ПРОГРАММА

вступительного экзамена по направлению подготовки 49.06.01 «Физическая культура и спорт»,

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

Специалист в области физической культуры и спорта должен владеть основным минимумом знаний определяющих содержание теории и методики физической культуры. Для подготовки к сдаче вступительного экзамена по направлению подготовки 49.06.01 «Физическая культура и спорт», необходимо рассмотреть следующие разделы:

* фундаментальные проблемы общей теории физической культуры;
* теория и методика физического воспитания;
* теория и методика спорта;
* теория и методика профессионально-прикладной физической культуры;
* теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Примерные вопросы к экзамену**

1. Физическая культура как вид культуры человека и общества. Основные подходы к изучению физической культуры, их методология.

2. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.

3. Теория физической культуры как наука и учебный предмет. Проблематика и перспективы развития теории физической культуры и пути их совершенствования.

4. Характеристика системы физической культуры в России, основные тенденции ее развития и функционирования.

5. Техника физических упражнений: основа, ведущее звено, детали техники. Критерии эффективности техники.

6. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средства воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.

7. Характеристика методов, применяемых в теории физической культуры.

8. Характеристика профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

9. Современные представления о сущности двигательных умений и навыков, их отличительные особенности. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Перенос навыков.

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

11. Современные тенденции в теории и методике совершенствования силовых способностей.

12. Теоретико-методические основы совершенствования выносливости.

13. Теоретико-методические основы совершенствования скоростных способностей.

14. Теоретико-методические основы совершенствования гибкости.

15. Современные подходы в теории и методике совершенствования координационных способностей.

17. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов, их характеристика, приемы регулирования.

18. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей дошкольного возраста. Цель, задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями. В ДОУ.

19. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Цель, задачи, формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания.

20. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста.

21. Система планирования физического воспитания в школе. Технология разработки документов планирования. Контроль и учет в процессе физического воспитания в школе.

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

23. Профессионально-прикладная физическая культура в сфере образования и трудовой деятельности. Задачи, средства, особенности методики занятий в ППФК.

24. Физическая культура людей зрелого возраста. Основные задачи и формы организации физической культуры в системе быта и отдыха (физическая рекреация).

25. Физические упражнения как основное и специфическое средство решения задач физической культуры. Классификация физических упражнений, эффект их применения. Факторы, определяющие эффективность физических упражнений.

26. Спортивная ориентация и отбор в системе многолетней подготовки спортсмена. Критерии, методика и организация отбора.

27. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования.

28. Классификация средств и методов спортивной подготовки. Характеристика и пути их совершенствования.

29. Подготовка спортсмена, как многолетний процесс. Цель, задачи, основные принципы подготовки спортсмена.

30. Спорт в структуре современного общества. Его сущность и характеристика, социальные функции.

31. Система спортивных соревнований. Варианты их классификации и характеристика.

32. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена.

33. Понятие о физической подготовке спортсмена. Основные задачи, содержание и особенности методики в зависимости от специфики вида спорта.

34. Задачи технической подготовки спортсмена: этапы и содержание в многолетнем и годичном циклах тренировки. Критерии оценки технического мастерства.

35. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

36. Основные подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура.

37. Тенденции развития массового спорта в России. Особенности системы подготовки в массовом спорте.

38. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и условия, влияющие на структуру мезоциклов. Типы средних циклов.

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

40. Основные понятия теории спорта. Многообразие видов спорта, их характеристика.

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

42. Цель, задачи, принципы адаптивной физической культуры.

43. Средства, формы и методы адаптивной физической культуры.

44. Кадровый менеджмент в области физической культуры. Значение маркетинга в сфере физической культуры и его основные функции.

**Список литературы**

1. Ашмарин, Б.А. Теория методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. Культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физкультура» [Текст] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры [Текст] / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

3. Ключникова, А.Н. Лекции по теории физического воспитания. Раздел: спортивная тренировка: Учебное пособие для студентов 4 курса вузов физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / А.Н. Ключникова. – Хабаровск: Изд-во ФГОУ ВПО «ДВГАФК», 2006. – 123 с.

4. Максименков, В. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / В. Максименков. – М.: Воениздат, 2001. – 319 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов физкультуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры [Текст] /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. –

271 с.

7. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

8. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9. Слободян, А.Л. Теория и методика спортивной тренировки. Учеб. пособие для академий и ин-тов физкультуры [Текст] / А.Л. Слободян – Краснодар, изд-во КГАФК, 1995. – 143 с.

10. Суслов, Ф.П. Современная спортивная подготовка [Текст] / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин. – М.: Изд-во СААМ, 1995. – 448 с.

11. Суслов, Ф.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва [Текст] / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов. – М.: 1997. – 416 с.

12. Теория и методика физической культуры: Учебник. – 2-е изд., испр. [Текст] / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

13. Теория спорта [Текст] / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Высшая школа. Головное изд-во, 1987. – 424 с.

14.Филин, В.Н. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

15. Харре, Д. Учение о тренировке [Текст] / Д. Харре: Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.

16. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. –

480 с.