

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Проректор  
по учебной работе**

\_\_\_\_\_ д-р пед. наук, проф. Н.В. Гафурова

**ПРОГРАММА**

**кандидатского экзамена по специальности**

**13.00.04 –Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Красноярск 2012

## ПРОГРАММА КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА

по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

составлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 16 марта 2011 г. № 1365 «Об утверждении федеральных государственных требований к структуре основной профессиональной образовательной программы послевузовского профессионального образования (аспирантура)», на основе утвержденного Минпромнауки Российской Федерации паспорта научной специальности 13.00.04.

Составители:

д. биол. наук проф.,  
директор Института физической культуры,  
спорта и туризма  
канд. пед. наук. доц.

В.И. Колмаков  
С.П. Романова

Программа обсуждена на заседании научно-методического совета  
Института физической культуры, спорта и туризма протокол №\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2012 г.

Директор института  
физической культуры,  
спорта и туризма,  
д-р биол. наук, проф.

\_\_\_\_\_ (В.И. Колмаков)

## **Введение**

Программа по дисциплине «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» представляет собой обязательный для каждого соискателя ученой степени кандидата педагогических наук единый минимум требований к уровню знаний в данной научной области.

Кандидатский экзамен по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» направлен на выявление у соискателя (аспиранта) системы знаний по комплексу профильных отраслей теории и методики физической культуры. Предлагаемая программа содержит вопросы по проблемам общей теории физической культуры, теории и методики физического воспитания, спорта, профессионально-прикладной, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а так же вопросы психологии физической культуры и спорта. Отдельный раздел представляет собой список литературы, необходимой для успешной сдачи кандидатского экзамена.

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

#### **1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры**

Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.

Методологическая основа общей теории физической культуры: деятельностный подход, аксиологический подход, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный и др.

Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями – «физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.

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

Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения.

Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры как интегративной научно-образовательной дисциплины – важнейшая тенденция развития современного научного знания о физической культуре.

Предмет и место общей теории физической культуры в системе наук, изучающих физическую культуру, ее компоненты и связанные с ней явления. Проблематика и перспективы развития общей теории физической культуры и пути их совершенствования.

Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории физической культуры – системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.

Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры.

Приоритетные научные направления в области физической культуры.

Система физической культуры в России. Понятие о системе физической культуры и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы физической культуры в обществе. Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования.

Состояние физической культуры в России в связи с социально-экономическими преобразованиями в стране в конце XX века. Основные задачи развития физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу.

Прогнозирование развития системы физической культуры в нашей стране и в мире.

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

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

### **3. Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков**

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

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

Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения.

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

Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры.

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков.

Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Характеристика некоторых теорий и концепций формирования двигательных навыков.

Проблема перестройки двигательного навыка.

Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности.

Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий.

Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения.

Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения.

Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов – цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.

#### **4. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека**

Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.

Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Классификации физических упражнений и их значение. Характеристика наиболее распространенных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отложенный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Суть и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений.

Основные характеристики техники двигательных действий.

Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подъем». Проблема классификации методов в теории физической культуры. Основные подходы к классификации методов, используемых при целенаправленном программировании физической культуры личности. Условия эффективного применения отдельных методов.

Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий. Средства, методы и формы занятий физической культурой в решении задач социальной интеграции (детей с девиантным поведением, «трудных подростков»).

Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

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

### **1. Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания**

Характеристика современных концептуальных подходов к построению и организации физического воспитания.

Проблемы организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.

Состояние и пути совершенствования физического воспитания школьников, учащихся средних специальных заведений и студентов.

Современные тенденции физического воспитания взрослого населения. Проблематика исследований различного контингента взрослого населения.

Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий.

Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании.

Научно-методическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании.

Проблемы формирования личности в процессе физического воспитания.

Проблемы формирования профессионализма деятельности специалистов по физической культуре.

Спортизация физического воспитания как перспективная форма стимуляции процесса возрастного развития двигательного потенциала человека.

Модульные технологии в процессе физического воспитания людей различного пола, возраста, состояния здоровья и подготовленности.

Проблема использования средств компьютерной техники в физическом воспитании.

### **2. Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования**

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.

Характеристика физического и психологического развития. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье.

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

Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.

Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста.

Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания.

Содержание и особенности преподавания предмета «физическая культура» в школе. Особенности содержания и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней (полной) школе. Проблемы разработки авторских программ по предмету «физическая культура».

Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Специальные медицинские группы.

Профессионально-прикладная подготовка школьников в области физической культуры.

Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.

Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов. Структура и содержание учебных программ по физической культуре в вузах.

Методика занятий со студентами основного, специального отделений и отделения спортивного совершенствования.

Система контрольных и зачетных требований к студентам по семестрам и годам обучения.

Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период.

Значение и задачи физического воспитания в молодом и зрелом возрасте. Особенности использования форм физической культуры.

Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности – бытового физкультурно-гигиенического, оздоровительно-рекреативного, общеподготовительного, спортивного, профессионально-производственного, физкультурно-реабилитационного.

Физическое воспитание в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий.

Врачебно-педагогический контроль на занятиях с людьми зрелого, пожилого и старшего возраста.

### **Раздел 3. Теория и методика спорта**

#### **1. Спорт как социальное и педагогическое явление**

Основные понятия, относящиеся к спорту. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт в структуре современного общества. Тенденции развития научных знаний в области спорта.

Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах.

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире и России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий)

– любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий: достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Спорт для инвалидов (адаптивный спорт). Проблемы социальной реабилитации и интеграции, лишенных возможности наравне со всеми в обычных условиях заниматься спортом.

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

## **2. Общая теория спортивной подготовки**

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов.

Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки.

Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки.

Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки).

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных средств подготовки спортсменов.

Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д., их содержание и характерные особенности.

Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса.

Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства

и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности принципов и пути их реализации в практике спорта.

Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-техническое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта.

Основа спортивно-технического мастерства – тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в тренировке, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировоч-

ных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов): годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.

Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.

Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

### **3. Теория и методика подготовки юных спортсменов**

Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту.

Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов.

Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.

Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе много-

летней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля, училищах олимпийского резерва.

Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов.

Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

Воспитательная работа с юными спортсменами.

#### **4. Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации**

Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки.

Эволюция междисциплинарных научных знаний о спортивных высших достижениях.

Спортивные высшие достижения как предмет аксиологического познания.

Морфология спортивных высших достижений.

Динамика и современный уровень рекордных достижений.

Прогнозирование роста мировых рекордов и олимпийских достижений. Факторы, влияющие на точность прогнозируемых спортивных высших результатов. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта.

Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений.

Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле.

Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

Особенности соревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации при установлении рекордных достижений.

Системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

## **5. Теория и организация массового (общедоступного) спорта**

Определение понятия массового (общедоступного) спорта. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе.

Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов.

Особенности системы подготовки в отдельных массовых видах спорта: школьном, профессионально-прикладном, физкультурно-кондиционном и оздоровительно-рекреативном спорте.

## **Раздел 4. Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры**

### **1. Общие закономерности развития функционирования и совершенствования системы профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)**

Роль и место профессионально-прикладной физической культуры, ее виды и разновидности.

История развития и становления профессионально-прикладной физической культуры и ее видов. Факторы, обуславливающие внедрение ППФК в систему образования и сферу профессионального труда.

Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Значение профиограммы в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к физическим и психологическим качествам.

Основные задачи и средства профессионально-прикладной физической культуры, критерии подбора средств.

Методические принципы профессионально-прикладной физической культуры.

Основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической культуре.

Педагогические технологии в системе профессионально-прикладной физической культуры.

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

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

## **Раздел 5. Теория и методика оздоровительной физической культуры**

### **1. Методологические 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.

## **2. 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 6. Теория и методика адаптивной физической культуры**

### **1. Теоретико-методологические и 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»); краткий паспорт специальности научных работников 13.00.04 – Теория и методика фи-

зического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; решения коллегии и приказы Министерства образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту по вопросам адаптивной физической культуры; 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, Сурдолимпийских и специальных олимпийских игр; проблемы равенства, справедливости, терпимости, милосердия и др. в различных религиозных воззрениях).

## **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).

## **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, сурдолимпийского 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. 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).

#### **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).

## **Раздел 7. Психология физической культуры**

### **1. Психологические закономерности физического воспитания молодёжи**

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

Взаимосвязь психики и двигательной активности человека. Роль органов чувств в формировании психомышечных двигательных ощущений. Влияние двигательной активности на развитие психических процессов и сознания человека. Значение занятий физическими упражнениями для формирования физических качеств и двигательных чувств: равновесия тела, точности, координации, быстроты, ловкости, силы движений, выносливости. Особенности восприятия двигательных действий: двигательный образ и его роль в организации поведения школьников на занятиях физической культурой и спортом. Закономерности двигательной памяти. Психомоторика и идеомоторика как психические механизмы организации двигательной деятельности учащихся на уроках физкультуры. Особенности внимания и педагогические приёмы поддержания его устойчивости у школьников на уроках физической культуры. Использование двигательных представлений и памяти в обучении школьников физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам.

### **2. Психология личности и деятельности учителя физической культуры**

Личность учителя как субъекта учения. Отношение учителя физкультуры к своей профессии. Психолого-педагогические требования к личностным и спортивно-важным качествам учителя физкультуры. Восприятие школьниками личности учителя физкультуры. Образ идеального учителя физкультуры. Профессиональное мастерство учителя физкультуры с акмеологических позиций. Влияние личностных и профессионально важных качеств учителя физкультуры на его отношение к своему педагогическому труду и учащимся на занятиях физической культурой. Личность учителя физкультуры как пример для подражания школьникам. Функции педагоги-

ческой оценки учителя физкультуры в формировании личности школьников в процессе их физического воспитания.

### **3. Психологические аспекты спортивной ориентации школьников и отбора различные виды спорта**

Психологическая классификация видов спорта по критерию контактов с соперниками. Психологические особенности видов спорта и требования к личностным и спортивно-важным качествам спортсменов, занимающихся: 1) видами спорта с прямым физическим контактом соперников (бокс, единоборства, борьба, спортивные игры без сетки и пр.); 2) видами спорта без прямого физического контакта с соперниками (легкоатлетические упражнения, спортивное плавание, лыжные гонки, спортивная стрельба и пр.); Психолого-педагогические принципы спортивной ориентации школьной молодёжи на избранный вид спорта с учетом требований вида спорта. Психоспортограмма и модельные характеристики личности юного спортсмена. Влияние социального окружения, семьи, примеров для подражания, средств массовой информации на формирование спортивных интересов и спортивных ориентаций учащейся молодёжи. Психологические критерии отбора новичков для занятий в спортивных секциях: мотивы выбора подростком вида спорта, желание соревноваться, мотивация достижения успеха в соревнованиях. Психодиагностические методы и методики в спортивном отборе.

### **4. Психология детско-юношеского спорта**

Психологические особенности детей раннего школьного и подросткового возраста. Потребности в двигательном общении и соперничестве со сверстниками. Признаки и показатели проявления спортивной одаренности и спортивных способностей в детском и подростковом возрасте. Спорт как средство социализации развивающейся личности. Учет возрастных и половых особенностей детей и подростков в организации групповых занятий спортом в ДЮСШ. Психология индивидуального подхода к детям в период начальных занятий спортом.

Гендерная психология детско-юношеского спорта. Задачи психологической помощи детям, их родителям и тренерам при занятиях спортом.

### **5. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом**

Влияние спортивной тренировки, двигательных умений и навыков на умственную активность людей. Мотивация оздоровительных занятий спортом. Мотивы участия в массовых соревнованиях. Потребности в массовых занятиях физической культурой и спортом у разных категорий населения.

Массовый спорт как средство физического, эстетического, нравственного совершенствования личности. Спорт и сохранение здоровья народа. Олимпийские идеалы спорта и их отражение в массовом сознании молодёжи. Приобщение к рекреационному спорту молодежи посредством модных видов спорта и спортивной рекламы. Массовый спорт как средство борьбы с вредными привычками населения: курение, алкоголизм, наркомания, экранная зависимость и пр.

## **6. Психология соревнования в спорте высших достижений**

Психология взаимоотношений и соревнований в спорте высших достижений (соперничество, противоборство, конфликт). Самосознание высококвалифицированного спортсмена («Я-образ», «Я-концепция» спортсмена). Мотивация спортивных высших достижений. Мотивы: идеальные, материальные, личные, социальные, патриотические и пр. Психология карьеры в спорте как профессиональной деятельности. Психология спортивного рекорда. Психология победы и поражения в спорте высших достижений. Ценности спорта высших достижений и их отражение в сознании спортсменов, тренеров, спортивной публики. Психологические требования к личности спортсмена экстра-класса. Модельные характеристики личности выдающихся спортсменов-олимпийцев. Методы психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям. Психология судейства в спорте высших достижений. Психологические и психогигиенические методы и средства восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Психология антидопинговой пропаганды и отношений высококвалифицированных спортсменов к своему здоровью.

## **7. Психология личности и деятельности тренера**

Личность тренера как педагога, воспитателя и организатора спортивных соревнований. Способности тренера к педагогической деятельности. Спортивная команда как объект управленческой деятельности тренера. Тренер как руководитель спортивной команды. Стили руководства спортивной командой. Роль тренера в формировании психологического климата в спортивной команде. Лидерские роли и социально-психологические функции тренера в спортивной команде. Критерии профессионализма в деятельности тренера. Особенности взаимоотношений тренера и спортсменов на разных этапах подготовки к соревнованиям.

## **8. Социально-психологические аспекты физической культуры**

Особенности психологии общения в спортивной деятельности: вербальное и невербальное общение в условиях тренировочной деятельности и соревнований. Спорт как зрелище и социальная модель борьбы для выжи-

вания в обществе. Массовидные социально-психологические явления в спорте: психология спортивных болельщиков, спортивная мода, спортивный шоу-бизнес, эффекты спортивной рекламы, агрессивная толпа и паника на стадионах, экстремизм в спорте. Влияние средств массовой информации на формирование сознания спортивных болельщиков и спортсменов.

### Рекомендуемая основная литература

1. Боген М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования: учеб. пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 88 с.
2. Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник для вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 379 с.
3. Гришина Г.А., Проходовский Р.Я., Московченко О.Н. Физическая культура. Основы здоровья: учеб. пособие – Иркутск: Изд-во Иркут. РИО ГОУ ВПО ИГМУ, 2009.
4. Губа В.П., Чесноков В.П. Резервные возможности спортсменов: монография. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия. Изд. центр «Академия», 2008. – 269 с.
6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 199с.
7. Марков К.К. Психолого-педагогические основы тренерской деятельности: монография. – Красноярск: КГПУ, 2007. – 200 с.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
9. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учеб. пособие для студентов вуза. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 88 с.
10. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов. / Под ред. С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
13. Физическая культура студента : учеб. для вузов / М. Я. Виленский и др.; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2007. – 447 с.