

Примерный перечень вопросов к экзаменам по всему курсу
К разделам: «Введение в предмет» и «Системная характеристика
физической культуры»

1. Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?
2. Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?
3. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?
4. Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?
5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?
6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?
7. Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?
8. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?
9. Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?
10. На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?
11. Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?
12. Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?

13. Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.

14. Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?

15. Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?

16. Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:

- базовой и базово-продолжающей,
- специализированно-прикладной (прикладно-трудовой и военно-прикладной),
- спортивной,
- оздоровительно-рекреативной,
- оздоровительно-реабилитационной,
- повседневно-бытовой (в ее "домашних" малых формах).

17. Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

18. При каких условиях возникает развитая система физической культуры в обществе?

19. Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

20. Как повлияли на состояние отечественной системы физической культуры коренные социально-экономические и другие преобразования в укладе жизни, произошедшие у нас в стране в конце XX века?

21. Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

К разделу: «Общие основы теории и методики физического воспитания»

22. Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на Физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

23. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

24. Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

25. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания.

26. Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.

27. Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.

28. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

29. Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

30. Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

31. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.
32. Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.
33. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательных способностей и их компонентов.
34. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.
35. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости.
36. Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе физического воспитания? Каковы средства и основы методики их реализации?
37. В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?
38. В силу чего физическое воспитание играет незаурядную роль в воспитании волевых качеств индивида? Раскройте основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.
39. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?
40. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

41. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как ее определить и регулировать?

42. Какие способы организации деятельности занимающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

43. В чем смысл «принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания? Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания?

44. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

45. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

К разделу "Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры "

46. Какое значение имеют так называемые "чувствительные" («сенситивные») периоды возрастного физического развития для рационального построения физического воспитания подрастающего поколения?

47. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?

48. Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?

49. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

50. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?

51. Какие основные особенности характеризуют физкультурную деятельность учащихся старшего школьного возраста?

52. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?

53. Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?

54. В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?

55. Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?

56. В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?

К разделу: «Теория и методика спорта»

63. Какова сущность спорта и какие тенденции характерны для его современного развития в мире?

64. Охарактеризуйте специфические и общекультурные функции спорта в современном обществе.

65. Какие крупногрупповые градации надо иметь в виду при классифицировании многообразных видов спорта?

66. В чем состоят основные различия и связи общедоступного спорта и спорта высших достижений?

67. Что следует подразумевать под "спортивным состязанием" и "спортивным соревнованием"? Каковы отличительные черты собственно соревновательной деятельности спортсмена? Дайте сжатую характеристику разновидностей соревнований в спорте.

68. Охарактеризуйте требования, предъявляемые спортивными состязаниями к физическим и психическим возможностям спортсмена.

69. Что характеризует отлаженную систему спортивных соревнований?

70. Какие подсистемы включает полноценная система подготовки спортсмена?

71. На каком основании различают физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку спортсмена? В чем заключаются особенности и взаимосвязи этих сторон его подготовки (в частности, по направленности, составу средств и методов)?

72. Какая классификация подготовительных упражнений спортсмена является главной при использовании модельно-целевого подхода к построению его подготовки?

73. Каково соотношение основных объективных закономерностей развертывания подготовки спортсмена и принципов ее построения?

74. Изложите главные положения, лежащие в основе следующих специфических принципов построения подготовки спортсмена:

- принципов максимизации и углубленной специализации,
- принципов предельной непрерывности и цикличности, -принципа последовательного соединения постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих воздействий,
- принципа системного сочетания опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности,
- принципа относительной избирательности и единства различных сторон подготовки спортсмена.

75. Что подразумевают под «структурой» спортивно-тренировочного процесса и как классифицируют типы его структур в зависимости от продолжительности его циклов?

76. По каким признакам судят о микроструктуре спортивной тренировки? Какие выделяют разновидности ее микроциклов и какие факторы обуславливают их?

77. Какие факторы и условия построения спортивной тренировки обуславливают ее мезоструктуру? Какие типы мезоциклов (средних циклов) различают в спортивно-тренировочном процессе, каковы их особенности и общие черты?

78. Какие фазы сменяются последовательно в динамике спортивной формы (как состояния оптимальной подготовленности и готовности спортсмена к спортивному достижению) на протяжении макроциклов (больших циклов) подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена?

79. Как соотносятся друг с другом фазы динамики спортивной формы и периоды спортивного макроцикла?

80. Каковы особенности содержания и построения тренировки и соревновательной деятельности спортсмена в основном подготовительном периоде, периоде основных соревнований и переходном периоде спортивного макроцикла?

81. Какие многолетние стадии следуют друг за другом на протяжении многолетнего спортивного пути спортсмена? Каковы основные особенности спортивной подготовки и систем спортивных соревнований в таких стадиях?

82. Изложите сжато современные представления о диагностике спортивной предрасположенности индивида, ее критериях и способах определения. В чем состоит педагогически и личностно-оправданная ориентация индивида на дальнейшие спортивные перспективы.

83. Что подразумевается под "экзофакторами" (внутриренировочными и внесоревновательными факторами) подготовки спортсмена. Какие современные требования предъявляются к их полноценному использованию в общем комплексе мер по оптимизации спортивной деятельности (в частности, относительно рационализации общего режима жизни, факторов специализированного питания и других факторов оптимизации восстановительных процессов и содействия поступательному развитию спортивной работоспособности)?

84. Охарактеризуйте в общих чертах современное представление о модельно-целевом подходе к проектированию и практическому построению подготовки спортсмена высокого класса.

Учебно-методические и информационное обеспечение дисциплины.

литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» - М.: Terra-спорт, 1999.
2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Цит. по Спорт для всех. - 2001. - № I. - С. 4-10.
3. Матвеев Л.П. Введение в общую теорию физической культуры / Теория и методика физической культуры. - М., 2002. - Ч. 1.
4. Очерки по теории физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

Литература основная

1. Матвеев Л.П. Профессионально-прикладные формы физической культуры / Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - Ч. 2,-Гл.XIV-XV.
2. Кенеман В.М., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебник для педвузов. - М.: Просвещение, 1978.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для спецвузов. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. 2.
4. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие для спец. учебных заведений. - СПб.: Шатон, 1999. - Раздел 2-Й.
5. Физическое воспитание: Учебник для вузов. - М.: Высшая школа, 1983.
6. Физическая культура: Учебник для ПТУ. - М.: Высшая школа, 1989.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для спец. вузов. - М.: Академия, 2000. - Гл. 10-к».
8. Матвеев Л.П, Введение в общую теорию физической культуры / Теория и методика физической культуры. - М: 2002. - Ч. 1.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. 1. Матвеев Л, П. Общая

теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).

10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для спец. вузов. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для спец. вузов. - Киев: Олимпийская литература, 1997.

12. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для спец, вузов. - М.: Физкультура и спорт, 198

Литература дополнительная

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Шолех М. Круговая тренировка (теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и в спортивной тренировке): Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1967.

3. Энока Р.М. Основы кинезиологии, - Киев: Олимпийская литература, 1994.
Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - Гл, 1У-У.

4. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. - Челябинск: Южно-уральское изд-во, 1980.

5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

6. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.Н. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - Киев: Здоровье,

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

8. Волков Н.И., Карасев А.В., Хосни М. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. - М.: Воен. академ. им, Дзержинского, 1995.

9. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

10. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. 1986. Центральные журналы: "Теория и практика физической культуры", "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка", "Физическая культура в школе" (статьи по методическим аспектам физической культуры подрастающего поколения и других контингентов населения, опубликованные в последние годы)

Интернет ресурсы

1. www.sportedu.ru/
2. fizkult-ura.ru ›
3. razym.ru/.../153866-matveev-lp-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kult...

Наименование тем.

1. Значимость теоретико-методических основ профессии. Отправные определения понятия.
2. Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе.
3. Система физической культуры в обществе (вводные представления) Общие и специфические функции физической культуры.
4. Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции ее современного развития.
5. Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания.
6. Средства и методы в физическом воспитании.
7. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.
8. Основы обучения двигательным действиям.
9. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.
10. Воспитание силовых и скоростных способностей.
11. Воспитание выносливости.
12. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения.
13. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.
14. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.
15. Планирование и контроль в физическом воспитании.
16. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
17. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.

18. Физическая культура высшего образования студенческой молодежи.
19. Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия.
20. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития.