

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»



ПРОГРАММА

вступительного экзамена в аспирантуру
направление подготовки 44.06.01 – Образование и педагогические науки
специальность 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической
культуры

«Утверждено»

на заседании кафедры физической
культуры

протокол № 6 от 22 января 2016 г.

Зав. кафедрой Магомедов Р.Р.

«Согласовано»

Джегутанова Н.И.
зав. аспирантурой

Ставрополь, 2016

Программные требования к вступительному экзамену в аспирантуру

Программа охватывает необходимый объем знаний, которые должны продемонстрировать на вступительном экзамене лица, предполагающие обучаться в аспирантуре по направлению подготовки 44.06.01 – Образование и педагогические науки, специальность 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Программа ориентирована на выявление профессиональной подготовленности будущих аспирантов для решения конкретных научно-практических задач в области научной специализации.

Программа вступительного экзамена разработана на основе ФГОС специалитета и магистратуры по соответствующим направлениям подготовки, и включает вопросы по теории и методике спортивной подготовки, теории и методике оздоровительно-рекреационной и адаптивной физической культуры. Соответственно программа содержит четыре раздела: теорию и методику спортивной подготовки, медико-биологические и психолого-педагогические особенности избранного вида спорта, теорию и методику оздоровительной физической культуры и теорию и методику адаптивной физической культуры, а также основную и дополнительную литературу. Программа поможет будущим аспирантам сориентироваться в перечне рекомендуемой для подготовки к экзамену литературы.

Раздел I. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Характеристика профессиональной деятельности тренера в избранном виде спорта

Характеристика профессиональной деятельности специалиста - тренера. Знания, умения и навыки в деятельности - тренера. Сферы приложения труда тренера. Требования к тренеру в современных условиях (общая культура, уровень профессионализма, знание закономерностей спортивной подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена). Тренер, его роль в спортивной подготовке, научная работа тренера.

1.2. Социальные функции спорта, основные направления в развитии спортивного движения

Социальные функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная, экономическая, личностно-нравственного воспитания, обучения и развития. Основные направления в развитии спортивного движения (массовый спорт, детско-юношеский, спорт высших достижений, профессиональный).

1.3. Классификация видов спорта

Классификации видов спорта, основанные на различных принципах: по особенностям предмета состязания и характеру двигательной активности соревнующихся (по Л.П. Матвееву); по структурному признаку двигательной активности (по В. С. Фарфелю); по способу определения соревновательного результата (по В.С. Келлеру).

1.4. История возникновения и развития избранного вида спорта

Возникновение и развитие избранного вида спорта. Первые правила по виду спорта. Эволюция правил, техники и тактики избранного вида спорта. Основные достижения российских спортсменов на современном этапе спорта.

1.5. Характеристика соревновательной деятельности в избранном виде спорта и ее роль в подготовке спортсмена

Избранный вид спорта в системе физического воспитания. Характер и величина соревновательных нагрузок. Содержательность соревновательной борьбы, компоненты, обеспечивающие адаптированные действия

спортсменов: сенсорный, центральный, моторный. Комплексный характер двигательной деятельности.

1.6. Структура соревновательной деятельности. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности

Структура соревновательной деятельности. Состав технико-тактических действий спортсменов. Физические и психические качества, функциональные возможности и морфологические особенности.

Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Оснащенность спортсмена технико-тактическим арсеналом и умение применять его в условиях соревнований. Уровень развития физических и психических качеств и свойств спортсмена. Основные понятия и термины в избранном виде спорта.

1.7. Классификация соревнований в избранном виде спорта

Значение соревнований. Соревнования как полигон демонстрации спортивных результатов. Соревнование как форма повышения спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Классификация соревнований:

- по решаемым задачам;
- по рангу;
- по характеру организации и системе проведения;
- по возрастным категориям участников.

Правила, положения, календари соревнований, их роль и значение.

1.8. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов, её цели и задачи

Сущность спортивной тренировки, ее место в системе подготовки спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Понятия подготовки спортсмена, готовности, тренированности и ее видов, спортивной формы и закономерностей ее развития. Критерий спортивной формы. Условия осуществления тренировочного процесса. Основные виды подготовки спортсмена. Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки.

1.9. Принцип углубленной специализации, индивидуализации и особенности его реализации в избранном виде спорта

Специализация - углубленное развитие определенных функций и качеств, доскональное овладение относительно узким крутом специальных знаний и навыков. Реализация названного принципа с учетом специфики соревновательной деятельности, установки на высшие показатели через

специализацию с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Узкая специализация как возможность проявления одаренности в области спорта. Построение и проведение тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Принцип единства общей и специальной подготовки в избранном виде спорта.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития. Взаимосвязь задач и содержания общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как предпосылка к специальной подготовке.

1.10. Принцип непрерывности тренировочного процесса

Основные положения принципа непрерывности тренировочного процесса: круглогодичность многолетнего тренировочного процесса, достижение прочности усвоения и кумулятивного эффекта, интервалы отдыха между занятиями, гарантирующие восстановление и повышение работоспособности.

1.11. Принцип постепенности и предельности наращиваний тренировочных нагрузок

Зависимость увеличения функциональных возможностей организма от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Зависимость качественных сдвигов от накопления количественных изменений, Соответствие постепенности в тренировке возможностям и уровню подготовленности спортсмена. Подведение к максимальным нагрузкам - основополагающий фактор в системе спортивной подготовки.

1.12. Принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок

Варьирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Масштабы волн: малые, средние, большие! Комплекс причин, объясняющих неизбежность волнообразных колебаний нагрузки (фазовость и гетерохронность, адаптация и восстановление, биоритмы и факторы среды, объем и интенсивность нагрузки).

1.13. Принцип цикличности тренировочного процесса

Зависимость жизнедеятельности спортсмена от индивидуальных особенностей организма. Частичная повторяемость упражнений занятий, этапов, периодов в рамках определенных циклов (микро-, мезо-, макроциклы).

1.14. Классификация средств спортивной тренировки

Классификация средств спортивной тренировки Соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения, их состав и назначение.

1.15. Характеристика метода обучения двигательному действию в целом

Понятие «метод». Характеристика метода разучивания двигательного действия в целом (сохранение структуры, рисунка и ритма двигательного действия), его достоинства и недостатки.

1.16. Характеристика метода обучения двигательному действию по частям

Метод обучения двигательному действию по частям предусматривает расчленение двигательного действия. Правила применения метода разучивания по частям. Его достоинства и недостатки. Способы использования метода разучивания двигательного действия по частям.

1.17. Структура процесса обучения технике упражнения в избранном виде спорта

Структура обучения как этапность обучения отдельному техническому приему. Ознакомление с техническим приемом: задачи, средства, методы. Разучивание технического Приема в упрощенных условиях: задачи, средства, методы. Совершенствование технического приема в условиях, близких к игровым: задачи, средства, методы. Совершенствование технического приема игре: задачи и значение.

1.18. Классификация ошибок при обучении двигательному действию и методика их исправления

Классификация ошибок (общие, частные, комплексные; автоматизированные, неавтоматизированные; существенные и незначительные; типичные и нетипичные). Исправление ошибок, создание рациональной техники. Правила исправления ошибок и методические приемы. Способы исправления ошибок.

1.19. Причины возникновения ошибок и их профилактика

Причины возникновения ошибок при обучении двигательному действию. Профилактика ошибок. Соблюдение принципов и рациональная методика обучения.

1.20. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки

Факторы, определяющие величину тренировочных нагрузок. Объем тренировочных нагрузок. Интенсивность тренировочных нагрузок. Их взаимосвязь. Классификация нагрузок. Виды динамики развития тренировочных нагрузок. Характер и виды отдыха.

1.21. Характеристика метода круговой тренировки

Круговая тренировка организационно-методическая форма проведения физических упражнений. Средства круговой тренировки и их распределение по станциям. Индивидуальное дозирование нагрузки («максимальный» тест МТ). Варианты использования круговой формы организации упражнений для развития физических качеств. Положительные стороны применения круговой тренировки.

1.22. Характеристика равномерного метода спортивной тренировки в избранном виде спорта

Равномерный метод как метод стандартной непрерывной нагрузки. Равномерность и стандартизации - одно из условий формирования и закрепления навыков и морфо-функциональной адаптации организма. Его основные характеристики (длительность и интенсивность), функциональные показатели работы. Положительные стороны использования равномерного метода в тренировочном процессе. Задачи, решаемые с помощью равномерного метода на различных этапах тренировки.

1.23. Характеристика переменного метода спортивной тренировки, в избранном виде спорта

Переменный метод как метод вариативного упражнения. Направленное изменение воздействующих факторов по ходу упражнения, предъявление повышенных и необычных требований к организму. Задачи, решаемые с помощью переменного метода. Варианты реализации переменного метода. Преимущества недостатки: переменного метода.

1.24. Характеристика повторного метода спортивной тренировки в избранном виде спорта

Повторный метод как метод прерывного воздействия. Его характерная особенность. Задачи, решаемые повторным методом. Основные варианты использования повторного метода. Преимущества и недостаток повторного метода.

1.25. Характеристика соревновательного метода спортивной тренировки в избранном виде спорта

Соревновательный метод, стимулирующий максимальное проявление физических и технологических способностей спортсмена на фоне высокого эмоционального напряжения. Задачи, решаемые соревновательным методом в спортивной тренировке. Разновидности соревнований.

1.26. Характеристика игрового метода спортивной тренировки в избранном виде спорта

Особенности игрового метода, отличающие его от других методов спортивной тренировки (эмоциональность, изменчивость условий, инициатива, комплексное проявление физических и психологических качеств, разнообразие способов достижения цели).

1.27. Физические способности и основные закономерности их развития

Понятия о физических качествах (способностях). Основные закономерности развития физических качеств; движение - ведущий фактор; зависимость развития от режима двигательной деятельности; этапность развития; неравномерность и гетерохронность; перенос физических способностей.

1.28. Сила, силовые способности, средства и методы их развития в избранном виде спорта

Определение понятия силы и виды ее проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Режимы работы мышц. Собственно-силовые способности: абсолютная и относительная сила. Скоростно-силовые способности: взрывная и скоростная сила. Сензитивные периоды развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей.

1.29. Быстрота, скоростные способности и методы их развития в избранном виде спорта

Понятие о быстроте и скоростных способностях. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Методы развития быстроты двигательных реакций (простой и сложный). Методы развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Сензитивные и возрастные периоды развития быстроты.

1.30. Ловкость как физическое качество, классификация и методика развития в избранном виде спорта

Ловкость: определение и понятия, формы проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления ловкостных способностей. Критерии оценки. Классификация ловкости. Средства и методы развития. Возрастные особенности проявления.

1.31. Выносливость, ее виды, средства и методы развития в избранном виде спорта

Понятие выносливости, формы ее проявления (устоимчивость и выносливость), виды выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Средства и методы развития. Возрастные периоды развития выносливости.

1.32. Гибкость, её виды и методы развития в избранном виде спорта

Понятие о гибкости, виды гибкости и критерии измерения. Факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Средства и методы ее развития.

1.33. Техническая подготовка в избранном виде спорта (определение, задачи, средства и методы)

Определение технической подготовки, технической подготовленности. Виды технической подготовки. Её задачи, средства и методы. Критерии оценки техники. Основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства.

1.34. Физическая подготовка в избранном виде спорта (определение, задачи, средства и методы)

Определение физической подготовки. Виды физической подготовки. Задачи, средства, методы и функции. Критерии оценки физической подготовленности. Взаимосвязь физической подготовки с уровнем развития технической, тактической, психологической подготовки.

1.35. Тактическая подготовка в избранном виде спорта (определение, задачи, средства и методы)

Тактическая подготовка. Ее определение и задачи. Факторы, определяющие уровень тактического мастерства. Формы и виды тактики. Средства и методы тактической подготовки. Последовательность обучения тактическим действиям и их совершенствования. Критерии тактического мастерства спортсменов.

1.36. Психологическая подготовка в избранном в виде спорта (определение, задачи, средства и методы)

Определение психологической подготовки. Виды психологической подготовки. Их задачи, средства и методы. Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена. Психологические состояния спортсменов. Критерии психологической готовности. Связь психологической подготовки с другими видами подготовки спортсмена.

1.37. Интегральная подготовка, в избранном виде спорта (определение, задачи, средства и методы)

Интегральная подготовка: определение, взаимосвязь техники, тактики, физических и психологических качеств в процессе соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки. Критерии интегральной подготовки спортсменов.

1.38. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта (определение, задачи, средства и методы)

Теоретическая подготовка. Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки. Общие и специальные вопросы теоретической подготовки. Задачи, содержание и методы теоретической подготовки на всех этапах многолетней работы со спортсменами.

1.40. Основы периодизации спортивной тренировки, спортивная форма, фазы ее становления

Основа периодизации спортивной тренировки (закономерности становления спортивной формы). Фазовый характер развития спортивной формы. Критерии спортивной формы. Подготовительный период: этапы, задачи, средства, методы и состав мезоциклов. Соревновательный период: задачи, состав мезоциклов, средства и методы. Переходный период: его задачи, направленность и основное содержание.

1.41. Структура тренировочного занятия, его формы и методика построения

Целостность тренировочного процесса; обеспеченная на основе определенной структуры тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия. Типы занятий и формы проведения.

1.42. Структура микроциклов, методика их построения и виды

Определение понятия микроцикла и факторов, влияющих на структуру микроцикла. Структура микроцикла. Типы микроциклов. Микроцикл как управление процессами утомления и восстановления.

1.43. Структура мезоциклов, методика их построения и виды

Мезоцикл - средний тренировочный цикл и его структура. Внешние признаки мезоцикла. Виды мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные. Их задачи.

1.44. Структура макроциклов и методика их построения

Факторы, определяющие продолжительность и содержание макроциклов. Построение тренировки в годичных циклах (задачи, содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов). Закономерности построения макроцикла. Структура макроцикла. Виды макроциклов.

1.45. Перспективное планирование тренировочного процесса

Перспективное планирование тренировочного процесса. Основа перспективного планирования, предметы планирования, требования к планированию, формы планирования, документы планирования.

1.46. Этапное (текущее) планирование тренировочного процесса

Планирование этапов тренировки, предметы планирования, структура этапного планирования, документы планирования.

1.47. Оперативное планирование тренировочного процесса

Оперативное планирование тренировочного процесса (занятие, микроцикл, недели, месяц), структура оперативного планирования. Предметы оперативного планирования; зависимость оперативного планирования от закономерностей восстановления работоспособности. Документы оперативного планирования и их виды.

1.48. Документы планирования и учета учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта

Учебный план, определяющий основные направления и продолжительность учебной работы. Учебная программа, составленная на основе учебного плана и определяющая объем знаний, умений и навыков. Многолетний перспективный план (групповой и индивидуальный)

подготовки спортсменов. Годичный план-график подготовки спортсмена (на основе календарного плана соревнований). Рабочий план, определяющий конкретное содержание занятий. План-конспект тренировочного занятия.

1.49. Значение педагогического контроля в тренировочной деятельности

Контроль как фактор управления подготовкой спортсмена. Реализация педагогического контроля в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Группы тестов. Оперативный контроль, текущий контроль и этапный. Контроль за соревновательными, тренировочными воздействиями и подготовленностью спортсменов.

1.50. Основное содержание и разновидности комплексного контроля в подготовке спортсмена

Педагогический контроль (за физической, технической и тактической подготовленностью), медико-биологический контроль (за состоянием здоровья, функциональным состоянием систем организма, степенью переносимости нагрузок и влиянием восстановительных средств). Психологический контроль и его значение в тренировочном процессе.

1.51. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена: оценка специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях. Учет результатов контроля.

1.52. Контроль за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности

Учет факторов, влияющих на тренировочную и соревновательную деятельность (местность, климат, состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, объективность судейства и бытовые условия).

1.53. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта

Задачи, содержание и значение учета в процессе спортивной тренировки. Предварительный, текущий, этапный виды учета и контроля и их значение. Документы учета.

1.54. Общая характеристика многолетнего процесса подготовки спортсменов

Понятие о системе многолетней подготовки в спорте, структура системы многолетней подготовки. Этапы многолетней подготовки спортсменов, задачи и содержание, средства и методы на отдельных этапах подготовки спортсменов.

1.55. Отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена в избранном виде спорта

Начальный отбор для занятий видом спорта. Критерии отбора. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по видам, функциям и т.д.) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсмена. Задачи, методы, организация и критерии отбора. Отбор в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях. Задачи, методы и организация.

1.56. Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта

Значение соревнований, классификация соревнований (по решаемым задачам; по рангу; по характеру организации и системе проведения; по возрастным категориям участников). Организационные мероприятия по проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, смешанная.

1.57. Характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности

Основные компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки. Система отбора и спортивная ориентация. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки. Подготовка кадров. Научно-методическое и информационное обеспечение. Медико-биологическое обеспечение. Материально-техническое обеспечение. Финансирование. Организационно-управленческие факторы. Факторы внешней среды.

1.58. Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ (в избранном виде спорта)

Основные задачи подготовки (физической, технической, тактической, психологической и интегральной) юных спортсменов в ДЮСШ на различных этапах многолетней подготовки. Программы для спортивных школ. Планирование учебно-тренировочного процесса и контроль.

1.59. Характеристика основных методов научного исследования в спорте

Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов. Педагогическое наблюдение: виды, организация. Беседа, интервью, анкетирование и их виды. Контрольные испытания. Хронометрирование. Педагогический эксперимент. Виды педагогических экспериментов.

1.60. История и проблемы современного олимпийского движения

Возникновение олимпийских игр. Возникновение и первоначальное развитие олимпийского движения. Исторические предпосылки возникновения олимпийского движения. Создание Международного Олимпийского Комитета. Деятельность Пьера де Кубертена. Девиз и эмблема олимпийских игр. МОК и его президенты во 2-ой половине XX века. Хронология олимпийских игр XX и XXI веков. Значение олимпийских игр в современном мире.

РАЗДЕЛ II. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

2.1. Общая характеристика медико-биологических факторов, лимитирующих спортивную деятельность в избранном виде спорта

Физиологические и биохимические характеристики утомления, переутомления, перенапряжения и перетренированности при выполнении различных физических нагрузок.

2.2. Утомление при мышечной деятельности. Причины утомления. Фазы развития утомления

Утомление как особое физиологическое состояние организма. Причины утомления; неблагоприятные факторы внешней среды; функциональные изменения. Виды утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физиологическое. Фазы: преодолеваемое и непреодолеваемое утомление.

2.3. Переутомление и перенапряжение. Причины и виды

Определение понятий переутомление и перенапряжение. Причины и признаки переутомления. Перенапряжение острое и Хроническое. Причины перенапряжения.

2.4. Перетренированность. Причины, провоцирующие моменты, фазы перетренированности

Причины возникновения перетренированности. Перетренированность - невроз. Провоцирующие моменты. Фазы: 1) прекращение роста спортивных результатов; 2) выраженное снижение спортивных показателей; 3) апатия и отказ от занятий спортом. Лечение на каждой стадии (фазе) перетренированности.

2.5. Отдых как процесс восстановления и повышения работоспособности в системе спортивной тренировки

Характер отдыха: активный, пассивный, смешанный. Средства обеспечения активного отдыха. Типы интервалов отдыха; полный, неполный, экстремальный, постсуперкомпенсационный.

2.6. Общая характеристика психологических факторов, лимитирующих спортивную деятельность в избранном виде спорта

Психологические факторы эффективной спортивной деятельности: свойства личности, психические качества, психические состояния, психическая работоспособность спортсмена.

2.7. Стресс, дистресс, эвстресс, особенности их в спорте

Стресс как неспецифическая реакция напряжения организма человека на любое сильное воздействие. Фазы стресса: стадия тревоги, резистентности, истощения.

Дистресс как отрицательная неспецифическая реакция организма человека на любое внешнее воздействие («плохой стресс»).

Эвстресс как положительная специфическая реакция организма человека на любое, оказываемое на него воздействие («хороший стресс»).

2.8. Психические качества спортсмена. Общая характеристика

Диагностика психических качеств, определяющих эффективность спортивной деятельности. Качества, зависят от врожденных особенностей индивида; от степени адаптации к условиям деятельности. Характеристика психических качеств: консервативные, квазистационарные, сенситивные, элективные, референтные (значимые).

2.9. Психология управления спортсменом в тренировочных занятиях и соревнованиях в зависимости от вида спорта

Управление как отношение между спортсменом и тренером. Формирование мотивов, моральных и волевых качеств. Средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в избранном виде спорта. Средства регуляции и различного рода внимания.

2.10. Основные закономерности развития детей и их значение для спортивного отбора, спортивной ориентации и спортивной селекции

Общая характеристика развития растущего организма: возрастная периодизация, «паспортный» и биологический возраст. Развитие движений. Развитие двигательных качеств.

Отличие понятий «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивная селекция». Этапы и задачи процесса отбора юных спортсменов: 1) предварительный, 2) вторичный отбор, 3) спортивная ориентация, 4) отбор в сборные команды.

2.11. Проблема спортивной одаренности

Сложность поиска спортивных талантов. Специфика спортивной одаренности. Спортивные способности. Уровни развития спортивных способностей: общие элементы спортивных способностей, специальные элементы спортивных способностей.

Научные данные о сенситивных периодах развития. Индивидуальные темпы биологического созревания. Формирование личности спортсмена.

2.12. Научно-методические рекомендации по отбору и прогнозированию способностей в зависимости от избранного вида спорта

Факторы, обуславливающие спортивный результат, и их использование в спортивном отборе. Антропометрические особенности, физические качества и их развитие, диагностика спортивных способностей на основе психофизиологических особенностей.

2.13. Основные задачи и значение медицинского осмотра спортсменов

Задачи медицинского осмотра: оценка общего состояния здоровья; обнаружение патологических состояний или отклонений, которые могут стать причиной получения травмы; оценка состояния тренированности; составление рекомендаций по программе тренировок.

Значение медицинского осмотра.

2.14. Правильный выбор одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в избранном виде спорта

Значение одежды и обуви для занятий, физическими упражнениями. Качество одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость, гигроскопичность, электростатичность, обеззараживаемость.

Требования к подбору обуви для занятий физическими упражнениями в избранном виде спорта.

2.15. Основные требования к организации спортивной тренировки в холодную и теплую погоду

Соответствие и качество одежды. Температура воздуха как определяющий фактор спортивной тренировки. Возмещение жидкости. Переохлаждение или перегревание организма: симптомы и первая помощь.

2.16. Предупреждение повреждений и травм в спорте у детей и подростков

Правильная организация спортивной тренировки. Принципы предупреждения спортивных травм у детей и подростков. Надлежащая обувь, одежда и снаряжение.

2.17. Классификация повреждений организма в спорте

Растяжение. Ушиб. Перелом. Рваные раны. Разрезы. Проколы. Ссадины. Сильное кровотечение. Шок, вызванный кровотечением. Внутреннее кровотечение.

2.18. Определение растяжений к степени их тяжести в спорте

Растяжение - растягивание или разрыв связки, сухожилия, мышцы. Симптомы и лечение растяжений первой степени, второй, третьей.

2.19. Лечение и самолечение в спорте, болеутоляющие средства, отпускаемые без рецепта

Действия спортсмена, получившего травму или повреждение. Случаи, в которых разрешается самолечение.

Болеутоляющие средства, отпускаемые без рецепта; ацетаминофен, бупрофен, аспирин и другие.

2.20. Распространенные острые повреждения от чрезмерного использования физической нагрузки. Симптомы и лечение.

Тендиник (воспаление сухожилия), бурсит (воспаление слизистой сумки). Воспаление подошвенной фасции. Остеохондрит рассекающий. Неврит. Воспаление надмыщелка. Механическая боль в пояснице. Усталостный перелом.

2.21. Физические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности

Значение и характеристика основных физических средств и методов восстановления и повышения спортивной работоспособности: бани (суховоздушные, паровые), ванны (гигиенические, гипертермические, кислородные, сероводородные, хвойно-солевые и др.), души (горячий, Дождевой, каскадный, контрастный, теплый, душ Шарко, шотландский).

2.22. Особенности спортивного питания в избранном виде спорта

Основы спортивного питания: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества. Время приема пищи. Пища и жидкости перед соревнованиями, во время выполнения упражнений, после упражнений. Спортивные напитки: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток и др.

2.23. Характеристика основных физиотерапевтических средств восстановления спортивной работоспособности

Аэроионизация. Магнитотерапия. Мануальная терапия. Ультрафиолетовое облучение. Электрофорез. Электросон. Особенности их использования в избранном виде спорта.

2.24. Массаж и самомассаж как средства восстановления спортивной работоспособности. Виды массажа

Массаж как важное, доступное и эффективное средство снятия утомления, повышения спортивной работоспособности. Восстановительный массаж, гигиенический, лечебный, общий, предварительный. самомассаж. Массаж сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный. Аппаратный массаж: вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой.

2.25. Врачебный контроль и его значение при подготовке спортсменов высокого класса

Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий. Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений. Формы организации врачебно-педагогических наблюдений: оперативные, текущие, этапные обследования. Методы исследования, используемые при врачебно-

педагогических наблюдениях: анамнез и визуальное наблюдение, измерение артериального давления, электрокардиография, определение показателей функции внешнего дыхания, исследование нервной и мышечной систем, клинико-биохимические методы.

2.26. Характеристика основных педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Основные педагогические средства восстановления: 1) полноценная разминка, 2) рациональное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона, восстанавливающие упражнения), 3) средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (разнообразные условия тренировки, рациональный режим жизни, оптимальные внешние условия), 4) планирование тренировочного процесса.

2.27. Характеристика основных психологических средств восстановления спортивной работоспособности

Средства психотерапии: внушенный сон-отдых, аутогенная психомышечная тренировка, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка.

Средства психогигиены: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

2.28. Факторы, ухудшающие работоспособность спортсмена

Употребление алкоголя. Курение. Сгонка веса. Применение анаболических стероидов и стимуляторов.

2.29. Проблема допинга в спорте. Запрещенные препараты

Допинг как средство искусственного повышения спортивной работоспособности.

Запрещенные препараты: кровяной допинг, анаболические агенты, диуретики, наркотические анальгетики, пептидные гормоны, стимуляторы и др.

2.30. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Разрешенные препараты

Основные задачи спортивной фармакологии. Основные требования к применяемым лекарственным соединениям. Основные принципы использования фармакологических средств восстановления работоспособности.

Разрешенные препараты: поливитамины, витамины, противогипоксические средства (аминокислоты, бимитил, гутимил и др.), препараты энергетического действия, препараты метаболического действия, препараты пластического действия, транквилизаторы и седативные средства, лекарственные растения.

РАЗДЕЛ III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Соотношение обще- и специально-оздоровительной направленности физической культуры

Связь физкультурно-оздоровительной проблематики с общесоциальной проблематикой формирования здорового образа жизни, воспитательной, гигиенической и лечебной проблематикой профилактики заболеваний и восстановления здоровья.

Значение теории индивидуального развития и теории адаптации для понимания оздоровительной действенности физической культуры.

Принцип оздоровительной направленности как один из фундаментальных принципов гуманной системы физического воспитания. Аналитическая характеристика значимости базовой, профессионально-прикладной и повседневно-бытовой физической культуры в оптимизации состояния здоровья основных контингентов народа.

Логика формирования понятий «оздоровительно-реабилитационная физическая культура» («физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреативная физическая культура» («физкультурная рекреация»), «адаптивная физическая культура»" анализ их сущности и границ применения.

Проблематика рационального сочетания общепрофилирующих и избирательно-оздоровительных направлений физической культуры в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности. Современные пути и условия мотивации физкультурной деятельности, специально ориентированной в аспекте сохранения и упрочения здоровья различных возрастных и других категорий населения. Необходимость усиления оздоровительной действенности физической

культуры в современных условиях обострения экологических угроз здоровью.

Характеристика практикуемых критериев и нормативов физического состояния индивида как показателей состояния здоровья. Перспективы их совершенствования и использования для конкретизации задач, подлежащих решению в физкультурных занятиях, имеющих специальную оздоровительную ориентацию. «Пограничные» состояния между нормой и патологией, возможности их нормализации путем использования факторов физической культуры.

3.2. Сравнительная характеристика факторов физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности

Оценочная характеристика оздоровительной значимости видов физических упражнений, широко практикуемых в качестве средств физического воспитания (гимнастических, игровых, спортивных; силовых, скоростных, сложнокоординационных упражнений, упражнений, требующих выносливости различного типа, упражнений «на осанку», в растягивания, расслаблении и т.д.). 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.). Профессиональная оценка модернизированных комплексов упражнений, возникших в последние десятилетия под эгидой физкультурно-оздоровительных течений («тримм энд фитнес» в его разновидностях, гимнастическая и естественно-циклическая "аэробика" - "шейпинг" и др.). Систематизационно-оценочный обзор групп физических упражнений, сложившихся преимущественно в сфере лечебной физической культуры с избирательной реабилитационной направленностью воздействий на органы и функциональные системы организма (в частности, типов упражнений, используемых при угрозе сердечно-сосудистых заболеваний, нарушениях функций опорно-двигательного аппарата, борьбе с ожирением, при других предпатологических состояниях и заболеваниях).

Исследовательские данные, обосновывающие использование естественных и искусственных закаливающих факторов как средств оздоровления (солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, искусственного ультрафиолетового облучения, аппаратурной аэроионизации, термокамер, барокамер и т.д.). Современные данные, углубляющие представления об оздоровительном эффекте психомоторного тренинга и специализированных массажных процедур.

3.3. Научно-методические подходы к оптимизации специально-оздоровительных форм физической культуры

Соблюдение научно-прикладных принципов методики физического воспитания как важнейшая предпосылка оздоровительного эффекта физкультурной практики.

Современные тенденции совершенствования методики применения физических упражнений и других факторов физической культуры в системе мер профилактического и оздоровительно-восстановительного характера. Используемые при этом подходы к оптимальной регламентации занятий физическими упражнениями в зависимости от особенностей состояния здоровья занимающихся (в частности, при пограничных состояниях между нормой и патологией и начальных патологических состояниях); нормированию и программированию режима нагрузок и отдыха (в недельных, месячных и более протяженных циклах), последовательному регулированию ближайших и долговременных эффектов занятий. Методическая проблематика дозирования воздействий внешнесредовых факторов в соответствии с закономерностями закаливания и достижения оздоровительного эффекта.

Проблематика совершенствования комплексного контроля за оздоровительным эффектом физкультурных занятий и обуславливающими его факторами. Компьютеризация диагностических и программирующих процедур как одна из перспективных тенденций совершенствования планирования и контроля занятий избирательно-оздоровительной направленности.

3.4. Проблемы оздоровительной физической культуры.

Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.

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

Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий.

Основные направления в оздоровительной физической культуре: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Частота занятий в неделю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Принципы повышения нагрузки.

Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.

Тенденции развития оздоровительной физической культуры в различных странах. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.

3.5. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.

Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация.

Международные физкультурно-оздоровительные организации.

Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ).

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности — аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).

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.

Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).

Особенности оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием.

Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др.

Компьютерные фитнес-программы, их виды.

Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу).

РАЗДЕЛ IV. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4.1. Теоретико-методические проблемы адаптивной физической культуры

Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры (основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»; отличия предмета, цели адаптивной физической культуры от предмета и цели физической культуры; приоритетные задачи адаптивной физической культуры – коррекционные, компенсаторные, профилактические, решаемые в контексте традиционных задач физической культуры – образовательных, оздоровительных, воспитательных; основные опорные концепции теории физической культуры; педагогические и социальные функции, социальные общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры);

Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры (физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы – основные средства адаптивной физической культуры; классификация физических упражнений по целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств, по лечебному воздействию, по степени самостоятельности выполнения упражнений, по интеграции междисциплинарных связей, по другим классификационным признакам; методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей; методы воспитания личности; формы организации адаптивной физической культуры – урочные, неурочные, внешкольные);

Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры: государственные образовательные стандарты среднего (базового и повышенного уровней) и высшего профессионального образования (как специальность и как часть направления «Физическая культура»); постановление Министерства по труду и социальному развитию Российской Федерации от 18 февраля 2000г. №20; Указы и распоряжения Президента и Правительства Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта инвалидов.

Национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры (национально-этнические виды адаптивного спорта и их представительство в программах Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр; проблемы равенства, справедливости, терпимости, милосердия и др. в различных религиозных воззрениях).

4.2. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп (физическое образование лиц с ограниченными возможностями в учреждениях «раннего вмешательства», дошкольных и школьных специальных (коррекционных) образовательных учреждениях;

физическое воспитание в системе общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования с контингентом специальных медицинских групп; обучение инвалидов в вузах физической культуры; методы воспитывающей среды и воспитывающей деятельности, методы осмысления человеком себя в реальной жизни в работе с инвалидами; методы педагогического воздействия в адаптивной физической культуре; аксиологические концепции отношения общества к лицам с ограниченными возможностями: «инвалидизма», «социальной полезности», «личностно-ориентированная гуманистическая»; личностно-ориентированная концепция — основа выстраивания отношений между педагогом и занимающимися адаптивной физической культуре).

4.3. Виды адаптивного спорта

Виды адаптивного спорта, входящие в программы Олимпийских игр, игр специальной олимпиады и Всемирных игр глухих («тихих игр»), а также научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов (характеристика паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движений, их сходства и различия, тенденции дифференциации и интеграции; понятия спортивной и спортивно-медицинской классификации их сходства и различия; материально-техническое обеспечение адаптивного спорта; история участия российских спортсменов в различных международных движениях адаптивного спорта; адаптивный спорт как один из важнейших видов адаптивной физической культуры в деле решения задач социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество, повышения их реабилитационного потенциала и качества жизни; представительство видов адаптивного спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации и Всероссийском календаре спортивно-массовых мероприятий; научное обоснование новых видов спорта инвалидов — радиальный баскетбол в колясках, радиальный баскетбол сидя и др.; перспективы разработки и внедрения новых видов адаптивного спорта).

4.4. Двигательная рекреация

Двигательная рекреация, интегрированные программы, объединяющие определенный вид адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп (виды адаптивной физической культуры, направленные на удовлетворение преимущественно потребностей личности людей с ограниченными возможностями: адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) телесноориентированные и экстремальные виды двигательной активности; сказкотерапия, игротерапия, антистрессовая пластическая гимнастика, двигательная пластика, психогимнастика и другие

разновидности креативных телесноориентированных способов двигательной деятельности; спартианская программа интеграции «мягких» моделей соревновательной деятельности и искусства, спартианский клуб и его деятельность; экстремальные виды двигательной активности на воде, суше (земле), в воздухе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов; адаптивный туризм в различных видах адаптивной физической культуры).

4.5. Адаптивная физическая реабилитация

Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов (комплексная реабилитация, социальная интеграция, приобщение к образу жизни здоровых людей, повышение качества жизни инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; индивидуальная программа здравоохранения, системе образования, системе физической культуры и спорта; понятия физической терапии и эрготерапии, обоснования содержания деятельности физического терапевта и эрготерапевта, их сходства и отличия от должностей врача лечебной физической культуры, инструктора и инструктора-методиста лечебной физической культуры).

ВОПРОСЫ

к вступительному экзамену по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

1. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина: предмет изучения, источники и этапы развития.
2. Виды спорта, классификации видов спорта, основанные на различных принципах: по особенностям предмета состязания и характеру двигательной активности соревнующихся, по особенностям проявления физических и технических способностей спортсмена, по способу определения соревновательного результата.
3. Функции физической культуры (общекультурные, специфические, внутренние).
4. Значение комплексного контроля в тренировочной деятельности: контроль как фактор управления подготовкой спортсмена, виды и направления контроля, группы тестов.
5. Физическая культура: структура, основные понятия.
6. История возникновения и развития избранного вида спорта: эволюция правил, техники, тактики, достижения российских спортсменов.
7. Физическое воспитание как система: цели, задачи, основы.

8. Тактическая подготовка: определение, формы и виды тактики, задачи, средства, методы.

9. Физическое воспитание как система: направления, организационные формы, подготовка кадров, материально-техническое обеспечение.

10. Организация и проведение соревнований: классификация, правила, положение, системы проведения соревнований.

11. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания: оздоровительной направленности, прикладности, всестороннего гармоничного развития личности.

12. Дополнительные средства спортивной тренировки.

13. Общие дидактические принципы построения физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности.

14. Характеристика физической подготовки: определение, виды, задачи, средства, методы.

15. Специфические принципы построения физического воспитания: непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий.

16. Характеристика методов обучения двигательному действию в целом и по частям.

17. Специфические принципы построения физического воспитания: принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направления физического воспитания.

18. Структура макроциклов и методика их построения: виды, задачи, средства, нагрузки периодов макроцикла.

19. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания: умственным, нравственным, эстетическим, трудовым.

20. Основные средства спортивной тренировки.

21. Классификация физических упражнений: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по анатомическому признаку, по преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, по зонам мощности, по спортивной специализации.

22. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов: ее цели и задачи, подготовка спортсмена, тренированность, спортивная форма и фазы ее развития.

23. Общее представление о комплексе средств физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы - природы, гигиенические факторы). Физические упражнения - основное средство физического воспитания (понятия: форма, содержание, техника).

24. Характеристика психологической подготовки: определение, виды, задачи, средства, методы.

25. Знания как ведущий компонент образования в области физической культуры: понятие, содержание, источники, критерии оценки.

26. Социальные функции спорта, основные направления в развитии спортивного движения: массовый спорт, детско-юношеский, спорт высших достижений.

27. Физическая культура в дошкольном возрасте: значение, задачи, программы, содержание и формы организации занятий.

28. Характеристика технической подготовки: определение, виды, задачи, средства, методы.

29. Обучение в процессе физического воспитания: структура, этапы (начального разучивания, закрепления, результирующей отработки двигательных действий).

30. Характеристика повторного, переменного, равномерного и интервального методов спортивной тренировки.

31. Физические качества и основные закономерности их развития.

32. Теоретическая подготовка: определение, виды, задачи, средства, методы.

33. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в области физической культуры, спорта и туризма.

34. Характеристика игрового и соревновательного методов спортивной тренировки.

35. Типы, структура и требования к современному уроку.

36. Сила как двигательное качество и методика ее развития: понятие, виды ее проявления, средства и методы ее развития.

37. Методы организации учебно-познавательной деятельности учащихся на уроках физической культуры: фронтальный, групповой, поточный, посменный, метод круговой тренировки.

38. Быстрота как двигательное качество и методика ее развития: понятие, виды быстроты, средства и методы ее развития.

39. Внеурочные формы организации физкультурно-спортивной деятельности: малые формы (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминуты, физкультпаузы, игры и развлечения на удлиненных переменах, спортивный час в группе продленного дня) и крупные формы (кружки, секции, соревнования, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

40. Выносливость как двигательное качество и методика ее развития: понятие, виды, средства и методы.

41. Виды контроля (предварительный, текущий, итоговый) и критерии оценки физического воспитания в учебном заведении (количественные и качественные)

42. Структура процесса обучения технике упражнения: этапы обучения, двигательное умение и двигательный навык и фазы его формирования.

43. Анализ содержания и структуры школьных программ по физической культуре (базовая и вариативная часть)

44. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки: характеристика тренировочных нагрузок, основные компоненты

тренировочных нагрузок (характер упражнений, объем и интенсивность работы, продолжительность работы и интервалов отдыха).

45. Современные подходы к формированию здорового образа жизни (формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, личная гигиена, режим дня, питание, закаливание, вредные привычки).

46. Общая характеристика многолетнего процесса подготовки спортсменов: задачи, содержание, средства, методы и нагрузки на отдельных этапах подготовки.

47. Физическое воспитание студенческой молодежи: цель, задачи, формы организации занятий, содержание программ, методика занятий в подготовительном, специальном и спортивном отделениях.

48. Ловкость как двигательное качество и методика ее развития: степени ловкости, классификация, средства и методы развития.

49. Физическое воспитание в трудовом коллективе: (цель, задачи, значение).

50. Гибкость как двигательное качество и методика ее развития: понятие, виды, средства и методы развития.

51. Физическое воспитание в семье: цель, задачи, формы организации (утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулки, походы и др.)

52. Структура мезоциклов, методика их построения: внешние признаки, виды, сочетание микроциклов в мезоцикле.

53. Современные системы оздоровительной физической культуры: оздоровительная ходьба, бег, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика и др.

54. Структура микроциклов: виды, методика их построения, сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

55. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем: цель, задачи, методика проведения занятий в основной, подготовительной и специальной медицинских группах.

56. Планирование тренировочного процесса: перспективное, текущее, оперативное.

57. Основные документы планирования по физическому воспитанию в школе: годовой план-график, четвертной, тематический, план-конспект урока.

58. Отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена: виды, задачи, методы, критерии отбора.

59. История и, проблемы современного олимпийского движения: Возникновение Олимпийских игр. Правила проведения и участия в Олимпийских играх древности. Создание Международного Олимпийского Комитета. Деятельность Пьера де Кубертена. Девиз и эмблема Олимпийских игр. Хронология Олимпийских игр. Значение Олимпийских игр в современном мире.

60. Структура тренировочного занятия и методика построения: части занятия, типы занятий и формы организации занятий.

61. Соотношение обще- и специально-оздоровительной направленности физической культуры
62. Сравнительная характеристика факторов физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности массажных процедур.
63. Научно-методические подходы к оптимизации специально-оздоровительных форм физической культуры
64. Проблемы оздоровительной физической культуры
65. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека
66. Проблема исследования

ЛИТЕРАТУРА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФиС, 1986.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Л. Набатниковой. М.: ФиС, 1982.
8. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.
9. Теория и методика физической культуры / Под. общ. ред. Б.А. Ашмарина. - М.: ФиС, 1990
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Дополнительная

1. Айрапетьянц Л.П., Годик М.А. Спортивные игры. Ташкент: Изд-во Ибн Сины, 1991.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. - М.: АО «Астра семь», 1997.

4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. Беляева А.В., Савина М.В. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
5. Годик М.А. Спортивная метрология. -М.: ФиС, 1988.
6. Дегтярёва О.П., Лопатин И.П., Перов В.А., Портных Ю.И., Фетисова С.Л, Спортивные игры в физическом воспитании школьников. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М : ФиС, 1985.
8. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов.-М.: ФОН, 1996.
9. Ильин Е.Л. Психология физического воспитания. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
- 10.Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К., Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990.
- 11.Медицинский справочник тренера. - М.: ФиС, 1976.
12. Озеров В.П. Психологическое развитие спортсменов. - Кишинёв, 1983.
13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: ФиС, 1988.
- 14.Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. - М.: ФиС,1986.
15. Фомин Н. А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.-М.: ФиС, 1991.
16. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

Основная

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: РЕТОРИКА-А: Флинта, 1999,
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
5. Майкели Лайл, Дженкинс Марк. Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Изд-во «Лань», 1997.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.
7. Психология спорта высших достижений: Учебное пособие для институтов физкультуры /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1987.

9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной, активности. - М.: ФиС, 1991.

Дополнительная

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. - М.: Просвещение, 1986.
2. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег - М.: «ФиС», 1987.
3. Каган В.Е. Практическая психология для психологов и врачей: обучающий тестовый контроль. - М.: Смысл, 1999.
4. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте / Пер с англ. Ханина КХГГ. - М.: ФиС, 1978.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Пер. с англ. - М.: ФиС, 1989.
6. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник для ИФК-. -М.: ФиС , 1985.
7. Методика психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990.
8. Психология здоровья . - СПб: Изд-во СПУ, 2000.
9. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.
10. Сирис П.З. и др. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1983.
11. Спортивная медицина: Учебник для ИФК / Под ред. В.Л.Карпмана. - М: ФиС, 1987.
12. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности учащейся молодежи. - Тула: Изд-во ТППО, 1993.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основная

1. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие /Евсеев С.П., Шапкина Л.В. - М.: Советский спорт, 2001.
2. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. - М.: Советский спорт, 2000. – 160 с.
3. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учеб.пособие /Под редакцией проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
4. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации /Автор-составитель А.В. Царик. 2000. – 592 с.
5. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата /Под ред. Н.А. Гросс. 2000. – 224 с.

Дополнительная

1. Комплексная реабилитация и профилактика больных и инвалидов. Учебное пособие /Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. – М.: Советский спорт, 2001.

2. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения для инвалидов /Аристова Л.В. – Советский спорт, 2001.