

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Кабардино-Балкарский  
государственный университет им. Х.М. Бербекова»**

---

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В АСПИРАНТУРУ**

**область науки: 5. Педагогика. Социально-гуманитарные науки**  
**5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**  
**(шифр и наименование научной специальности)**

Нальчик 2022

## Введение

Программа вступительного испытания для поступающих на образовательную программу высшего образования - программу подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре разработана на основе ФГОС ВО уровней образования специалитет, магистратура.

**Цель программы** - программно-информационное обеспечение поступающих абитуриентов содержанием вступительного испытания в аспирантуру по специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

**Основными задачами программы являются:**

- выявление исходного уровня подготовленности поступающих в аспирантуру к научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры;

- диагностика теоретико-методической подготовленности абитуриентов к образовательной деятельности в отношении организации и реализации физкультурного образования обучающихся и профессиональной физической подготовки.

Поступающий в аспирантуру должен показать знание теории и методики физической культуры (ее общетеоретические, методические и прикладные основания); теоретические и методические основания профессионально-прикладной физической культуры; продемонстрировать подготовленность к самостоятельной научно-исследовательской деятельности на основе знаний основ методологии научного исследования в сфере физической культуры и профессиональной физической подготовки.

Вступительное испытание проводится в форме устного вступительного испытания (экзамена) с обязательным письменным кратким изложением ответа на экзаменационные вопросы. В процессе устного ответа по билету члены экзаменационной комиссии могут задавать дополнительные вопросы в соответствии с программой вступительных испытаний. Время подготовки к устному ответу на вопросы экзаменационного билета - 20 минут.

К ответам абитуриента предъявляются следующие требования:

- логичность, ясность, методологическая и стилистическая грамотность;

- соответствие материала современному научному знанию по проблеме; степени ее изученности;

- свободное владение понятийным аппаратом процессов и явлений физической культуры и профессиональной физической подготовки (в общем смысле - основ ТИМФК);

- умение устанавливать связи теории с практикой;

- знание оснований организации и осуществления исследовательской деятельности;

- умение устанавливать причинно-следственные связи объектов и явлений, содержащихся в экзаменационных вопросах.

Требования к ответу и критерии оценки ответа поступающего в аспирантуру приведены ниже:

Результат экзамена	Требования к ответу
«отлично»	<p>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.</p>
«хорошо»	<p>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.</p>
«удовлетворительно»	<p>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.</p>
«неудовлетворительно»	<p>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</p>

## 1. Содержание разделов программы вступительного испытания

### 1.1. Теория и методика физической культуры

Понятие физической культуры. Цель и задачи физической культуры. Структура физической культуры как социального явления. Физкультурное образование: цель и сущностные задачи. Структура и содержание функций физической культуры: общекультурных, специфических.

Понятие физической культуры личности (ФКЛ). Краткая характеристика структуры ФКЛ (выделение ее компонентов: двигательного, когнитивно-интеллектуального, аксиологического, физкультурно-деятельностного).

Характеристика двигательного компонента ФКЛ, отражающего состояние физического развития, физической и технической подготовленности, состояние основных свойств нервной системы и физическую адаптацию. Когнитивно-интеллектуальный компонент ФКЛ как отражение освоенности системы знаний в сфере физической культуры и оптимального функционирования основных психических процессов. Ценностные ориентации личности в сфере физической культуры и в сфере общесоциальных ценностей, сопряженных с физической культурой как отражение аксиологического компонента ФКЛ. Физкультурно-деятельностный компонент ФКЛ как отражение состояния потребностей и мотивов, включенность в физкультурно-спортивную и инструкторскую деятельность.

Классификация принципов освоения физической культуры и АФК: общих социальных (всесторонности, связи с жизнедеятельностью, образовательной направленности), общеметодических (сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности), специфических (непрерывности, прогрессирования, цикличности, возрастной адекватности, единства общей и специальной подготовки). Характеристика и особенности реализации общих социальных, общеметодических, специфических принципов освоения физической культуры; их роль и значение в практике физкультурного образования и практики спортивной подготовки.

Классификация физической культуры; их краткая характеристика (физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные и дополнительные средства).

Основные факторы позволяющие считать физические упражнения основным средством физической культуры. Классификация физических упражнений, их характеристика и основное назначение (общеподготовительные, специально подготовительные, избранно-соревновательные).

Факторы, определяющие эффективность использования физических упражнений (личностные характеристики учителя и ученика; подобранность физических упражнений; методическая обеспеченность; сопряженное использование всех средств физической культуры; направленность на становление интереса и мотивации; учет метеоусловий и материально-технической базы).

Характеристика основных понятий, относящихся к категории «метод»: методологический подход, методическое направление, метод, методический

прием, методика.

Классификация и краткая характеристика методов физической культуры: общепедагогических (наглядные, вербальные) и специфических (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

Классификация методов строго-регламентированного упражнения по их преимущественной направленности на формирование двигательных умений и навыков и воспитание двигательных качеств. Характеристика методов с использованием технических средств обучения. Особенности идеомоторной тренировки. Метод психорегулирующего упражнения.

Классификация форм организации процессов освоения физической культуры (урочная и внеурочная); их краткое представление и характеристика в связи с реализацией различного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика урочной формы организации процесса физкультурного образования: преимущества и отличительные признаки; классификация уроков по типовой и видовой принадлежности; структура урока.

Внеклассные формы физической культуры (групп ОФП и СФП, секции, массовые спортивно-оздоровительные мероприятия, неклассификационные соревнования): основы методики. Внешкольные формы физической культуры (ДЮСШ; группы по видам спорта по месту жительства, оздоровительные лагеря, семья): основы методики.

Система комплексного контроля процессов физкультурного образования (контроль мер педагогического воздействия и контроль состояния объекта физкультурного образования). Формы контроля (психолого-педагогический и медико-биологический). Психолого-педагогический контроль, его виды и характеристика (этапный, текущий и оперативный). Основные требования к организации и реализации педагогического контроля освоенности ценностей физической культуры.

Общая характеристика двигательных способностей как вида способностей человека. Понятие о двигательных качествах, их виды. Общие закономерности воспитания двигательных качеств.

Двигательные умения и навыки как результат обучения. Особенности обучения двигательным действиям. Структура обучения. Характеристика двигательного умения. Основные признаки двигательного умения. Характеристика двигательного навыка. Основные отличительные черты двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыка.

Воспитание силовых способностей. Понятие силовых способностей. Формы (виды) их проявления. Факторы, определяющие уровень их воспитания и проявления. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания силовых способностей. Средства и методы воспитания силовых качеств.

Воспитание скоростных качеств. Понятие скоростных способностей. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

Воспитание выносливости. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости. Средства и методы воспитания выносливости.

Воспитание координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием «ловкость». Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей.

Воспитание гибкости. Обобщенное понятие и гибкости как особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на воспитание гибкости. Средства и методы воспитания гибкости.

## **1.2. Основы научно-исследовательской деятельности.**

Понятие методологии педагогического исследования. Структура педагогического исследования (фазы, этапы и периоды). Характеристика основных действий исследователя в реализации этапов построения исследовательской деятельности; особенности реализации. Методы научного исследования: теоретические и эмпирические (методы-действия и методы операции). Характеристика методов научного исследования в связи с теоретическим и эмпирическим исследованием. Психолого-педагогический эксперимент: теория и методика организации и реализации. Основной методологический аппарат исследования (противоречия, проблема, цель исследования, его задачи, объект и предмет исследования, гипотеза); характеристика методологического аппарата исследования. Структура и особенности представления содержания квалификационной работы (ВКР, диссертации).

## **1.3. Профессиональная физическая подготовка**

Характеристика основных положений актуальности профессиональной физической культуры (ПФК) (профессиональной физической подготовки). Характеристика основного понятийнокатегориального аппарата ПФК (профессиональной физической подготовки). Структура профессиональной физической культуры; характеристика структурных компонентов (базовый вопрос). Понятие профессиографии; характеристика разделов профессиограммы (факторов, определяющих содержание ПФК) (базовый вопрос) (характеристика субъекта профессиональной деятельности, труда; содержание профессиональной деятельности, труда; средства труда; условия труда; организация труда; характер труда; динамика работоспособности; формы труда).

Понятие спортографии; основные направления спортограммы; краткая характеристика видов спорта в связи с воспитанием системы двигательных способностей и функциональных систем. Возрастная периодизация взрослого трудоспособного населения в связи с ПФК (профессиональной физической подготовкой); возрастные особенности психофизического развития и подготовленности; цель общая направленность и задачи ПФК в различные возрастные периоды развития (базовый вопрос).

Структура и содержание профессиональной физической культуры личности (ПФКЛ, базовый вопрос). Дидактические основания ПФК (профессиональной физической подготовки) (базовый вопрос: средства, методы, принципы и формы организации процессов освоения ПФК). Основы теории и методики воспитания профессионально важных двигательных способностей (базовый вопрос).

Особенности ПФК в режиме повседневной и профессиональной (производственной) деятельности (базовый вопрос).

### **Вопросы к экзамену**

1. Структура физической культуры; основной понятийно - категориальный аппарат.
2. Характеристика видов физической культуры в удовлетворении социальных и личностных потребностей и развитии способностей.
3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий и уроков физической культуры различного типа и вида (возрастной аспект).
4. Охарактеризовать государственный (базовая часть) и региональный (вариативная часть) компоненты ФГОС среднего (полного) общего образования.
5. Характеристика педагогических технологий; их обусловленность характером педагогических задач.
6. Методические особенности оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности учащихся на уроках физической культуры.
7. Классификация и характеристика методов освоения физической культуры.
8. Теория и методика обучения двигательным действиям в практике физического образования.
9. Физическая культура личности: характеристика компонентов и признаков сформированности.
10. Технология перспективного планирования физического образования школьников.
11. Теория и методика воспитания гибкости и подвижности в суставах
12. Теория и методика воспитания выносливости.
13. Классификация и характеристика принципов освоения физической культуры.
14. Средства физической культуры, их классификация и характеристика.
15. Теория и методика воспитания скоростных и силовых способностей

в процессе физического образования.

16. Теоретические и методические основания воспитания координационных способностей.

17. Ценности физической культуры и их характеристика.

18. Классификация и характеристика форм организации процессов освоения физической культуры.

19. Общая характеристика документов планирования физкультурного образования школьников.

20. Методы преимущественно направленные на обучение двигательным действиям; их характеристика.

21. Характеристика психолого-педагогического контроля в практике физического образования.

22. Теория и методика медико-биологического контроля в практике физического образования.

23. Понятие двигательных способностей; структура и содержание

24. Технология этапного планирования процессов освоения физической культуры.

25. Структура научного исследования (фазы, этапы и периоды) (базовый вопрос).

26. Характеристика теоретических методов исследования (методы-операции и методы-действия) (базовый вопрос).

27. Характеристика эмпирических методов исследования (методы-операции и методы-действия) (базовый вопрос).

28. Характеристика теоретических и методических основ организации и проведения педагогического эксперимента.

29. Характеристика методологического аппарата исследования (базовый вопрос).

30. Методы преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств; их характеристика.

31. Закономерности воспитания двигательных способностей обучающихся.

32. Понятие базовой культуры личности; характеристика признаков сформированности.

## 2. Список рекомендуемой литературы

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 428 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5534-14068-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/496660>

2. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 96 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07625-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/493474>

3. 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>

4. 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>

5. 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 978-5534-10524-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

6. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 599 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5534-12033-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

7. Кузнецов, И. Н. Основы научных исследований : учебное пособие : [16+] / И. Н. Кузнецов. - 6-е изд. - Москва : Дашков и К°, 2021. - 282 с. - (Учебные издания для бакалавров). - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684295>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-04364-2. - Текст : электронный.

8. 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>

9. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 105 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12321-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495746>

10. Фискалов, В. Д. Научно-исследовательская работа магистрантов и подготовка магистерской диссертации : учебное пособие / В. Д. Фискалов. — Волгоград : ВГАФК, 2018. - 156 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158194>.

- Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Шкляр, М. Ф. Основы научных исследований : учебное пособие : [16+] / М. Ф. Шкляр. - 9-е изд. - Москва : Дашков и К°, 2022. - 208 с. : табл. - (Учебные издания для бакалавров). - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684505>. - Библиогр.: с. 195-196. - ISBN 978-5-394-04708-4. - Текст : электронный.

12. Коровин С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры: Курс лекций по теории и методике физ. культуры / С.С. Коровин; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Оренбург. гос. пед. ун-т", 2006, Изд-во ОГПУ. - 132 с. - Режим доступа:

<https://elanbook.com/book/102252>

13. Коровин, С. С. Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося (курс лекций по теории и методике физической культуры) [Текст] / С. С. Коровин, П. П. Тиссен. - Оренбург, 2017. - 164 с. - Б. ц. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/631941>

14. Тиссен, П. П. Теория и методика обучения физической культуре [Текст] : учебно-методическое пособие для самостоятельной подготовки студентов / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев; Мин-во науки и высшего образования РФ; ФГБОУ ВО "Оренбургский государственный педагогический университет". - Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2019. - 128 с.

15. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений ВПО, обуч. по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2014, Академия. - 480 с.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Кабардино-Балкарский  
государственный университет им. Х.М. Бербекова»**

---

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В АСПИРАНТУРУ**

**область науки: 5. Педагогика. Социально-гуманитарные науки**  
**5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**  
(шифр и наименование научной специальности)

Нальчик 2022

## Введение

Программа вступительного испытания для поступающих на образовательную программу высшего образования - программу подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре разработана на основе ФГОС ВО уровня образования специалитет, магистратура.

**Цель программы** - программно-информационное обеспечение поступающих абитуриентов содержанием вступительного испытания в аспирантуру по специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

**Основными задачами программы являются:**

- выявление исходного уровня подготовленности поступающих в аспирантуру к научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры;

- диагностика теоретико-методической подготовленности абитуриентов к образовательной деятельности в отношении организации и реализации физкультурного образования обучающихся и профессиональной физической подготовки.

Поступающий в аспирантуру должен показать знание теории и методики физической культуры (ее общетеоретические, методические и прикладные основания); теоретические и методические основания профессионально-прикладной физической культуры; продемонстрировать подготовленность к самостоятельной научно-исследовательской деятельности на основе знаний основ методологии научного исследования в сфере физической культуры и профессиональной физической подготовки.

Вступительное испытание проводится в форме устного вступительного испытания (экзамена) с обязательным письменным кратким изложением ответа на экзаменационные вопросы. В процессе устного ответа по билету члены экзаменационной комиссии могут задавать дополнительные вопросы в соответствии с программой вступительных испытаний. Время подготовки к устному ответу на вопросы экзаменационного билета - 20 минут.

К ответам абитуриента предъявляются следующие требования:

- логичность, ясность, методологическая и стилистическая грамотность;

- соответствие материала современному научному знанию по проблеме; степени ее изученности;

- свободное владение понятийным аппаратом процессов и явлений физической культуры и профессиональной физической подготовки (в общем смысле - основ ТИМФК);

- умение устанавливать связи теории с практикой;

- знание оснований организации и осуществления исследовательской деятельности;

- умение устанавливать причинно-следственные связи объектов и явлений, содержащихся в экзаменационных вопросах.

Требования к ответу и критерии оценки ответа поступающего в аспирантуру приведены ниже:

<b>Результат экзамена</b>	<b>Требования к ответу</b>
<b>«отлично»</b>	<p>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.</p>
<b>«хорошо»</b>	<p>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.</p>
<b>«удовлетворительно»</b>	<p>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.</p>
<b>«неудовлетворительно»</b>	<p>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</p>

## 1. Содержание разделов программы вступительного испытания

### 1.1. Теория и методика физической культуры

Понятие физической культуры. Цель и задачи физической культуры. Структура физической культуры как социального явления. Физкультурное образование: цель и сущностные задачи. Структура и содержание функций физической культуры: общекультурных, специфических.

Понятие физической культуры личности (ФКЛ). Краткая характеристика структуры ФКЛ (выделение ее компонентов: двигательного, когнитивно-интеллектуального, аксиологического, физкультурно-деятельностного).

Характеристика двигательного компонента ФКЛ, отражающего состояние физического развития, физической и технической подготовленности, состояние основных свойств нервной системы и физическую адаптацию. Когнитивно-интеллектуальный компонент ФКЛ как отражение освоенности системы знаний в сфере физической культуры и оптимального функционирования основных психических процессов. Ценностные ориентации личности в сфере физической культуры и в сфере общесоциальных ценностей, сопряженных с физической культурой как отражение аксиологического компонента ФКЛ. Физкультурно-деятельностный компонент ФКЛ как отражение состояния потребностей и мотивов, включенность в физкультурно-спортивную и инструкторскую деятельность.

Классификация принципов освоения физической культуры и АФК: общих социальных (всесторонности, связи с жизнедеятельностью, образовательной направленности), общеметодических (сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности), специфических (непрерывности, прогрессирования, цикличности, возрастной адекватности, единства общей и специальной подготовки). Характеристика и особенности реализации общих социальных, общеметодических, специфических принципов освоения физической культуры; их роль и значение в практике физкультурного образования и практики спортивной подготовки.

Классификация физической культуры; их краткая характеристика (физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные и дополнительные средства).

Основные факторы позволяющие считать физические упражнения основным средством физической культуры. Классификация физических упражнений, их характеристика и основное назначение (общеподготовительные, специально подготовительные, избранно-соревновательные).

Факторы, определяющие эффективность использования физических упражнений (личностные характеристики учителя и ученика; подобранность физических упражнений; методическая обеспеченность; сопряженное использование всех средств физической культуры; направленность на становление интереса и мотивации; учет метеоусловий и материально-технической базы).

Характеристика основных понятий, относящихся к категории «метод»: методологический подход, методическое направление, метод, методический

прием, методика.

Классификация и краткая характеристика методов физической культуры: общепедагогических (наглядные, вербальные) и специфических (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

Классификация методов строго-регламентированного упражнения по их преимущественной направленности на формирование двигательных умений и навыков и воспитание двигательных качеств. Характеристика методов с использованием технических средств обучения. Особенности идеомоторной тренировки. Метод психорегулирующего упражнения.

Классификация форм организации процессов освоения физической культуры (урочная и внеурочная); их краткое представление и характеристика в связи с реализацией различного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика урочной формы организации процесса физкультурного образования: преимущества и отличительные признаки; классификация уроков по типовой и видовой принадлежности; структура урока.

Внеклассные формы физической культуры (групп ОФП и СФП, секции, массовые спортивно-оздоровительные мероприятия, неклассификационные соревнования): основы методики. Внешкольные формы физической культуры (ДЮСШ; группы по видам спорта по месту жительства, оздоровительные лагеря, семья): основы методики.

Система комплексного контроля процессов физкультурного образования (контроль мер педагогического воздействия и контроль состояния объекта физкультурного образования). Формы контроля (психолого-педагогический и медико-биологический). Психолого-педагогический контроль, его виды и характеристика (этапный, текущий и оперативный). Основные требования к организации и реализации педагогического контроля освоенности ценностей физической культуры.

Общая характеристика двигательных способностей как вида способностей человека. Понятие о двигательных качествах, их виды. Общие закономерности воспитания двигательных качеств.

Двигательные умения и навыки как результат обучения. Особенности обучения двигательным действиям. Структура обучения. Характеристика двигательного умения. Основные признаки двигательного умения. Характеристика двигательного навыка. Основные отличительные черты двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыка.

Воспитание силовых способностей. Понятие силовых способностей. Формы (виды) их проявления. Факторы, определяющие уровень их воспитания и проявления. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания силовых способностей. Средства и методы воспитания силовых качеств.

Воспитание скоростных качеств. Понятие скоростных способностей. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

Воспитание выносливости. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости. Средства и методы воспитания выносливости.

Воспитание координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием «ловкость». Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей.

Воспитание гибкости. Обобщенное понятие и гибкости как особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на воспитание гибкости. Средства и методы воспитания гибкости.

## **1.2. Основы научно-исследовательской деятельности.**

Понятие методологии педагогического исследования. Структура педагогического исследования (фазы, этапы и периоды). Характеристика основных действий исследователя в реализации этапов построения исследовательской деятельности; особенности реализации. Методы научного исследования: теоретические и эмпирические (методы-действия и методы операции). Характеристика методов научного исследования в связи с теоретическим и эмпирическим исследованием. Психолого-педагогический эксперимент: теория и методика организации и реализации. Основной методологический аппарат исследования (противоречия, проблема, цель исследования, его задачи, объект и предмет исследования, гипотеза); характеристика методологического аппарата исследования. Структура и особенности представления содержания квалификационной работы (ВКР, диссертации).

## **1.3. Профессиональная физическая подготовка**

Характеристика основных положений актуальности профессиональной физической культуры (ПФК) (профессиональной физической подготовки). Характеристика основного понятийнокатегориального аппарата ПФК (профессиональной физической подготовки). Структура профессиональной физической культуры; характеристика структурных компонентов (базовый вопрос). Понятие профессиографии; характеристика разделов профессиограммы (факторов, определяющих содержание ПФК) (базовый вопрос) (характеристика субъекта профессиональной деятельности, труда; содержание профессиональной деятельности, труда; средства труда; условия труда; организация труда; характер труда; динамика работоспособности; формы труда).

Понятие спортографии; основные направления спортограммы; краткая характеристика видов спорта в связи с воспитанием системы двигательных способностей и функциональных систем. Возрастная периодизация взрослого трудоспособного населения в связи с ПФК (профессиональной физической подготовкой); возрастные особенности психофизического развития и подготовленности; цель общая направленность и задачи ПФК в различные возрастные периоды развития (базовый вопрос).

Структура и содержание профессиональной физической культуры личности (ПФКЛ, базовый вопрос). Дидактические основания ПФК (профессиональной физической подготовки) (базовый вопрос: средства, методы, принципы и формы организации процессов освоения ПФК). Основы теории и методики воспитания профессионально важных двигательных способностей (базовый вопрос).

Особенности ПФК в режиме повседневной и профессиональной (производственной) деятельности (базовый вопрос).

### **Вопросы к экзамену**

1. Структура физической культуры; основной понятийно - категориальный аппарат.
2. Характеристика видов физической культуры в удовлетворении социальных и личностных потребностей и развитии способностей.
3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий и уроков физической культуры различного типа и вида (возрастной аспект).
4. Охарактеризовать государственный (базовая часть) и региональный (вариативная часть) компоненты ФГОС среднего (полного) общего образования.
5. Характеристика педагогических технологий; их обусловленность характером педагогических задач.
6. Методические особенности оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности учащихся на уроках физической культуры.
7. Классификация и характеристика методов освоения физической культуры.
8. Теория и методика обучения двигательным действиям в практике физического образования.
9. Физическая культура личности: характеристика компонентов и признаков сформированности.
10. Технология перспективного планирования физического образования школьников.
11. Теория и методика воспитания гибкости и подвижности в суставах
12. Теория и методика воспитания выносливости.
13. Классификация и характеристика принципов освоения физической культуры.
14. Средства физической культуры, их классификация и характеристика.
15. Теория и методика воспитания скоростных и силовых способностей