное содержание).
86. Возрастная группировка взрослого населения. Общая характеристика физической культуры взрослого населения.
87. Формы физического воспитания студентов вузов. Их методическая направленность.
88. Физическое воспитание студентов в подготовительном отделении (содержание и организационно-методические особенности).

89. Физическое воспитание студентов в отделениях спортивного совершенствования (содержание и организационно-методические особенности).
90. Физическое воспитание студентов в специальном отделении (содержание и организационно-методические особенности).
91. Физическая культура трудящихся в зрелом возрасте (значение, задачи, направленность, формы и основное содержание).
92. Рекреативные формы физической культуры взрослого населения в условиях быта и отдыха.
93. Массовые формы физической культуры по месту жительства.
94. Особенности физической культуры в пожилом и старческом возрасте (значение, задачи, направленность, формы и основное содержание).
95. Адаптивная физическая культура, ее основные компоненты и функции.
96. Влияние двигательной активности на организм и личность инвалида.
97. Особенности профессиональной деятельности преподавателя адаптивной физической культуры.
98. Особенности обучения двигательным действиям. Трудности обучения, обусловленные локализацией дефекта (при нарушениях сенсорных систем опорно-двигательного аппарата, интеллекта).
99. Типы образовательных учреждений для воспитания детей с отклонениями в развитии (8 типов по Шипицыной).
100. Формы и особенности адаптивного физического воспитания детей, лишенных родительского попечительства (в домах ребенка, детских домах).
101. Формы, организация и особенности содержания физического воспитания студентов-инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями в условиях средних и высших учебных заведений.
102. Особенности рекреативных занятий детей с аномальным развитием. Роль игры в социализации личности аномального ребенка.
103. Особенности рекреативных занятий инвалидов зрелого возраста. Виды физической рекреации, формы организации.
104. Адаптивный спорт: рекреативно-оздоровительный и спорт высших достижений, отличительные черты.