

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

ПРИНЯТО

Решением кафедры  
теории и методики  
физического воспитания  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Протокол № 22 от «23» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по научно-педагогической работе  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Т.Т. Ротерс

«23» июня 2023 г.

Программа кандидатского экзамена по дисциплине:  
«Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»

Луганск, 2023

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Программа кандидатского экзамена (далее – Программа) подготовлена в соответствии с Номенклатурой научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени, утвержденной приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 февраля 2021 года № 118 «Об утверждении номенклатуры научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени, и внесении изменения в Положение о совете по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 ноября 2017 года № 1093».

Программа предназначена для аспирантов и соискателей ФГБОУ ВО «ЛГПУ», сдающих кандидатский экзамен по научной специальности: 5.8.4. «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка».

## **II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА**

Цель – кандидатского экзамена является контроль и оценка уровня знаний, обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программ подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре.

### **Задачи:**

1. Оценить качество сформированности знаний поступающего в аспирантуру о методологии и методах научного исследования; об основах преподавательской деятельности в высшей школе; о закономерностях организационного поведения личности преподавателя и механизмах формирования корпоративной культуры образовательной организации.

2. Оценка умений поступающего логично и грамотно формулировать и высказывать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, применять этические нормы в организации профессиональной деятельности, вести конструктивные деловые переговоры, организовывать образовательный процесс, качественно организовывать и проводить учебные занятия со студентами и другими категориями обучающихся в образовательных организациях.

3. Оценить владение поступающим методологией научного исследования в образовательной организации, способами управления качеством образования, технологиями организации и проведения учебных занятий, подготовки учебно-методических комплексов.

### **III. ФОРМА И ПРОЦЕДУРА КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА**

Порядок проведения кандидатского экзамена по дисциплине: «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» определяется Порядком прикрепления лиц для сдачи кандидатских экзаменов, сдачи кандидатских экзаменов и их перечнем в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» (далее – Порядок, Университет). Кандидатские экзамены проводятся по утвержденному расписанию.

Проведение кандидатского экзамена по программе аспирантуры осуществляется в форме заседания экзаменационной комиссии по приему кандидатского экзамена (далее – экзаменационная комиссия), которая формируется из представителей профессорско-преподавательского состава Университета.

Председателем экзаменационной комиссии по приему кандидатского экзамена является ректор Университета.

Экзамен проводится в устной форме.

Во время подготовки к экзаменационному ответу поступающий может использовать в качестве черновика чистые проштампованные листы, получаемые от экзаменационной комиссии. Черновики не оцениваются. Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать данный экзамен как в устной форме, так и в письменной форме.

При ответе на вопросы экзаменационного билета члены экзаменационной комиссии могут задавать дополнительные вопросы поступающему только в рамках содержания учебного материала билета. Во время заседания экзаменационной комиссии ведется протокол в соответствии с установленным образцом.

Во время проведения экзамена не допускаются: пользование мобильным телефоном или иными средствами электронной коммуникации.

Решение экзаменационной комиссии принимается на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов голос председателя является решающим. Результаты экзамена оформляются протоколом и объявляются в тот же день после завершения сдачи испытания всеми поступающими.

Особенности проведения кандидатского экзамена для граждан с ограниченными возможностями здоровья:

- допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания ассистента из числа работников Университета или привлеченных лиц, оказывающего поступающим из числа лиц с инвалидностью необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание);

- продолжительность вступительного испытания для поступающих из числа инвалидов увеличивается не более чем на 1,5 часа.

- поступающим из числа инвалидов предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения вступительных испытаний;

- поступающие из числа инвалидов могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей поступающих из числа лиц с инвалидностью:

1) для слепых:

- задания для выполнения на вступительном испытании оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

2) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство, возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;

3) для глухих и слабослышащих:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- предоставляются услуги сурдопереводчика;

4) для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

5) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих вступительные испытания, проводимые в устной форме, по решению Университета проводятся в письменной форме;

6) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:

- вступительные испытания могут проводиться в устной или письменной форме;

- поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний.

#### IV. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

В экзаменационный билет входят три теоретических вопроса. Как правило, два из вопросов билета предполагает общее изложение широкой темы, третий – подробное изложение одного из аспектов Программы.

#### V. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА НА ВСТУПИТЕЛЬНОМ ИСПЫТАНИИ

Оценка знаний производится по сто балльной шкале.

100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале
90–100	<b>А</b> – отлично – Оценка «отлично» выставляется в случае, если в ходе ответа демонстрируется глубина и прочность знаний содержания программного материала вступительного испытания; изложение материала исчерпывающее, последовательное, чёткое, логичное и стройное по структуре; показаны умение тесно увязывать теорию с практикой, свободное решение педагогических задач и вопросов в сфере программного материала вступительных испытаний, правильное обоснование принятых решений прикладных аспектов содержания вопроса; отвечающий владеет разносторонними знаниями в рамках экзаменационных вопросов с обоснованием их социальной и личностной значимости; вопросы билета раскрыты без дополнительных уточняющих вопросов.
83–89	<b>В</b> – очень хорошо – Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в ходе ответа демонстрируется глубина знаний содержания программного материала вступительного испытания; изложение материала не вполне исчерпывающее, последовательное, чёткое, логичное и стройное по структуре; показаны умение тесно увязывать теорию с практикой, свободное решение педагогических задач и вопросов в сфере программного материала вступительных испытаний, правильное обоснование принятых решений прикладных аспектов содержания вопроса; отвечающий не вполне владеет разносторонними знаниями в рамках экзаменационных вопросов с обоснованием их социальной и личностной значимости; вопросы билета раскрыты без с дополнительными уточняющими вопросами.
75–82	<b>С</b> – хорошо – Оценка «хорошо» выставляется поступающему, если он твёрдо знает программный материал вступительных испытаний, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические и практические положения и сведения теоретического и прикладного характера; вопросы билета раскрыты с дополнительным уточняющим вопросом.
63–74	<b>Д</b> – удовлетворительно – Оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если поступающий имеет знания только основного материала, но не демонстрирует его деталей, допускает неточности, недостаточно

	правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения в изложении прикладных оснований реализации ценностей физической культуры; вопросы билета раскрыты с двумя дополнительными уточняющими вопросами.
<b>50–62</b>	<b>Е</b> – посредственно – Оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если поступающий имеет знания только основного материала, испытывает серьезные затруднения в изложении прикладных оснований реализации ценностей физической культуры; вопросы билета раскрыты с двумя и более дополнительными уточняющими вопросами.
<b>21–49</b>	<b>Г</b> – неудовлетворительно – Оценка «неудовлетворительно» выставляется поступающему, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями устанавливает причинно-следственные связи теоретических и прикладных оснований процессов освоения физической культуры
<b>0–20</b>	<b>ФХ</b> – неудовлетворительно – Оценка «неудовлетворительно» выставляется поступающему, который не явился на вступительные испытания.

## VI. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА

### Раздел 1. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры

**1.1. Общие закономерности развития, функционирования системы физической культуры.** Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Механизмы возникновения и развития физической культуры.

Факторы, условия и закономерности направленного физического развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические группы.

Общая характеристика системы физического воспитания в России, ее основы (идеологические, научно-методические, программно-нормативные, организационные).

Взаимосвязь понятия «Физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптационная физическая культура» и др.

Пути усиления действенности физической культуры в современном обществе, факторы, способствующие и препятствующие этому.

Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов системы физической культуры.

Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) физической культуры, их соотношение друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека, специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе.

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.

Прогнозирование развития системы физической культуры в государстве и международном сообществе.

Общепедагогические и дидактические проблемы физической культуры.

Основы системы физического воспитания. Форма организации занятий по физическому воспитанию. Классификация форм занятий.

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.

### **1.2. Управление в системе физической культуры.**

Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни. Роль и место государственных, общественно-самодеятельных и других форм организации физической культуры в улучшении практики физкультурного движения.

Управление физкультурным движением, физкультурной организацией.

Управление физической культурой в государстве, регионе, республике, городе, области, районе, отдельном населенном пункте.

Планирование, организация, координация, мотивация и обеспечение физической культуры.

Муниципальная поддержка физкультурно-спортивных организаций в территориально-административном образовании.

Кадровый менеджмент области физической культуры, типа «менеджеров», значение маркетинга в сфере физической культуры.

### **1.3. Общие закономерности развития и совершенствования двигательных качеств и навыков**

Физические качества и способности. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы их развития.

Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.

Содержание, направленность и методика развития, функционирования и совершенствования силовых, скоростных и координационных качеств (способностей).

Направленное развитие физических процессов как единый педагогический процесс. Компенсация и взаимокомпенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувствительных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий.

Средства физического воспитания. Разновидности средств физического воспитания как целостная система взаимодействия. Понятие нагрузки при выполнении физических упражнений (конкретный пример).

Организация и обеспечение физического воспитания в системе дошкольного, среднего, среднеспециального и высшего образования.

Особенности развития, функционирования и совершенствования двигательных (физических) качеств (способностей), формирование двигательных навыков и умений в системе дошкольного воспитания, среднего, среднеспециального и профессионального высшего образования.

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.

Особенности обучения в физическом воспитании. Особенности обучения двигательным действиям в соответствии с решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Нормативные основы физического воспитания в системе дошкольного воспитания, среднего, среднеспециального и профессионального высшего образования.

Содержание и структура урока. Требование к методике проведения урока (пояснить на конкретном примере).

Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий.

Содержание и методика развития гибкости, общей физической и анаэробной выносливости.

Взаимосвязь и взаимодействие двигательных качеств и навыков.

#### **1.4. Обучение двигательным действиям**

Характеристика наиболее распространенных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отсроченный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

Основные характеристики техники двигательных действий.

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

Взаимосвязь и интерференция двигательных навыков; общие и специфические закономерности переноса двигательных навыков.

Закономерность и последовательность формирования простых и сложных двигательных навыков в различные периоды жизнедеятельности человека.

Этап углубленного разучивания двигательного действия: наиболее характерные методы обучения, неравномерность формирования двигательного навыка, предупреждение и исправление ошибок.

Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности.

### **Раздел 2. Теория и методика физического воспитания**

#### **2.1. 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.

Современные тенденции физического воспитания взрослого населения. Проблематика исследований различного контингента взрослого населения. Дидактические проблемы базового физического воспитания. Педагогические технологии в системе физического воспитания. Нормативно-критериальные основы физического воспитания.

Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов системы физического воспитания.

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.

Управление и прогнозирование в системе физического воспитания.

Основные методы исследований в физическом воспитании и их краткая характеристика (эксперимент, наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания, методы математической статистики).

## **2.2. Физическое воспитание в системе дошкольного, среднего, среднеспециального и высшего образования**

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.

Характеристика физического и психологического развития. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.

Цель, направленность, содержание и методика физического воспитания в системе дошкольного, среднего, среднеспециального и высшего образования.

Оптимизация физкультурной деятельности в дошкольных, средних, среднеспециальных и высших образовательных учреждениях; физическое воспитание как средство становления личности.

Подготовка к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста.

Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания.

Планирование и организация работы по физическому воспитанию в школе. Тематическое и поурочное планирование учебной работы по ФВ.

Школьный урок физического воспитания (задачи, содержание, общая и моторная плотность урока). Домашнее задание по физкультуре.

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».

Профессионально-прикладная подготовка школьников в области физической культуры.

Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

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.

### **Раздел 3. Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры**

**3.1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы профессионально-прикладной физической культуры.** Роль и место профессионально-прикладной физической культуры, ее виды и разновидности.

История развития и становления профессионально-прикладной физической культуры и ее видов.

Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры для повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным и отрицательным факторам профессиональной деятельности.

Педагогические технологии в системе профессионально-прикладной физической культуры.

Научное обоснование структуры и содержание базовых компонентов системы профессионально-прикладной физической культуры.

**3.2. Содержательная и нормативно-критериальная основа системы профессионально-прикладной физической культуры**

Варианты сочетания общей и специальной прикладной физической подготовки при формировании и совершенствовании профессионально-важных качеств и двигательных навыков в той или иной профессиональной деятельности.

Средства и методы развития, функционирования и совершенствования профессионально важных физических качеств и формирования прикладных двигательных навыков представителей различных профессий.

Взаимосвязь общефизических и профессионально важных физических качеств; перенос специальной физической тренированности.

Этапность и периодизация развития, функционирования и совершенствования профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков.

Управление процессом формирования профессионально-прикладной физической культуры.

## **Раздел 4. Теория и методика оздоровительной физической культуры**

Методико-педагогические и дидактические основы оздоровительной физической культуры.

Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры.

Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий.

Управление системой оздоровительной физической культуры. Содержание, методы и организация массового спорта.

Факторы, принципы и пути усиления действенности массового спорта в обществе. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их топология. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Средства, формы и методы оздоровительной физической культуры. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Международные физкультурно-оздоровительные организации

Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах - в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

Обоснование рационального отношения к использованию в качестве средств оздоровительно-направленного воздействия комплексов упражнений, исторически возникших в восточных и других зарубежных странах (ушу, йога и т.д.).

Содержание и методика оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний.

## **Раздел 5. Психология физической культуры**

Понятие о психике, психических процессах и состояниях человека. Психология физической культуры как отражение в сознании и жизненном опыте людей знаний, умений и навыков двигательного поведения и психомоторной деятельности.

Психологические закономерности физического воспитания молодежи.

Психология личности и деятельности учителя физической культуры.

Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий физической культурой (мотивация, формирование навыков, развитие физических, психических и нравственных качеств).

Значение занятий физическими упражнениями для формирования физических качеств и двигательных чувств; равновесия тела, точности, координации, быстроты, ловкости, силы движений, выносливости.

Психология личности и деятельности учителя.

Социально-психологические аспекты физической культуры.

Влияние социального окружения, семьи, примеров для подражания, средств массовой информации на формирование спортивных интересов и спортивных ориентации учащейся молодежи.

Психологические особенности детей раннего школьного и подросткового возраста. Потребности в двигательном общении и соперничестве со сверстниками.

### **Раздел 6. Основы физиологии физической культуры**

Теоретические основы физиологии физической культуры. Организм как единое целое. Первичные основные биологические и социальные потребности человека как вида. Структурно-системный подход к изучению человека в связи с физической активностью. Современные представления о возрастной периодизации. Периоды роста и развития организма

Физиологическое обоснование систематизации (классификации) циклических, ациклических, инновационных, сложно-технических и экстремальных физических упражнений. Локальная, региональная и глобальная физическая активность в жизнедеятельности человека.

Адаптированность организма как показатель, определяющий его здоровье и жизнеспособность. Психофизиологические механизмы кратковременной и долговременной адаптации. Общий адаптационный синдром. Текущие и устойчивые изменения в процессе мышечной деятельности как долговременная адаптация.

Типы адаптационных реакций (оперативно-гомеостатические, реакции тренировки, пролонгированного напряжения, стресс-реакции). Адаптационные механизмы, обеспечивающие развитие и проявление силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Физиологические основы развития тренированности организма

Понятие о биоритмах. Биологические ритмы человека и ритмы природной среды. Микроритмы, циркадные и циркасептальные ритмы. Понятие о макро и мегаритмах.

Стереотипность и вариативность в двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Экстраполяция в двигательных навыках. Структурно-функциональный принцип уровневого построения движений (Н.А.Бернштейн).

Взаимосвязь соматометрических, соматоскопических и физиометрических показателей развития детей и подростков, занимающихся, в секциях фитнеса и традиционными физическими упражнениями. Внешнее дыхание и кровообращение (ЖЕЛ, ДЖЕЛ, ЧД, АД, ЧСС) детей и подростков, занимающихся разными видами физической активности. Типологические особенности высшей нервной деятельности детей.

## **VII. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА**

1. Факторы возникновения и развития физической культуры. Исторический характер развития физического воспитания и спорта.

2. Социальная значимость физической культуры, ее роль место в социокультурном и образовательном пространстве. Общие и специфические функции физической культуры как социальной сферы.

3. Отечественная система физической культуры как современный этап развития системы физического образования П.Ф. Лесгафта.

4. Общая характеристика идейных, социально-экономических, организационных, правовых, программно-нормативных и научно-методических основ отечественной системы физической культуры.

5. Сущность и содержание цели, задач и функций отечественной системы физической культуры.

6. Сущность и содержание принципов физической культуры как социальной сферы: принципа всестороннего гармонического развития личности; принципа связи физического воспитания с трудовой и военной практикой; принципа оздоровительной направленности.

7. Физические упражнения – основное средство физического воспитания и спортивной подготовки. Педагогическая классификация физических упражнений. Характеристика основных и дополнительных средств физического воспитания и спорта.

8. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений на человека.

9. Факторы, определяющие качество и эффективность обучения физическим упражнениям и их освоения.

10. Сущность и содержание понятий: «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная активность», «двигательная деятельность», «физическая активность».

11. Понятие о технике и стандартной технике физического упражнения. Типовая и персональная индивидуализация техники. Части техники физического упражнения. Критерии эффективности техники физического упражнения.

12. Общая и частная теории обучения движениям, двигательным действиям и освоения двигательной активности, двигательной деятельности. Общие и частные (на примере избранного вида спорта) закономерности и принципы формирования движений, и их освоения человеком.

13. Основные этапы формирования и освоения человеком движений. Сущность, психолого-педагогическое и психофизиологическое содержание этапа ознакомления с физическим упражнением, целостной двигательной активностью, двигательной деятельностью.

14. Сущность, психолого-педагогическое и психофизиологическое содержание этапа формирования и освоения двигательного умения.

15. Сущность, психолого-педагогическое и психофизиологическое содержание этапа формирования и закрепления двигательного навыка.

16. Сущность, психолого-педагогическое и психофизиологическое содержание этапа формирования и освоения умений применять двигательный навык в различных условиях.

17. Общие и специфические принципы физического воспитания,

спортивной подготовки. Принципы сознательности и активности, основные подходы к их реализации в процессе физического воспитания.

18. Принципы доступности и индивидуализации, основные подходы к их реализации в процессе физического воспитания.

19. Принципы прочности и прогрессирования, основные подходы к их реализации в процессе физического воспитания.

20. Общие и специфические методы физического воспитания и спортивной подготовки, их определение и классификация.

21. Особенности использования методов слова в процессе физического воспитания и спортивной подготовки детей разного возраста.

22. Особенности использования методов наглядного воздействия в процессе физического воспитания и спортивной подготовки детей разного возраста.

23. Особенности использования практических методов обучения в физическом воспитании и спортивной подготовке детей разного возраста.

24. Комплексное использование методов физического воспитания и спортивной подготовки в процессе их физической активности.

25. Общая и частная методика физического воспитания людей разного возраста.

26. Сущность и содержание методов развития физических качеств в процесс физического воспитания людей разного возраста.

27. Физическая нагрузка, ее определение, основные компоненты. Виды отдыха, интервалы отдыха, их характеристика. Зоны мощности, соотношение между объемом и интенсивностью физической нагрузки.

28. Физические качества, их характеристика. Общие и частные закономерности развития у людей разного возраста.

29. Общие и частные принципы и методы развития физических качеств у людей разного возраста.

30. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим, нравственным и трудовым воспитанием в процессе физического воспитания людей разного возраста (по целям, задачам, принципам, методам, средствам).

31. Интеллектуальная и профессионально-прикладная подготовка в процессе физического воспитания и.

32. Характеристика процесса научного исследования в области физической культуры. Методы научного исследования в области физической культуры.

33. Взаимосвязь теоретических и эмпирических методов научного исследования в области физической культуры.

34. Организация занятий по физической культуре в учреждениях дошкольного, общего среднего, среднего и высшего образования.

35. Методика занятий по физической культуре в учреждениях дошкольного, общего среднего, среднего и высшего образования.

36. Организация внеурочных занятий по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

37. Методика проведения внеурочных занятий по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

38. Планирование учебных занятий по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

39. Планирование внеурочной работы по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

40. Педагогическое руководство внеурочной работой в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

41. Построение урока (занятия) по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

42. Методическое обеспечение уроков (учебных занятий) по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

43. Методическое обеспечение внеурочных занятий по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

44. Материальное обеспечение уроков (учебных занятий) по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

45. Порядок выбора вида уроков (учебных занятий) с учетом предметного содержания и решаемых задач физического воспитания в школе.

46. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

47. Организация спортивно-массовых мероприятий в школе, гимназии, лицее, колледже с учащимися разного возраста и пола.

48. Организация взаимодействия между преподавателем по физической культуре и родителями при решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания и спортивной подготовки учащихся.

49. Организация взаимодействия между преподавателем по физической культуре, классным руководителем и другими представителями школьного педагогического коллектива при решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания и спортивной подготовки учащихся.

50. Организация взаимодействия между преподавателем по физической культуре и администрацией школы при решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания и спортивной подготовки учащихся.

51. Действия педагога по активизации познавательной и двигательной

активности учащихся и их единства на уроках (учебных занятиях) по физической культуре в учреждениях дошкольного, общего среднего, среднего и высшего профессионального образования.

52. Составление и обоснование годового плана прохождения программы (учебного плана) по физической культуре в учреждениях дошкольного, общего среднего, среднего и высшего образования.

53. Составление и обоснование четвертного (семестрового) плана прохождения программы (учебного плана) по физической культуре в дошкольных и общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях начального, основного и высшего образования.

54. Порядок постановки в системе физического воспитания и спортивной подготовки учащихся разного возраста воспитательных, образовательных и оздоровительных задач на учебный год.

55. Составление и обоснование плана, плана-конспекта занятия по физической культуре, тематического плана по одному из разделов физической культуры.

56. Организация контрольных испытаний (тестирования) в системе физического воспитания и спортивной подготовки учащихся.

57. Организация, обеспечение и проведение учебно-тренировочного занятия и соревнования по избранному виду спорта.

58. Организация и проведение контроля состояния и качества уроков по физической культуре с учащимися.

59. Порядок стимулирования и оценивания успеваемости учащихся по физической культуре. Анализ успеваемости учащихся за четверть и учебный год, учет ее результатов при планировании физической культуры на очередной учебный год.

60. Порядок учета посещаемости занятий и успеваемости учащихся по физической культуре. Анализ посещаемости занятий учащимися и учет его результатов при планировании физической культуры на очередной учебный год.

61. Организация занятий по физической культуре с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

62. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в малокомплектной сельской школе.

63. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в школах с режимом полного дня.

64. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в дошкольном образовательном учреждении.

65. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в учреждении общего среднего образования.

66. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в учреждении среднего профессионального образования.

67. Организация и проведение урочных и внеурочных форм физической культуры в учреждении высшего образования.

68. Организация и проведение форм занятий по физической культуре



со студентами педагогических вузов.

69. Организация и проведение форм занятий по физической культуре со студентами непедагогических вузов.

70. Организация и проведение занятий по физической культуре с людьми зрелого, пожилого и старческого возраста.

71. Организация, содержание и особенности методики спортивно-массовой работы (учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных праздников и т.д.) в общеобразовательной школе.

72. Система массовых соревнований учащихся по избранному виду спорта. Их значение, виды, особенности организации и проведения.

73. Новые спортивно-оздоровительные технологии в физическом воспитании: классификация и характеристика.

74. Биомеханические аспекты природы возникновения и профилактики травм.

75. Организация социологических исследований физической культуры.

76. Методы исследования психических процессов, психических состояний и свойств личности.

77. Организация гигиенического и медико-биологического обеспечения занятий по физическому воспитанию.

78. Физическая культура в образе жизни девушки и женщины и ее возможности для подготовки к выполнению функций материнства.

79. Психология личности и деятельности учителя физической культуры. Социально-психологические аспекты физической культуры.

80. Организационно-методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

81. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе.

82. Урок как основная форма организации занятий по физическому воспитанию школьников. Задачи урока.

83. Методика проведения урока физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.

84. Методика проведения урока физической культуры с учащимися среднего школьного возраста.

85. Методика проведения урока физической культуры с учащимися старшего школьного возраста.

86. Педагогический анализ, хронометрирование и пульсометрия как методы определения эффективности урока. Оценка успеваемости учащихся на уроке.

87. Особенности методики обучения движениям в школьные годы. Методика воспитания физических качеств в школьные годы.

88. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий.

89. Структура урока. Основное методическое содержание частей урока и особенности их проведения. Факторы, обуславливающие построение занятия.

90. Значение физического воспитания во всестороннем воспитании

детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания, формы построения занятий и определяющие черты методики.

## **VIII. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Список основных учебных и научных изданий:***

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Юнити-Дана, 2012, – 432 с. – ISBN: 978-5-238-01157 – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1>
2. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 388 с. – ISBN 978-5-9718-0671-4 ; Б. ц. URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pll\\_id=51781](http://e.lanbook.com/books/element.php?pll_id=51781)
3. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология // Курс лекций. Рекомендовано УМО по обр.и науке. – М.: ФиС, 2012. – 280 с.
4. Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Таймазова А. В., Евсеева С. П., Цветкова С. А., Богданова Е. И., Федотова Ю. Н. – СанктПетербург : [б. и.], 2010. – 690 с.
5. Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. М. Д. Гуляева, И. И. Готовцева, А. В. Таймазова, Р. И. Платоновой, Д. С. Цветкова. – 2-е изд., перераб. и доп. - Екатеринбург : [б. и.], 2011. – 742 с. : ил. - 200 р.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008 – 352с.
7. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 (ред. от 30.11.2019) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
8. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
9. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – Москва: Издательский дом «Академия», 2013. – 480, [1] с
10. Теория и методика физической культуры: Учебник. /Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – [4-е изд., стер.]. – Москва: Советский спорт, 2010. – 463 с.
11. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности [Текст] : монография / С. В. Алексеев [и др.]. – Москва :

Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 779 с. : ил. – Библиогр.: с. 766. - ISBN 978-5-93512-067-2.

***Список дополнительной литературы:***

1. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 76 с.

2. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.

3. Курамшин, Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализ: монография. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 148с.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник/Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы: Учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. – СПб.: Олимп-СПб, 2010. – 120 с.

6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.