

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

/Д.С. Гуц/

«28» марта 2022 года

**ПРОГРАММА**  
**вступительного испытания для поступающих в аспирантуру**

**5.8 Педагогика**

*шифр и наименование группы научных специальностей*

**5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура**

*шифр и наименование научной специальности*

Красноярск 2022

Вопросы программы вступительного испытания по научной специальности 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура включают основное содержание вузовских курсов «Теория и методика физической культуры и спорта», «Научно-методическая деятельность», «Основы спортивной подготовки», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Спортивная ориентация и отбор», «Организация физической культуры и спорта», «Теория и методика спортивно-оздоровительной работы», «Психолого-педагогические основы тренерской деятельности», «Методологические основы физической культуры и спорта», «Технологии научных исследований».

## **ВОПРОСЫ**

1. Определение понятия «физическая культура» и её место в общей культуре. Взаимосвязь физической культуры с другими видами культуры.
2. Определение основных понятий в теории физической культуры: физическое развитие, физическое образование и воспитание, спорт.
3. Система физического воспитания и её связь со смежными явлениями в сфере физической культуры.
4. Понятие «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство».
5. Социальные функции физического воспитания и спорта.
6. Цель и основные задачи физического воспитания, их характеристика.
7. Средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство при решении задач в области физической культуры. Эффект физических упражнений (ближайший, отложенный, кумулятивный).
8. Техника физических упражнений: основа, главное звено, детали техники, фаза движений.
9. Пространственные, пространственно-временные, временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение. Обобщенные (качественные) характеристики техники физических упражнений и их педагогическое значение.
10. Понятие «метод», «методический прием», «методика». Классификация методов, применяемых в физическом воспитании. Условия эффективного применения отдельных методов.
11. Нагрузка и отдых в физическом воспитании. Компоненты дозирования нагрузки, приемы ее регулирования.
12. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию, их классификация и значение. Соотношение общих принципов системы физического воспитания и принципов методики физического воспитания.

15. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные особенности. Закономерности формирования двигательных навыков. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности.

16. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.

18. Физические способности как вид способностей человека: понятие, классификация, закономерности развития.

19. Выносливость и методика её развития (циклические, ациклические виды спорта).

20. Гибкость и методика её развития (циклические, ациклические виды спорта).

21. Скоростные способности и методика их развития (циклические, ациклические виды спорта).

22. Координационные способности и методика их развития (мышечной напряженности, способности сохранять равновесие, «чувство пространства», «чувство двигательного ритма»).

23. Силовые способности и методика их развития (циклические, ациклические виды спорта).

24. Урочные и неурочные формы построения занятий в физическом воспитании. Их характеристика, структура, содержание, отличительные черты, классификация, назначение.

25. Спорт как социальное и педагогическое явление. Спорт в широком и узком смысле слова. Место спорта в культуре общества, его социальная функция.

26. Типы и виды спорта: общедоступный (массовый) спорт и спорт высших достижений (любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий). Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

27. Понятия «спортивная подготовка», «спортивная тренировка», «спортивная деятельность», «соревновательная деятельность», «спортивное достижение».

28. Цель, задачи, содержание и средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений, применяемых в спортивной тренировке.

29. Методы спортивной тренировки. Требования к выбору методов.

30. Принципы спортивной тренировки (характеристика, содержание, значение.)

33. Физическая подготовка спортсмена (понятие, виды, содержание).

34. Техническая подготовка спортсмена (понятие, виды, задачи, средства, методы, содержание).

35. Тактическая подготовка спортсмена (понятие, виды, содержание, значение, связь с другими видами подготовки).

36. Направленное формирование личности, воспитание моральных, волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена.

37. Теоретическая подготовка спортсмена (задачи, содержание, методы, связь с другими сторонами подготовки).

38. Структура тренировочного процесса (определение понятия, взаимосвязь структуры и содержания, а также системы спортивных состязаний).

39. Варианты периодизации тренировки (годовые, полугодовые циклы и др.)

40. Особенности оптимального построения тренировки в рамках микроцикла (содержание, структура, тип микроциклов).

41. Особенности оптимального построения тренировки в рамках мезоцикла (содержание, структура, типы мезоциклов).

42. Особенности оптимального построения тренировки в рамках макроцикла. Виды макроцикла. Структура макроциклов, особенности тренировки в различные периоды макроцикла.

43. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах (циклические, ациклические виды спорта).

44. Контроль в системе подготовки спортсмена (понятие, виды, содержание и технология проведения). Значение и виды контроля.

45. Основы теории и методики спортивного отбора. Прогнозирование высоких спортивных результатов.

## **Список рекомендованных источников**

### **Основная литература**

1. Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методич. пособие / М.И. Бордуков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 328 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 352 с.

3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.

4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] – Москва, 2016. – 464 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97499>.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник. В 2-х томах / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.

6. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие для магистров / авторы-составители: Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 246 с.

7. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва, 2016. – 352 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97489>.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса: монография [Электронный ресурс]. – Москва, 2007. – 272 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97606>.

2. Виноградов Г.П. Теория и методика тренировки. Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – Москва: Советский спорт, 2009. – 328 с.

3. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография [Электронный ресурс] / В.П. Губа, В.В. Маринич. – Москва, 2016. – 232 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97463>.

4. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацiorский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 200 с.

5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – Москва: Физическая культура, 2009. – 496 с.

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.

7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – Москва: Физическая культура, 2010. – 208 с.

8. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 1990. – 360 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2010. – 320 с.

#### **Составители программы:**

 А.Ю. Близневский, д-р пед. наук, профессор;

 С.Н. Чернякова, канд. пед. наук.

Программа соответствует паспорту научной специальности 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура.