

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»**  
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ  
ПОДГОТОВКИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В АСПИРАНТУРЕ**

**Направление подготовки  
44.06.01 – ОБРАЗОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**

**Направленность подготовки  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний в аспирантуру по направлению подготовки 44.06.01 Образование и педагогические науки (профиль Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры) составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и ориентирована на выпускной уровень магистра или специалиста, предполагающей наличие знаний по теории и методике физической культуры.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Вступительные испытания предназначены для определения уровня теоретической подготовленности поступающих в аспирантуру на программу «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

**Цель:** определить уровень владения знаниями, умениями и навыками и его достаточности для освоения основной образовательной программы по профилю.

**Задачи:**

1. Проверить уровень сформированности профессиональных компетенций претендента.
2. Определить склонность к научно-исследовательской деятельности.
3. Определить круг научных интересов претендента и их соответствие программе подготовки.

### ФОРМА И СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительное испытание в аспирантуру включают устную (собеседование) форму на русском языке.

Время на подготовку к собеседованию составляет 1 час. Экзаменуемому необходимо ответить на два вопроса билета из предлагаемого списка программы вступительных испытаний и один вопрос по теме своего предполагаемого научного исследования, в ответе на который представить имеющиеся наработки (статьи, тезисы, выступления и т.п.).

При ответе на каждый вопрос абитуриент должен привести необходимые для полного раскрытия вопроса определения, вспомогательные утверждения, примеры для иллюстрации утверждений.

В следующей таблице приводится шкала оценивания результатов, в зависимости от полноты приведенного студентом ответа на вопросы билета.

Баллы	Полнота ответа
5	Ответ достаточно полный, ясный, точно отражает суть вопроса. Возможны небольшие неточности, субъективность рассуждений.
4	Наличие незначительных ошибок в ответе экзаменующегося, недостаточно полный и ясный ответ.
3	Экзаменующийся допускает серьезные ошибки при ответе на вопросы билета, однако дает правильные ответы на дополнительные вопросы экзаменаторов.
1–2	Отсутствие ответа на вопрос билета и неправильные ответы на дополнительные вопросы экзаменаторов

Минимальный положительный балл – 3. Если итоговая оценка находится в диапазоне 3–5 баллов, то считается, что абитуриент сдал экзамен с положительной оценкой.

# **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ**

## **РАЗДЕЛЫ МАТЕРИАЛА**

### **Общие основы теории и методики физической культуры**

История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «физическая культура»; понятийный аппарат теории физической культуры и спорта; методология обобщающих теоретических исследований по проблематике физической культуры и спорта.

Функции физической культуры; формы и компоненты физической культуры; научно-методические и программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Систематика средств физического воспитания; физические упражнения – как основное средство физического воспитания; историческая обусловленность возникновения и развития физических упражнений; их форма и содержание; техника физических упражнений; основные характеристики техники физических упражнений; эффекты упражнения.

Нагрузка в процессе упражнения (компоненты и критерии оценки). Отдых как компонент физической нагрузки; типы интервалов отдыха.

Систематика методов физического воспитания; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании; методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы.

Наиболее общие принципы физического воспитания (всестороннего гармонического развития; связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания).

Общеметодические (дидактические) принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности, систематичности, динамичности).

Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (непрерывность процесса физического воспитания, систематическое чередование нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий; цикличности; возрастной адекватности нагрузок).

Закономерности формирования двигательных умений и навыков; задачи и общий порядок процесса обучения; этап начального разучивания двигательного действия; этап углубленного разучивания двигательного действия; этап результирующей отработки двигательного действия; проблемы перестройки двигательного навыка.

Теория и технологии развивающего воздействия на физические качества индивида. Сущность, виды, режимы проявления силовых способностей; способы оценки уровня развития силовых способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей; основные методические направления развития силовых способностей.

Сущность, задачи и факторы, определяющие проявление и развитие скоростных способностей; комплексный характер проявления скоростных способностей; задачи, сред-

ства и определяющие черты методики воспитания двигательных реакций; быстроты одиночного движения и темпа движений. Задачи, средства и определяющие черты методики воспитания скоростно-силовых способностей; методические направления развития скоростно-силовых способностей и способы их оценки.

Сущность и типы выносливости; факторы, определяющие проявление и развитие выносливости; способы оценки уровня развития выносливости. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания общей и специальной выносливости.

Сущность и факторы, определяющие проявление и развитие координационных способностей; виды координационных способностей.

Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей.

Пути развития способностей поддерживать равновесие; к рациональному мышечному расслаблению; точно соблюдать и регулировать пространственные и временные параметры движения.

Сущность и виды гибкости; факторы, определяющие проявление и развитие гибкости; задачи, средства, методы развития гибкости.

Значение правильной осанки; факторы, определяющие осанку; виды нарушений осанки. Средства и особенности методики формирования правильной осанки. Регулирование активной и пассивной массы тела.

Предпосылки к планированию. Особенности форм, способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Особенности и методы оперативного, текущего и этапного контроля.

### **Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся**

Основные факторы направленного формирования личности. Ведущая роль специалиста физического воспитания; требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя. Роль коллектива и самовоспитания в процессе формирования личности.

Реализация различных видов воспитания (нравственного, идеального, трудового, эстетического, интеллектуального) в процессе физического воспитания. Воспитание воли в процессе физического воспитания.

Разнообразие и общие черты построения занятий. Урочные и неурочные формы занятий (значение, логика и методики построения, анализ).

Значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития дошкольников. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности методики физического воспитания дошкольников.

Значение, задачи, средства и методы физического воспитания детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Урок – как основная форма занятий физическими упражнениями; структура и содержание урока.

Особенности физического воспитания детей младшего, среднего, и старшего школьного возраста. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств в про-

цессе физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Дозирование нагрузки на уроках физкультуры.

Особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях. Предпосылки к планированию работы по физическому воспитанию в школе. Общий план работы по физическому воспитанию в школе. Годовой план-график учебного процесса физического воспитания. Поурочный тематический план на четверть.

План конспект урока.

Педагогические наблюдения и анализ урока физкультуры.

Значение и задачи, программа и формы физического воспитания студенческой молодежи.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого, зрелого и старшего возраста. Контроль за здоровьем и уровнем подготовленности занимающихся.

ППФП и физическая культура в режиме рабочего дня.

Понятия здоровья и патологии. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления. Основные формы кондиционно – оздоровительной тренировки.

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Оздоровительное плавание. Оздоровительная аэробика. Виды оздоровительных гимнастик.

Методики оценки состояния сердечно-сосудистой системы. Методики оценки состояния дыхательной системы. Оценка состояния регуляторных систем организма. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Способы оценки физической подготовленности занимающихся.

### **Теория и методика спорта**

Характеристика основных понятий теории спортивной деятельности. Тенденции развития спорта, направления спортивного движения. Специфические и социальные функции спорта. Классификация видов спорта.

Спортивный результат, критерии его оценки.

Основные компоненты системы спортивной подготовки.

Система соревнований (характеристика; функции; правила и условия проведения соревнований; судейство; календарь соревнований).

Система внештренеривочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (виды, характеристика; компоненты; функции).

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

Основные стороны спортивной подготовки: – спортивно-техническая подготовка; спортивно – тактическая подготовка; физическая подготовка; психическая подготовка; интегральная подготовка.

Спортивная подготовка как многолетний процесс.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Построение тренировки средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Основы чередования занятий в микроцикле. Сочетание в микроцикле занятий с различными нагрузками. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

Особенности подготовки спортсменов в подготовительном, соревновательном и переходном периоде.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль факторов внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

Научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту.

## ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.
2. Понятие о средствах формирования физической культуры личности (их классификация и краткая характеристика). Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.
3. Техника физических упражнений (определение понятия; основы, определяющие звено, детали техники; фазы двигательных действий).
4. Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций). Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
5. Нагрузка (определение; «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки; ее объем, интенсивность, приемы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых как компонент физической нагрузки; виды отдыха; характеристика и типы интервалов отдыха.
6. Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение).
7. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности).
8. Методы стишартиного и перемешанного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности).
9. Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности).
10. Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.
11. Методы использования слова (формы использования слова, их характеристика, требования к применению) и методы обеспечения наглядности (группы и подгруппы

- методов наглядного воздействия в физическом воспитании, их характеристика, требования к применению).
- 12. Содержание и правила реализации общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.
  - 13. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.
  - 14. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок.
  - 15. Структура процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика); готовность как одна из основных предпосылок обучения двигательным действиям (предпосылки готовности).
  - 16. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий «умение», «навык», их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка).
  - 17. Этап начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления).
  - 18. Этап углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления).
  - 19. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, особенности методики закрепления движений, перестройка техники, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).
  - 20. Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).
  - 21. Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).
  - 22. Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы.
  - 23. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление «скоростного барьера».
  - 24. Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).
  - 25. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).
  - 26. Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).
  - 27. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические

- приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.
28. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятий.
29. Характеристика оптимальной осанки; средства и методы формирования, закрепления и коррекции осанки; контроль за осанкой. Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания: методика занятий упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы; методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.
30. Формирование личности в процессе физического воспитания; возможности и значение самовоспитания. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического, морально-волевого и трудового воспитания занимающихся физическими упражнениями.
31. Формы построения занятий физическими упражнениями различные формы занятий, их общие и отличительные черты; основа структуры занятий; педагогический аспект построения занятий.
32. Занятия урочного типа в физическом воспитании (отличительные особенности, классификация, содержание и структура урочных занятий; соотношение и последовательность отдельных частей занятия, порядок распределения материала, плотность занятий).
33. Занятия неурочного типа (отличительные особенности, классификация, формы).
34. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
35. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).
36. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
37. Особенности методики физического воспитания детей до 7 лет.
38. Физическая культура как учебный предмет в общеобразовательной школе: задачи, средства, методы, формы.
39. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего старшего школьного возраста: при обучении двигательным действиям и в процессе развития двигательных качеств.
40. Характеристика «комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы».
41. Внеклассная и внешкольная физическая культура в школьном возрасте.
42. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.
43. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры.
44. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.
45. Контроль за проведением уроков физической культуры.
46. Педагогический анализ урока.
47. Учет успеваемости на уроках физической культуры.
48. Физическое воспитание в ВУЗе (значение, задачи, формы, программа).
49. Требования к личности учителя физической культуры.
50. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, основные формы, методические особенности).

51. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
52. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
53. Особенности методики занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.
54. Комплексный контроль и самоконтроль физкультурника.
55. Спорт (в узком и широком смысле). Сущность и социальные функции спорта.
56. Основные направления в развитии спортивного движения.
57. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена. Правила соревнований.  
Календарь спортивных соревнований
58. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (компоненты и формы спортивной подготовки, их роль, цели и задачи)
59. Средства и методы спортивной тренировки
60. Характеристика специфических принципов спортивной подготовки.
61. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке. Адаптация к нагрузке.
62. Основные стороны подготовки
63. Спортивно-техническая подготовка спортсмена (задачи, средства и методы, критерии оценки).
64. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена (задачи, средства и методы, критерии оценки).
65. Совершенствование физической подготовленности (силы, выносливости, быстроту, координации гибкости) в избранном виде спорта.
66. Спортивная форма и фазы ее развития.
67. Периодизация спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды, их назначение и особенности построения.
68. Микроциклы тренировочного процесса (характеристика, разновидности, структура и содержание).
69. Построение мезоциклов тренировочного процесса (характеристика, разновидности, цели и задачи, структура и содержание).
70. Построение макроциклов тренировки (характеристика, разновидности, цель и задачи, структура и содержание).
71. Подготовка спортсмена как многолетней процесс (характеристика, задачи и особенности всех стадий и этапов этого процесса).
72. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
73. Планирование тренировочного процесса (перспективное, этапное и оперативное планирование; документы планирования).
74. Комплексный контроль в системе подготовки спортсмена.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов – Киев: «Олимпийская литература», – 1997. – 584 с.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

### **Дополнительная**

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич, – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. – / М.М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Вайнбаум, В.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – / В.С. Вайн-баум – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
4. Верхушанкий, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – / Ю.В. Верхушанкий – М: ФиС, 1985.
5. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
6. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников – / В.И. Лях – М.: «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П Матвеев – М.:4-й филиал Воениздат, 1997. – 304 с.
8. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997.
9. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура в школе»

