МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

УТВЕРЖДЕНО
решением Учёного совета КГУФКСТ
от 20 января 2025 г.,
протокол № 1
Председатель Ученого совета,
ректор, профессор
_____ С.М.Ахметов

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В АСПИРАНТУРУ
по научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Программа разработана:
доктором педагогических наук
профессором М.М. Шестаковым

Краснодар 2025

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание профессиональной направленности проводится университетом самостоятельно, в форме устного экзамена по научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка с использованием дистанционных технологий.

При формировании программы вступительного испытания по данной научной специальности за основу взяты федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования по программам специалитета и программам магистратуры.

II. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Результаты вступительного испытания оцениваются экзаменационной комиссией по пятибалльной шкале:

«Пять баллов» выставляется в том случае, если поступающий показывает высокий уровень компетентности, свободное владение профессиональной терминологией, демонстрирует высокий уровень теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач, исчерпывающе, последовательно, обоснованно и логически стройно излагает материал; без затруднений ориентируется в нормативной, научной и специальной литературе.

«Четыре балла» выставляется в том случае, если поступающий показывает достаточный уровень компетентности, на хорошем уровне владеет профессиональной терминологией, демонстрирует достаточный уровень теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач, грамотно, логично и по существу излагает материал, не допускает существенных ошибок и неточностей в ответе на вопросы, но изложение недостаточно систематизировано и последовательно, с некоторыми затруднениями ориентируется в нормативной, научной и специальной литературе.

«Три балла» выставляется в том случае, если, поступающий показывает средний уровень компетентности, владение профессиональной терминологией на минимально необходимом уровне, демонстрирует пороговый уровень теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач, не знает отдельных особенностей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении материала, поступающий на минимально необходимом уровне ориентируется в нормативной, научной и специальной литературе.

«Два балла» выставляется в том случае, если поступающий показывает слабые знания материала, учебной литературы, законодательства и практики его применения, неуверенное изложение содержания вопросов. Обучающийся показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или затрудняется с ответом.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа подготовлена с целью оказания содействия поступающим в аспирантуру для понимания требований, которые будут предъявляться в процессе вступительных испытаний. Программа ориентирована на действующий паспорт научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка и составлена в соответствии с содержанием основной профессиональной образовательной программы высшего образования магистерской подготовки и требованиями ФГОС по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» и направленности (профилю) «Информационно-методическое обеспечение физической культуры и спорта».

Содержание Программы соответствует уровню сформированности компетенций, необходимых будущему специалисту-исследователю, и предполагает выявление знаний в теоретико-методической, технологической

и исследовательской областях физической культуры и профессиональной физической подготовки. В ходе вступительного испытания соискатель должен продемонстрировать не только знания основного теоретического и методического содержания физической культуры и профессиональной физической подготовки, но и владение определенными знаниями в области научной и исследовательской деятельности.

3.1. Цели и задачи вступительного испытания

Цель вступительного испытания заключается в определении готовности поступающего к освоению образовательной программы высшего образования – программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре 5.4.8. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, выявление научных интересов поступающего, его готовности к научно-исследовательской работе по направлениям:

1. Методология и общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры.
2. Историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области физической культуры.
3. История развития научных идей, концепций, теорий, терминологии и тезауруса в области физической культуры.
4. Прогнозирование развития системы физической культуры в государстве и международном сообществе.
5. Факторы, условия и закономерности направленного двигательного развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические группы.
6. Содержание и направленность социокультурной деятельности в сфере физической культуры.
7. Управление, менеджмент и маркетинг в системе физической культуры.
8. Закономерности управления и обучения движениям человека в

обычных и экстремальных условиях.

9. Двигательное (психомоторное) развитие человека в онтогенезе (сенситивные периоды, лабильные и инволюционные периоды угасания двигательной функции).

10. Мотивация в сфере двигательной активности человека.

11. Теория и методика обучения двигательным действиям человека.

12. Адаптационные механизмы в сфере двигательной активности человека.

13. Теории и концепции физического воспитания.

14. Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов.

15. Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения на различных предприятиях, санаториях, профилакториях, домах отдыха, в фитнес клубах, по месту жительства, в семье и быту.

16. Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания.

17. Теории и концепции профессионально-прикладной физической подготовки.

18. Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков представителей различных профессий (в том числе специалистов силовых ведомств), деятельность которых сопряжена с физическими нагрузками и характеризуется проявлением сложных двигательных актов.

19. Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования.

20. Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах.

Задачи вступительного испытания:

– определить степень владения понятийным аппаратом и основными педагогическими категориями теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки как исходной базы для овладения основной образовательной программой высшего образования – программой подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре;

– определить способность к научному исследованию и использованию современных общенаучных подходов, таких как системный, структурно-функциональный подходы, моделирование, проектирование, ранжирование, классифицирование в научных исследованиях, возможности комплексного использования всей совокупности педагогических, психологических, медико-биологических и инструментальных методов исследования;

– определить знания научной методологии постановки экспериментальных исследований и способность к организации и проведению научного исследования;

– определить уровень развития профессионально-педагогического мышления, способность к анализу педагогических явлений и процессов, значимых как для социальной ориентации личности в целом, так и в профессиональной, научно-исследовательской подготовке соискателя;

– установить степень владения и готовность к использованию в процессе над научной квалификационной работой современной системы информационно-коммуникативного и мультимедийного сопровождения педагогического процесса, определить способность рассчитывать данные с

использованием современных методов и пакетов программ математико-статистической обработки первичных данных;

– установить способность к профессиональному самообразованию и личностному росту, выявить видение траектории своего непрерывного профессионального образования и повышения квалификации, определить взгляды и притязания на свою профессиональную карьеру.

3.2. Основное содержание программы

3.2.1. Физическая культура (основные понятия, функции, формы)

Физическая культура как вид культуры человека и общества, пути усиления значимости физической культуры в современном обществе. Понятие «физическая культура» и многообразие его определений. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, ценностный, результативно-персонифицированный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный и др. Аспекты, виды, формы и функции физической культуры. Объект и предмет теории физической культуры. Понятие «физическая культура» в узком и широком смысле трактовки. Характеристика основных понятий теории физической культуры: «спорт», физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Физическая культура личности как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности. Физическая культура как социальное системно функционирующее явление, интенсивно развивающееся в общей культуре и структуре надстройки социально-экономической формации. Современные методологические подходы к определению функций и форм физической культуры. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека. Основные формы

(компоненты) физической культуры: базовая физическая культура (физическое воспитание), спорт, фоновые виды физической культуры (физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, производственная физическая культура, профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка, повседневно-бытовая оздоровительная физическая культура и др.). Специфические и общекультурные функции физической культуры, функциональные связи с другими общественными явлениями. Соотношение видовых и процессуальных характеристик физической культуры.

3.2.2. Концептуальные основы системы физической культуры

Системообразующий фактор, факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Физкультурная деятельность как способ бытия человека и фактор его духовного и физического развития. Формирование физической культуры личности как основная цель функционирования системы физической культуры, ее обусловленность общественными потребностями и уровнем индивидуального культурного развития человека. Современные взгляды о понятии «физическая культура личности». Структурные модели физической культуры личности. Специфические особенности педагогического процесса при формировании физической культуры личности, его структурные компоненты. Основные подходы и концепции к формированию физической культуры личности. Задачи функционирования системы физической культуры. Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием человека, с управлением его физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в процессе занятий физическими упражнениями. Общие принципы формирования физической культуры личности: непрерывности развития; целостного развития; деятельностного подхода; вариативности и многообразия; оптимизации. Структура физической культуры и методология ее определения. Виды и

разновидности физической культуры, их соотношение друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека. Социальные функции физической культуры, их виды. Основные социальные факторы и условия развития физической культуры.

3.2.3. Управление в системе физической культуры

Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни. Роль и место государственных, общественно-самодеятельных и других форм организации физической культуры в улучшении практики физкультурного движения. Пути повышения координации деятельности между различными органами, организациями и учреждениями по развитию физической культуры в стране. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры. Кадровый менеджмент области физической культуры, типы «менеджеров», значение маркетинга в сфере физической культуры. Основные его функции. Содержание и специфика деятельности маркетолога. Реклама в маркетинге. Управление физкультурным движением: управление в спорте высших достижений, моделирование, прогнозирование, программирование и другие функции; управление в юношеском спорте; управление деятельностью детско-юношеской спортивной школой; управление физкультурной организацией; управление физической культурой в государстве, регионе, республике, городе, области, районе, на муниципальном уровне.

3.2.4. Физическая культура как предмет научного познания

Методология исследований в области физической культуры и уровни ее реализации: философский, общенаучный, конкретно-научный и технологический уровень. Объект, предмет и задачи научного исследования в области физической культуры. Классификация научных исследований:

теоретические, экспериментальные, фундаментальные и прикладные (поисково-прикладные, научно-исследовательская работа, опытно-педагогические разработки). Методы исследования в области физической культуры (общенаучные, теоретические, эмпирические), требования к их выбору. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемые в теории физической культуры: системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др. Структура и логика научного исследования в области физической культуры.

3.2.5. Средства формирования физической культуры личности

Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующейся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения. Техника физических упражнений. Понятия “техника физических упражнений” и “спортивная техника”. Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, её общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, её главное звено и детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий. Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов. Роль вербальных (речевых),

наглядных (сенсорных), материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

3.2.6. Методы формирования физической культуры личности

Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений). Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся физическими упражнениями. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

3.2.7. Принципы формирования физической культуры личности

Значение общепедагогических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями. Сущность принципов сознательности и активности; их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов наглядности, доступности и индивидуализации; их значение для оптимального выбора и методической адаптации учебного материала, нагрузок и других требований применительно к возможностям занимающихся. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями. Сущность принципов систематичности и динамичности их значение для оптимального построения занятий и обеспечения необходимой тенденции в изменении их содержания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями: регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований. Современные научные представления и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе указанных положений. Основные факторы, обусловливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т.д.).

3.2.8. Обучение двигательным действиям

Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных навыков, их типы. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Проблема создания предпосылок готовности к обучению двигательным действиям. Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств

и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков. Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий. Этап совершенствования. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям. Контроль и самоконтроль на этапе совершенствования двигательных действий.

3.2.9. Развитие физических способностей

Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств. Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей. Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зависимости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других обстоятельств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей. Средства развития силовых способностей: типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития силы;

обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими упражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляционных, диетологических и других факторах). Методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий. Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей. Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Задачи, средства и методы развития скорости движений. Причины стабилизации скорости движений, пути его предупреждения и преодоления, особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений. Развитие скоростно-силовых способностей Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений (“взрывные усилия” в динамическом и статическом режимах работы мышц, движения “ударного” характера и др.). Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения. Методические подходы и методические приемы при развитии скоростно-силовых способностей. Правила регламентации и нормирования нагрузок в отдельном занятии и системе занятий, направленных на увеличение степени развития скоростно-силовых способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития. Развитие выносливости. Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и

основные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. Задачи и состав средств развития выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости. Методические подходы и приемы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные, силовые и другие “компоненты” выносливости. Особенности развития выносливости в аспекте общей и специальной подготовки. Отличительные черты подбора и применения средств развития выносливости в процессе общей и прикладной физической подготовки. Проблема развития выносливости, адекватной особенностям различных видов деятельности. Взаимосвязь развития выносливости с другими физическими качествами. Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием “ловкость”. Многообразие форм проявления координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава. Регулярное расширение и обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в развитии координационных способностей на первых стадиях занятий физическими упражнениями. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей. Особенности режима занятий, нормирования нагрузки и отдыха при

необходимости обеспечить ускоренное развитие или сохранение достигнутой степени развития координационных способностей. Причины и формы излишней мышечной напряженности при выполнении физических упражнений. Упражнения на расслабление. Другие средства, методы и приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности. Причины нарушения равновесия при выполнении физических упражнений. Упражнения на равновесие. Другие средства, методы и методические приемы повышения позно-статической и динамической устойчивости. Задачи, средства, методы и методические приемы совершенствования “чувства пространства”, “чувства времени”, пространственной и временной точности, ритма движений в процессе занятий физическими упражнениями. Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как об особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельного занятия и серии занятий; правила нормирования связанных сними нагрузок при необходимости увеличения показателей гибкости и в случае сохранения достигнутой степени её развития. Формирование осанки. Понятие об осанке. Значение осанки. Общие признаки и значение оптимальной осанки; факторы, определяющие ее. Причины нарушений осанки, которые могут быть исправлены средствами физического воспитания. Упражнения, направленные на формирование навыка рациональной осанки, ее закрепление и коррекцию нарушений осанки. Другие средства, способствующие развитию осанки. Основные методические правила использования упражнений на осанку, содействующие методические

приемы и условия. Нормирование нагрузок при формировании, коррекции и закрепления осанки. Контроль за осанкой. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Возможности и задачи регулирования массы тела в процессе занятий физическими упражнениями. Методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы; особенности нормирования нагрузок. Дополнительные условия эффективности данных упражнений. Методика упражнений, способствующая уменьшению веса тела и оптимизации её структурных компонентов. Виды упражнений и типичные режимы их выполнения, связанные со значительными потерями веса. Особенности их использования в борьбе с ожирением. Особенности режимов силовых и других упражнений при необходимости поддерживать вес в пределах заданной нормы. Дополнительные условия эффективности упражнений, направленных на избавление от лишнего веса.

3.2.10. Физическая культура в системе дошкольного образования

Возрастная классификация и характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Значение самостоятельной двигательной деятельности детей. Подготовка к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

3.2.11. Физическая культура в системе общего среднего образования

Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания. Особенности содержания и структура программы по физической

культуре в начальной, основной и средней (полной) школе. Методические особенности физического воспитания детей разного школьного возраста. Организация и содержание внеклассных и внешкольных форм физического воспитания. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.

3.2.12. Физическая культура в системе высшего образования

Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов. Структура и содержание учебных программ по физической культуре в вузах. Особенности содержания, задач и форм организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Методика занятий со студентами основного, специального отделений и отделения спортивного совершенствования. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

3.2.13. Физическая культура взрослого населения

Физическая культура в режиме трудовой деятельности. Задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности. Задачи и методика проведения различных форм физической культуры: вводной гимнастики, физкультпаузы на производстве, физкультминут, микропауз. Социально-педагогическое значение, направленность и соотношение основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Физическая культура трудовой молодежи: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры. Физическая культура в зрелом возрасте: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры. Направленность и соотношение основных форм физической культуры в пожилом и старшем возрастах. Особенности возрастных изменений в пожилом и старшем возрасте. Задачи

направленного использования физической культуры при старении организма. Методические особенности использования средств физической культуры. Формы организации занятий физической культурой в пожилом и старшем возрастах. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

3.2.14. Формы построения занятий физическими упражнениями

Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Роль одного занятия как самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями. Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий. Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся. Содержание урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении). Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса. Структура занятий физическими упражнениями (понятие, связь с содержанием). Уровни структуры занятия. Макроструктура занятия (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).

3.2.15. Планирование и контроль в сфере физической культуры

Планирование: его сущность как функции управления. Требования к планированию. Содержание (технология) планирования как выбор и

упорядочение управленческих воздействий во временном аспекте. Формы, виды и методы планирования и соответствующая им документация. Особенности содержания и форм оперативного, текущего, этапного и перспективного планирования. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок ит.д.). Виды планирования - перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.) и оперативное. Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения: взаимосвязь различных форм организации занятий физическими упражнениями; систематичность процесса обучения; учет условий, в которых осуществляется процесс занятий физическими упражнениями (уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, пол, возраст, материально-техническое обеспечение, климатогеографическое расположение и т.п.). Технология планирования: основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования. Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию, общие правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов. График годового (крупно циклового) плана. Основные правила распределения материала занятий, расчета параметров и динамики нагрузок, определения сроков выполнения контрольных задач. Формы годовых (крупно цикловых) графиков. Поэтапное планирование. Основные правила расчета количественных показателей этапных планов (четверть, период, семестр и т.п.), распределения материала занятий, параметров и динамики

нагрузки, контрольных сроков. Формы этапных планов. Оперативное планирование. Целесообразная степень детализации показателей этапного плана на неделю (микроцикл) и отдельное занятие. Общие правила разработки недельного плана и плана-конспекта занятия; их формы. Непрерывная оперативная корректировка планов на основе результатов контроля.

Контроль: его сущность как функции управления. Содержание контроля как сбор информации о состоянии занимающихся и дальнейшая ее обработка. Виды контроля: взаимосвязь и отличие оперативного, текущего и этапного контроля. Методы сбора и обработки информации, их значение и соотношение в зависимости от сферы физической культуры. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты педагогического контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения занятий; данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах занятий. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели текущего контроля на протяжении занятия и при определении готовности к очередному занятию. Критерии, методы и приемы их регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля. Этапный контроль. Основные показатели этапного контроля, методы их регистрации и учета. Оптимальная периодичность этапного контроля; основные условия, влияющие на содержание этапного контроля и его периодичность. Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета. Текущий (оперативный) и этапный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы текущего и этапного учета.

3.2.16. Профессиональная физическая подготовка

Общие закономерности функционирования и совершенствования системы производственной физической культуры. История развития и становления производственной физической культуры и ее видов. Факторы, обуславливающие внедрение производственной физической культуры в систему образования и сферу профессионального труда. Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Значение профессиограмм в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к физическим и психологическим качествам. Основные задачи и средства производственной физической культуры, критерии подбора средств. Методические принципы производственной физической культуры. Основные черты методики занятий в производственной физической культуре. Педагогические технологии в системе производственной физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее виды и разновидности. Варианты сочетания общей и специальной прикладной физической подготовки при формировании и совершенствовании профессионально-важных качеств и двигательных навыков в той или иной профессиональной деятельности. Значимость отдельных видов спорта для воспитания профессионально важных физических способностей, формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых сенсомоторных качеств, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Учет закономерностей переноса тренированности при построении занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков. Проверка и оценка специальной физической подготовленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Управление процессом

профессионально-прикладной физической культуры. Военно-прикладная физическая подготовка.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ

Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию в аспирантуру по научной специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

1. Понятие «физическая культура» в узком и широком смысле трактовки.
2. Характеристика основных понятий теории физической культуры: спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация и двигательная реабилитация.
3. Специфические и общекультурные функции физической культуры, функциональные связи с другими общественными явлениями.
4. Основные формы (компоненты) физической культуры: базовая физическая культура (физическое воспитание), спорт, фоновые виды физической культуры (физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, производственная физическая культура, профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка, повседневно-бытовая оздоровительная физическая культура и др.).
5. Методологическая основа теории и методики физической культуры.
6. Формирование физической культуры личности как основная цель функционирования системы физической культуры, ее обусловленность общественными потребностями и уровнем индивидуального культурного развития человека.

7. Основные подходы и концепции к формированию физической культуры личности. Задачи функционирования системы физической культуры.

8. Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием человека, с управлением его физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

9. Виды и разновидности физической культуры, их соотношение друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека.

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

11. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры.

12. Кадровый менеджмент области физической культуры, типы «менеджеров», значение маркетинга в сфере физической культуры. Основные его функции. Содержание и специфика деятельности маркетолога. Реклама в маркетинге.

13. Методы научного исследования проблем физической культуры.

14. Современные методы научного познания (теоретические, общелогические, эмпирические - анализ, синтез, индукция, дедукция, аналогия, моделирование, аксиоматизация, классификация).

15. Педагогическое наблюдение как метод исследования. Характеристика задач, видов и организации проведения педагогического наблюдения.

16. Педагогический эксперимент как способ реализации собственной научно-исследовательской деятельности, сущность, виды.

17. Организация и методика проведения педагогического эксперимента.

18. Основные этапы подготовки и выполнения научно-исследовательских работ по физической культуре.

19. Современная система наук, изучающих физическую культуру.

20. Современные тенденции развития наук о физической культуре. Интеграция и дифференциация научного знания в современных условиях.

21. Проблематика и направления исследований в сфере физической культуре.

22. Основные средства физического воспитания. Общая характеристика.

23. Классификация физических упражнений. Ее значение и разновидности.

24. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося.

25. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, её главное звено и детали.

26. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий.

27. Понятия: «метод», методический прием, методика.

28. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).

29. Основные методы физического воспитания. Общая характеристика.

30. Методы наглядного восприятия и использование их в процессе физического воспитания.

31. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.

32. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности.

33. Соревновательный и игровой методы обучения и их использование в процессе физического воспитания

34. Закономерности и принципы физического воспитания.

35. Сущность принципов сознательности и активности; их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

36. Сущность принципов наглядности, доступности и индивидуализации; их значение для оптимального выбора и методической адаптации учебного материала, нагрузок и других требований применительно к возможностям занимающихся. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

37. Сущность принципов систематичности и динамичности их значение для оптимального построения занятий и обеспечения необходимой тенденции в изменении их содержания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

38. Реализация дидактического принципа постепенности в процессе физического воспитания.

39. Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

40. Техника двигательных действий. Составляющие техники. Кинематические и динамические характеристики движений.

41. Двигательные умения и навыки. Закономерности их формирования и совершенствования. Отличительные черты двигательных умений и навыков.

42. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.

43. Средства и методы обучения двигательным действиям. Особенности их применения на основных этапах обучения.

44. Классификация двигательных ошибок, причины, порождающие их. Меры, предупреждающие их появление и способы исправления.

45. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков.

46. Физические способности человека как предмет физического воспитания. Классификация методов воспитания физических способностей.

47. Выносливость как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы воспитания. Показатели, контроль и измерение.

48. Специальная выносливость как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы воспитания. Показатели, контроль и измерение.

49. Ловкость как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы воспитания. Показатели, контроль и измерение.

50. Гибкость как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы воспитания. Показатели, контроль и измерение.

51. Сила как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы воспитания. Показатели, контроль и измерение.

52. Быстрота и формы ее проявления. Способы измерения и контроля. Средства и методы воспитания скоростных способностей человека.

53. Возрастная классификация и характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

54. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье.

55. Физическая культура в дошкольных образовательных организациях. Программа, формы организации, особенности методики.

56. Физическая культура в школе. Задачи, содержание и формы организации занятий.

57. Особенности содержания и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней (полной) школе.

58. Методические особенности физического воспитания детей разного школьного возраста.

59. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.

60. Особенности содержания, задач и форм организации физического воспитания в высших учебных заведениях.

61. Особенности методики занятий физическими упражнениями студентов основного, спортивного и специального отделения вуза.

62. Структура и содержание учебных программ по физической культуре в вузах.

63. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

64. Физическая культура в режиме трудовой деятельности. Задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности.

65. Задачи и методика проведения различных форм физической культуры: вводной гимнастики, физкультпаузы на производстве, физкультминут, микропауз.

66. Физическая культура трудовой молодежи: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры.

67. Физическая культура в зрелом возрасте: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры.

68. Направленность и соотношение основных форм физической культуры в пожилом и старшем возрастах.

69. Формы занятий физическими упражнениями, общие черты структуры, характерные признаки и разновидности.

70. Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий.

71. Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач.

72. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.

73. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении).

74. Уровни структуры занятия. Макроструктура занятия (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).

75. Планирование: его сущность как функции управления. Содержание (технология) планирования как выбор и упорядочение управленческих воздействий во временном аспекте.

76. Планирование в сфере физической культуры. Требования к планированию. Формы и методы планирования. Особенности содержания и форм оперативного, текущего, этапного и перспективного планирования.

77. Ритмы двигательной активности как основание расчета тренировочных нагрузок и построения системы упражняющих воздействий.

78. Контроль: его сущность как функции управления. Содержание контроля как сбор информации о состоянии занимающихся и дальнейшая ее обработка.

79. Показатели нагрузки. Контроль и регулирование нагрузки. Виды контроля: взаимосвязь и отличие оперативного, текущего и этапного контроля.

80. Пульсовые критерии объема и интенсивности нагрузки. Их использование в сфере физической культуры.

81. Тесты и измерения в сфере физической культуры. Их разновидности и назначение. Требования к тестам.

82. Формы и методы педагогического контроля в сфере физической культуры.

83. Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа.

84. Общие закономерности функционирования и совершенствования системы производственной физической культуры.

85. Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.

86. Профессиональная физическая подготовка. Социальное значение, задачи, средства и содержание. Особенности методики.

87. Методические принципы производственной физической культуры. Основные черты методики занятий в производственной физической культуре.

88. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее виды и разновидности.

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

90. Значимость отдельных видов спорта для воспитания профессионально важных физических способностей, формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых

сенсомоторных качеств, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / редкол.: Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко; Московский педагогический государственный университет. - Москва : МПГУ, 2015. - 164 с.

2. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь.: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.

4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.

5. Жабаков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016. – 195 с.

6. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы: учебное пособие / С.А. Литвинов. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 362 с.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - Москва : Спорт, 2019. - 342 с.

8. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2014. – 493 с.

9. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с.

10. 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, 2020. — 140 с.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура"/под ред.: Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной.-3-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.-288 с.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура"/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.-288 с.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура"/под ред. А. А. Литвинова.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.-272 с.

14. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура"/под ред. Ю. М. Макарова.-3-е изд., стер. -М.: Академия, 2014.-272 с.

15. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"/под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2014.-464 с.

16. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.

17. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

18. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2016. - 256 с.