

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания

ПРИНЯТО  
Решением кафедры  
теории и методики физического  
воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
Протокол № 7  
от «12» декабря 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Врио проректора  
по научно-педагогической работе  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Т.Т. Ротерс

12 декабря 2023 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
по программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в  
аспирантуре по дисциплине: «Теория и методика спорта»

Луганск,  
2023

Программа вступительного испытания по программе высшего образования – программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (далее – программа аспирантуры) составлена на основе Федеральных государственных требований по подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре и паспорта научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Программа вступительного испытания рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры теории и методики физического воспитания от «12» декабря 2023 г., протокол № 7.

Заведующий кафедрой теории  
и методики физического воспитания  
кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_



Е.В. Богданова

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Программа вступительного испытания в аспирантуру по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта и методические рекомендации составлены с учетом требований к вступительным испытаниям, установленных Министерством науки и высшего образования Российской Федерации.

На обучение по образовательной программе аспирантуры по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта принимаются лица, имеющие высшее образование (специалитет, магистратура).

Вступительное испытание является процедурой конкурсного отбора и условием приёма на обучение по образовательной программе аспирантуры.

Программа вступительного испытания в аспирантуру разработана на основе федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре.

## **ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Цель – вступительного испытания является контроль и оценка уровня знаний для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программ подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩЕГО**

Лица, получившие диплом магистра / специалиста и желающие освоить программу аспирантуры по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта, зачисляются в аспирантуру по результатам вступительных испытаний, программы, разрабатываемой и утвержденной в ФГБОУ ВО «ЛГПУ» с целью установления наличия у поступающего следующих компетенций: универсальные компетенции, не зависящие от конкретного направления подготовки; общепрофессиональные компетенции, определяемые направлением подготовки; профессиональные компетенции, определяемые направленностью (профилем) программы аспирантуры в рамках направления подготовки.

## **ФОРМА И ПРОЦЕДУРА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Порядок проведения вступительного испытания в аспирантуру по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта определяется Правилами приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре ФГБОУ ВО «ЛГПУ» (далее – Университет). Вступительные испытания проводятся по утвержденному расписанию.

Проведение вступительного испытания по программе аспирантуры осуществляется в форме заседания экзаменационной комиссии, которая формируется из представителей профессорско-преподавательского состава Университета.

Экзамен проводится в устной форме.

Во время подготовки к экзаменационному ответу поступающий может использовать в качестве черновика чистые проштампованные листы, получаемые от экзаменационной комиссии. Черновики не оцениваются. Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать данный экзамен как в устной форме, так и в письменной форме.

При ответе на вопросы экзаменационного билета члены комиссии могут задавать дополнительные вопросы поступающему только в рамках содержания учебного материала билета. Во время заседания экзаменационной комиссии ведется протокол в соответствии с установленным образцом.

Во время проведения экзамена не допускаются: пользование мобильным телефоном или иными средствами электронной коммуникации.

Решение экзаменационной комиссии принимается на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов голос председателя является решающим. Результаты экзамена оформляются протоколом и объявляются в тот же день после завершения сдачи испытания всеми поступающими.

Особенности проведения вступительных испытаний для граждан с ограниченными возможностями здоровья:

- допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания ассистента из числа работников Университета или привлеченных лиц, оказывающего поступающим из числа лиц с инвалидностью необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание);

- продолжительность вступительного испытания для поступающих из числа инвалидов увеличивается не более чем на 1,5 часа.

- поступающим из числа инвалидов предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения вступительных испытаний;

- поступающие из числа инвалидов могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей поступающих из числа лиц с инвалидностью:

1) для слепых:

- задания для выполнения на вступительном испытании оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

2) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

– поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство, возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

– задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;

3) для глухих и слабослышащих:

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– предоставляются услуги сурдопереводчика;

4) для слепоглухих предоставляются услуги тифлсурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

5) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих вступительные испытания, проводимые в устной форме, по решению Университета проводятся в письменной форме;

6) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:

– вступительные испытания могут проводиться в устной или письменной форме;

– поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА**

В экзаменационный билет входят три теоретических вопроса. Как правило, два из вопросов билета предполагает общее изложение широкой темы, третий – подробное изложение одного из аспектов Программы.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА НА ВСТУПИТЕЛЬНОМ ИСПЫТАНИИ**

Оценка знаний производится по сто балльной шкале.

100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале
90–100	А – отлично – Оценка «отлично» выставляется в случае, если в ходе ответа демонстрируется глубина и прочность знаний содержания программного материала вступительного испытания; изложение материала исчерпывающее, последовательное, чёткое, логичное и стройное по структуре; показаны умение тесно увязывать теорию с практикой, свободное решение педагогических задач и вопросов в сфере программного материала вступительных испытаний, правильное обоснование принятых решений прикладных аспектов содержания вопроса; отвечающий владеет разносторонними знаниями в рамках экзаменационных вопросов с

	обоснованием их социальной и личностной значимости; вопросы билета раскрыты без дополнительных уточняющих вопросов.
83–89	<b>В</b> – очень хорошо – Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в ходе ответа демонстрируется глубина знаний содержания программного материала вступительного испытания; изложение материала не вполне исчерпывающее, последовательное, чёткое, логичное и стройное по структуре; показаны умение тесно увязывать теорию с практикой, свободное решение педагогических задач и вопросов в сфере программного материала вступительных испытаний, правильное обоснование принятых решений прикладных аспектов содержания вопроса; отвечающий не вполне владеет разносторонними знаниями в рамках экзаменационных вопросов с обоснованием их социальной и личностной значимости; вопросы билета раскрыты без с дополнительными уточняющими вопросами.
75–82	<b>С</b> – хорошо – Оценка «хорошо» выставляется поступающему, если он твёрдо знает программный материал вступительных испытаний, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические и практические положения и сведения теоретического и прикладного характера; вопросы билета раскрыты с дополнительным уточняющим вопросом.
63–74	<b>Д</b> – удовлетворительно – Оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если поступающий имеет знания только основного материала, но не демонстрирует его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения в изложении прикладных оснований реализации ценностей физической культуры; вопросы билета раскрыты с двумя дополнительными уточняющими вопросами.
50–62	<b>Е</b> – посредственно – Оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если поступающий имеет знания только основного материала, испытывает серьезные затруднения в изложении прикладных оснований реализации ценностей физической культуры; вопросы билета раскрыты с двумя и более дополнительными уточняющими вопросами.
21–49	<b>Ф</b> – неудовлетворительно – Оценка «неудовлетворительно» выставляется поступающему, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями устанавливает причинно-следственные связи теоретических и прикладных оснований процессов освоения физической культуры
0–20	<b>ФХ</b> – неудовлетворительно – – Оценка «неудовлетворительно» выставляется поступающему, который не явился на вступительные испытания.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

### 1. Силовые способности, их основы и методика их совершенствования.

Понятие о силе как физического качества. Центральные и периферические факторы, определяющие максимальную произвольную силу (внутримышечная и межмышечная координация, гипертрофия мышц, композиционный состав, энергетические источники и др.).

Виды силовых способности проявления их в двигательной деятельности. Характеристика средств воспитания силы. Основные направления методики воспитания силовых способностей и их характеристика: выполнение упражнений с отягощением (предельного, непредельного веса, динамического характера); выполнение упражнений ударно-реактивного воздействия; изометрический метод. Дополнительные методы воспитания силы. Способы оценки силовых способностей: тесты, измерительные приборы и т.д.

### 2. Скоростные способности, их основы и методика их совершенствования.

Основные формы проявления скоростных способностей. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростные способности (частота импульсации и число активируемых нейронов, композиционный состав мышц, энергетические субстраты окисления, АТФ-азная активность миозина и др.).

Быстрота двигательной реакции, её связь с другими формами быстроты. Характеристика простой и сложной двигательной реакции, средства и методы их воспитания.

Основы воспитания быстроты движений. Характерные черты собственно скоростных упражнений. Основной метод воспитания быстроты движений. Эффективность применения скоростно-силовых упражнений для совершенствования быстроты.

Значение расслабления и эластических свойств мышц для реализации высокой скорости движения.

Понятие «скоростной барьер». Пути его предупреждения и устранения. Контроль над уровнем проявления скоростных способностей: тесты на быстроту, измерительные устройства для оценки скоростных качеств.

### 3. Выносливость как физическое качество и методика ее воспитания.

Понятие выносливости, особенности ее проявления в двигательной деятельности.

Виды выносливости, их характеристика. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. МПК – показатель аэробных возможностей человека. «Дыхательная» способность мышц – ведущее звено морфо-функциональной специализации при развитии выносливости. Роль ПАНО,

сократительных и окислительных свойств мышц в развитии выносливости. Анаэробная выносливость и факторы ее определяющие (кислородный долг, уровень молочной кислоты).

Средства воспитания общей выносливости. Методы непрерывного воздействия для развития аэробных возможностей организма.

Особенности средств специальной («скоростной», «силовой», «прыжковой» и т.п.) выносливости. Методы направленного воздействия на специальную выносливость. Характеристика компонентов нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха) при использовании методов совершенствования специальной выносливости. Способы оценки выносливости (медико-биологические и педагогические методы).

#### **4. Гибкость как физическое качество и методы ее совершенствования.**

Гибкость как морфофункциональное свойство организма человека. Факторы, определяющие проявление гибкости. Возрастно-половые особенности гибкости. Виды гибкости. Динамика изменения гибкости в течение жизни человека.

Средства направленного воспитания гибкости. Упражнения на растягивание как основное средство воспитания гибкости. Эффективность применения силовых упражнений с большой амплитудой для совершенствования гибкости. Основные и дополнительные методы воспитания гибкости. Способы оценки гибкости (тесты и измерительные устройства).

#### **5. Двигательно-координационные способности, основные компоненты координационных способностей, пути их совершенствования.**

Значение сенсорных систем, срочной и дополнительной информации о движениях. Моторная память. Координация и способность к мышечному расслаблению. Критерии и методы оценки КС. Средства и методы воспитания координационной способности. Требования к упражнениям на координацию. Методические приемы, используемые для воспитания КС.

Средства и методы воспитания координационных способностей. Требования к упражнениям на координацию. Методические приемы, используемые для воспитания КС.

#### **6. Основы обучения двигательным действиям.**

Понятия: «двигательное умение» и «двигательный навык», умение «высшего» порядка. Отличительные признаки первоначального двигательного умения и двигательного навыка.

Роль условно-рефлекторных механизмов в образовании двигательного навыка (значение сенсорных и оперантных рефлексов). Фазы формирования двигательного навыка.

Физиологические основы совершенствования двигательных навыков в зависимости от уровня спортивного мастерства (значение обратных связей сенсорных корреляций). Проявление психических процессов на разных



стадиях образования двигательного навыка.

Положительный и отрицательный перенос при формировании двигательных навыков и их характеристика.

### **7. Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Основные направления в развитии спорта.**

Характеристика терминов «функция», «функционировать». Сущность и функции спорта. Специфические и общие функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения: общедоступный (массовый) спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

### **8. Характеристика основных понятий теории спорта.**

Конкретизация понятия «спорт» в узком и широком смысле; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление. Детализация понятий: спортивная деятельность; спортивное движение; спортивные достижения; система подготовки спортсмена; спортивная тренировка; школа спорта; взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.

### **9. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки.**

Спортивная тренировка как основная часть подготовки спортсменов, ее цели, задачи и принципы. Формы организации спортивной тренировки.

Тренировка как важнейший компонент системы подготовки спортсменов. Цель и основные задачи спортивной тренировки.

Специфические средства спортивной тренировки, их характеристика. Упражнения как, средства общей и специальной подготовки спортсмена. Собственно-соревновательные упражнения и их тренировочные формы.

### **10. Общая характеристика средств и методов спортивной подготовки.**

Специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы спортивной тренировки (их классификация и общая характеристика).

Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, следовой, кумулятивный эффекты тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.

### **11. Система тренировочно-соревновательной подготовки.**

Спортивные достижения и тенденции их развития (на примере избранного вида спорта).

Специфика различных сторон процесса подготовки спортсменов на примере конкретного вида спорта. Характеристика средств, методов и методик подготовки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивные достижения в избранном виде спорта, имеющиеся на современном этапе.

### **12. Характеристика принципов спортивной тренировки в**

**избранном виде физкультурно-спортивной деятельности: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь ее компонентов.**

Понятие «принцип». Понятие о циклах тренировки. Цикличность тренировочного процесса как один из основных закономерностей процесса спортивной тренировки.

**13. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.**

Понятие «принцип». Значение установки на высшие спортивные результаты. Условия реализации принципа направленности на высшие достижения. Понятие «спортивная специализация». Узкая специализация как фактор выявления одаренности спортсмена и удовлетворения спортивных интересов. Учет индивидуальных особенностей (возрастных, способностей, уровня подготовленности) в процессе спортивной тренировки. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития личности спортсмена. Органическое сочетание общей и специальной подготовки.

**14. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.**

Характеристика структуры тренировки как целостного процесса. Циклы в зависимости от масштаба времени протекания тренировочного процесса. Факторы, которые необходимо учитывать при рациональном построении многолетней спортивной тренировки: оптимальные возрастные границы для достижения результата, продолжительность систематической подготовки для достижения результата, преимущественная направленность тренировки на каждом этапе тренировки, паспортный и биологический возраст спортсмена, индивидуальные особенности и темпы роста его мастерства. Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки.

**15. Основы построения процесса спортивной подготовки. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в малых, средних и больших циклах подготовки (на примере избранного вида спорта).**

Цикличность как основная закономерность спортивной тренировки. Структура тренировочного процесса: макро, мезо, микроциклы.

Обоснование периодизации: факторы и условия, определяющие периодизацию. Структура годового цикла спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Направленность каждого периода, его содержание, особенности планирования средств, методов, нагрузки. Варианты построения годового цикла.

Средние циклы тренировки (мезоциклы). Типы мезоциклов.

Направленность тренировочного процесса, основы построения.

Малые циклы (микроциклы), определяющие их структуру, типы

микроциклов, особенности их планирования.

**16. Задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки. Методы контроля над уровнем физической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).**

Понятия «физическая подготовка, «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка». Цели и задачи общей и специальной физической подготовки. Особенности процесса физической подготовки на примере конкретного вида спорта. Краткая характеристика методик воспитания физических способностей спортсменов на примере избранного вида ФСД.

**17. Задачи, средства и методы технико-тактической подготовки. Методы контроля над уровнем технико-тактической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно- спортивной деятельности).**

Понятия «техника» и «тактика». Основные задачи, средства и методы тактической и технической подготовки.

Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.

Техника движений как предмет обучения. Общая и специальная технико-тактическая подготовка, их основная направленность в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Основные этапы технической подготовки. Первоначальное разучивание техники двигательного действия – основная задача этапа «базовой» технической подготовки. Двигательные ошибки, возникающие в процессе обучения, их классификация; основные причины появления ошибок и приемы их устранения.

Задачи и содержание этапов углубленного освоения техники и совершенствования технического мастерства. Методы и методические приемы решения задач технического совершенствования в избранном виде двигательной деятельности. Основные критерии технического мастерства. Способы оценки эффективности техники.

**18. Учет и контроль в подготовке спортсмена. Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Самоконтроль спортсмена.**

Понятие о комплексном контроле над тренировочным процессом. Оперативный, текущий, этапный виды контроля. Характеристика групп тестов, используемых в комплексном контроле. Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Контроль над факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Формы учета: предварительный, текущий, оперативный. Журнал учета занятий, дневник спортсмена. Многолетнее планирование, его особенности.

**19. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.**

Понятия «спортивный отбор», «спортивная специализация». Основные

этапы отбора, их характеристика (направленность и содержание каждого этапа). Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов (физическое развитие, общая физическая подготовленность, функциональные возможности). Этапы спортивного отбора. Методы отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические обследования, социологические обследования.

#### **20. Спортивная форма и фазы ее развития.**

Определение понятия «спортивная форма» Спортивная форма как стадия тренированности. Продолжительность фаз приобретения, сохранения и утраты спортивной формы. Совпадение различных фаз с этапами годового цикла.

#### **21. Спорт в современном обществе и тенденции его развития.**

Сущность спорта как специфической человеческой деятельности. Взаимосвязь спорта и физической культуры. Функции спорта, его роль и место в мировой социально-политической системе на региональном и национальном уровнях. Основные типы спорта: массовый спорт, резервный (детско-юношеский) спорт, спорт для инвалидов. Отличительные особенности видов спорта.

Классификация видов спорта: по признаку масштаба распространения, характера деятельности спортсмена, структуры и функциональной характеристики вида спорта. Социальные функции спорта. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике;

значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке.

#### **22. Организация и способы проведения соревнований (на примере избранного вида спорта).**

Особенности организации соревнований на примере конкретного вида спорта. Структура и способы проведения соревнований в избранном виде спорта.

#### **23. Задачи и содержание процесса подготовки спортивного резерва в ДЮСШ.**

Особенности процесса отбора и спортивной тренировки юных спортсменов в условиях детско-юношеских спортивных школ. Критерии отбора в ДЮСШ. Содержание видов подготовки в зависимости от возрастных этапов.

#### **24. Особенности подготовки сборных команд, принципы комплектования. Содержание подготовки. Организация и проведение тренировочных сборов.**

Критерии отбора в состав сборных команд. Особенности спортивной

тренировки сборных команд на примере конкретного возрастного этапа и вида спорта. Подготовка сборной команды к соревнованиям, организация тренировочных сборов.

## **25. Основные направления спортивного движения: массовый спорт, спорт высших достижений, инвалидный спорт.**

Характеристика массового спорта. Цель и основные социальные функции массового спорта. Состояние развития массового спорта в нашей стране и за рубежом.

Роль спорта в решении задач физического воспитания различных возрастных контингентов.

Формы организации спортивно-массовой работы в системе образования (дошкольного, школьного, ссузах, вузах), в повседневном быту и отдыхе взрослого населения. Особенности методики организации и проведения спортивно-массовой работы в зависимости от возрастных особенностей.

Цель и задачи спорта высших достижений. Основные направления спорта высших достижений (супердостиженческий спорт, профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт).

Характеристика инвалидного спорта, тенденции в его развитии.

**26. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязания.** Классификация видов спорта, получивших в настоящее время широкое распространение в мире, в зависимости от особенностей предмета состязания и характеру двигательной активности.

## **27. Допинг-контроль в спорте.**

Контроль над применением допинга в спорте. Классификация допингов: психостимуляторы, наркотические средства, анаболические стероиды, бета-блокаторы, диуретики и их основные представители. Задачи, объекты и методы допинг-контроля. Организация и проведение допинг-контроля. Порядок проведения допинг-контроля. Нарушение допинговых правил. Санкции Антидопингового комитета при нарушении) допинговых правил.

## **28. Восстановительные средства в спорте.**

Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.

Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности

Витаминизация. Краткая характеристика комплексных витаминных

препаратов и отдельных витаминов, их влияние на организм спортсмена. Показания к применению витаминных препаратов. Гидропроцедуры (душ, ванна, баня). Аэроионизация, ультрафиолетовое облучение. Кислородотерапия. Физиопроцедуры (тепловые процедуры, электропроцедуры). Массаж. Принципы фармакологического обеспечения мышечной деятельности. Классификация фармакологических средств, применяемых в спортивной медицине.

### **29. Утомление. Методы оценки утомления при мышечной работе.**

Определение и физиологическая сущность утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.

Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.

Факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.

Критерии и тесты оценки утомления.

### **30. Личная гигиена спортсмена.**

Рациональный суточный режим. Биоритмы. Нарушения сна. Суточный режим при подготовке к соревнованиям. Суточная динамика работоспособности. Уход за телом. Профилактика гнойничковых заболеваний кожи. Гигиена половой жизни спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.

### **31. Методы исследования функционального состояния системы органов дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата.**

Методы исследования функционального состояния системы органов дыхания (проба Штанге, Генча, определение объема форсированного выдоха, ЖЕЛ). Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульсометрия, измерение АД, проба Шалкова, Руфье, ЭКГ, до и после дозированной нагрузки). Методы исследования функционального состояния опорно-двигательного аппарата (кистевая динамометрия, дозированная динамометрия, становая тяга).

### **32. Педагогика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.**

Педагогика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина. Возникновение педагогики физической культуры и спорта. Место педагогики физической культуры и спорта в системе наук. Взаимосвязь педагогики физической культуры и спорта с другими учебными дисциплинами. Педагогика спорта как самостоятельная отрасль педагогических знаний. Соотношение теории и практики как центральная проблема спортивно-педагогической науки о деятельности человека.

### **33. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности личности спортивного педагога.**

Физкультурная направленность личности и ее составляющие - ориентация на здоровый образ жизни, укрепления здоровья, коррекцию телосложения и т.п. Спортивная ориентация как выраженное стремление к поддержанию спортивной формы, стремление выступать в спортивных соревнованиях ветеранов. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.

#### **34. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой.**

Воспитательные возможности и их реализация: в физической культуре, массовом спорте, спорте высших достижений, реабилитационных занятиях, инвалидном спорте. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Воспитательные возможности различных видов спорта. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом. Создание молодежной спортивной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.

#### **35. Направленность воспитания личности в процессе занятий спортом.**

Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в спорте. Двудеиная направленность целей учебно-воспитательного процесса в спорте: через спортивную деятельность и последующему профессиональному труду; через повышение и достижение спортивных результатов. Специфика целей воспитания в спорте. Формирование физической культуры личности. Характер воспитательных задач, решаемых в процессе занятий, и их особенности в зависимости от: содержания и направленности занятий; конкретных условий их проведения; вида спорта; возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся.

#### **36. Особенности самовоспитания в спорте.**

Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств у спортсмена. Условия, обеспечивающие самовоспитание. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте. Самопознание как компонент самовоспитания. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.

### **37. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.**

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе; индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой.

### **38. Реализация задач комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.**

Специфичность задач воспитания по направлениям: нравственному, трудовому, интеллектуальному, эстетическому. Влияние эстетических взглядов и убеждений спортсменов на их нравственное поведение. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях. Физическая культура и спорт как средство интернационального воспитания. Экологическое и валеологическое воспитание как новое направление в физкультурно-спортивном воспитании. Обеспечение единства требований различных социальных институтов, работающих с детьми (школа, семья, спортивный клуб).

### **39. Требования к личности тренера.**

Требования к личности тренера содержатся в тех качествах, которыми он должен обладать. Предпосылками успешной работы служат: любовь к детям не вообще, а к каждому конкретному ребенку; увлеченность профессией; творческий характер мышления, основанный на сомнениях и, соответственно, на постоянном поиске лучшей методики и организации педагогического процесса; оптимизм - вера в лучшее в детях и вера в собственные возможности раскрыть это лучшее. Моральные, деловые и коммуникативные качества тренера.

### **40. Связь спортивной подготовки с нравственным воспитанием.**

Задачи нравственного воспитания. Необходимость порядочности и умение владеть собой в спорте с его состязательностью, накалом страстей, тактикой борьбы, которой ввести противника в заблуждение и поставить в менее выгодные условия, искушение популярностью и т.п. А учебно-тренировочные занятия с их тысячекратной шлифовкой одних и тех же движений, взаимоотношения с друзьями-соперниками, подчинение личных интересов потребностям команды. Человек должен обладать большим



запасом воли и нравственной закалкой. Процесс нравственного воспитания спортсменов не менее важен, чем становление их спортивного мастерства.

#### **41. Понятие спортивной этики.**

Понятие этики и спортивной этики. Принципы и нормы спортивной этики. Нравственная составляющая спортивной этики. Влияние спортивной этики на психологический климат в группе, на спортивные результаты.

#### **42. Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта.**

Сущность педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта. Ориентация педагогического процесса на развитие личности, активизация и интенсификация деятельности учащихся, эффективность управления и организации педагогического процесса, развивающее обучение. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности (проблемное обучение, моделирование ситуации, дидактические игры, информационные технологии).

#### **43. Психологические основы обучения двигательным действиям**

Виды действий в деятельности человека. Характеристика инстинктивных, импульсивных и волевых действий. Психологическая структура двигательного действия. Развитие саморегуляции двигательных действий.

Психологическое понимание взаимосвязи категорий действия и движения. Предметно-организованное движение как способ познания и изменения мира.

Роль первичных природных автоматизмов (ползания, ходьбы, бега, плавания, прыжков и т.п.) в формировании движения, несравненно более сложные по координации, отличающиеся силой, быстротой, пластичностью, точностью. Роль условий формирования навыка в соревновательной надежности.

Двигательный навык как целостное, сознательное, автоматизированное действие. Стадии формирования двигательного навыка. Характеристика начального, углубленного детализированного разучивания, закрепления и совершенствования действия.

Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств.

#### **44. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности (предмет и задачи психологии спорта).**

Предмет изучения спортивной психологии. Проблемные отрасли и их основные задачи. Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками (физиологией, педагогикой, теорией и методикой спортивно-педагогических дисциплин).

Спортивная деятельность как единство физиологических, психологических и социальных факторов. Психологические особенности спорта как вида деятельности. Психологическая структура спортивной деятельности: цель – мотив – способ – результат.

Классификация видов спорта с учетом их психологических

особенностей.

#### **45. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте.**

Цель и основные задачи тренировочного процесса. Психологические особенности тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.

Тренировочные психические состояния как разновидности психического перенапряжения. Острые психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе («угроза отказа», «мертвая точка»), их характеристика и причины возникновения. Хронические психические состояния («монотония», «психическое пресыщение»), их отличия и общие признаки. Основными мерами профилактики и коррекции состояний, вызываемых фактором однообразия.

Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе. Общие признаки психического перенапряжения. Профилактика хронического психического перенапряжения.

#### **46. Психология спортивного соревнования.**

Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования.

Современный спорт как деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса. Причины, влияющие на уровень развития спортивного стресса. Общая динамика спортивного стресса.

Предсоревновательные психические состояния спортсменов. Виды предсоревновательных психических состояний. Характеристика предстартовой лихорадки и предстартовой апатии спортсмена, их основные признаки и отличия. Боевая готовность как желательное состояние, благоприятно действующие на уровень достижений спортсмена. Послесоревновательные состояния спортсменов.

Психологические особенности спортивных эмоций.

#### **47. Психологические основы физической подготовки.**

Единство физических и психических качеств спортсмена. Психологические основы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости. Совершенствование психических процессов и свойств личности, а также управление психическими состояниями при формировании физических качеств.

Совершенствование выносливости. Психологические приемы преодоления состояния усталости и монотонии. Совершенствование силы. Роль волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, при упражнениях на выносливость. Умение тонко различать микроинтервалы времени и формировании установки на начало ответного действия как психологическая предпосылка совершенствования быстроты. Совершенствование ловкости. Психологические особенности воспитания ловкости.

#### **48. Психологические основы технической подготовки.**

Психологические основы технической подготовки. Роль психомоторных реакций, мышечно-двигательных ощущений, специализированных восприятий, представлений, внимания, мышления и др. в регуляции движений, специфических, характерных для каждого конкретного вида спорта.

Освоение двигательного действия с психологической точки зрения. Система самоконтроля в овладении психической саморегуляцией. Контуры регулирования двигательных действий. Развитие специализированных ощущений и восприятий. Психологические закономерности, связанные, в частности, с процессом ощущения.

Роль представлений о движениях в процессе технического совершенствования спортсмена принадлежит. Полифункциональность идеомоторных представлений. Программирующая, регулирующая и тренирующая функции представления движений.

#### **49. Психологические основы тактической подготовки.**

Психологические основы тактической подготовки спортсмена. Содержание психологической структуры тактического действия (восприятие спортивной ситуации; мыслительное решение тактической задачи; психомоторная реализация тактической задачи).

Формирование тактического мышления как один из основных компонентов тактического мастерства спортсмена. Мышление как главный фактор обеспечения тактической деятельности спортсмена. Характеристика специальных способностей, определяющих эффективность решения тактических ситуаций: перцептивные качества, интеллектуальные качества, психомоторные качества. Особенности тактического мышления. Антиципация как способность человека действовать с определенным пространственно-временным опережением в отношении ожидаемых, будущих событий. Виды антиципации. Диапазон антиципации в деятельности спортсмена.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Содержание билетов включает две группы вопросов. Ответы на эти вопросы позволяют выявить у кандидата в аспирантуру владение, во-первых, системными знаниями общей и частной теории спорта; во-вторых, системными знаниями об общих и частных методиках в спорте.

1. Силовые способности, их основы и методика их совершенствования.
2. Скоростные способности, их основы и методика их совершенствования.
3. Выносливость как физическое качество и методика ее воспитания.
4. Гибкость как физическое качество и методы ее совершенствования.

5. Двигательно-координационные способности, основные компоненты координационных способностей, пути их совершенствования.
6. Основы обучения двигательным действиям.
7. Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Основные направления в развитии спорта.
8. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки.
9. Общая характеристика средств и методов спортивной подготовки.
10. Система тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития (на примере избранного вида спорта).
11. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности: цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь ее компонентов.
12. Характеристика принципов спортивной тренировки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности: направленность на высшие достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки.
13. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
14. Основы построения процесса спортивной подготовки. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в малых, средних и больших циклах подготовки (на примере избранного вида спорта).
15. Задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки. Методы контроля над уровнем физической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
16. Задачи, средства и методы технико-тактической подготовки. Методы контроля над уровнем технико-тактической подготовленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
17. Учет и контроль в подготовке спортсмена. Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Самоконтроль спортсмена.
18. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
19. Спортивная форма и фазы ее развития.
20. Спорт в современном обществе и тенденции его развития.
21. Организация и способы проведения соревнований (на примере избранного вида спорта).
22. Задачи и содержание процесса подготовки спортивного резерва в ДЮСШ.
23. Особенности подготовки сборных команд, принципы комплектования. Содержание подготовки. Организация и проведение тренировочных сборов.
24. Основные направления спортивного движения: массовый спорт, спорт высших достижений, инвалидный спорт.
25. Классификация видов спорта по особенностям предмета

- состязания.
26. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
  27. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления. Характеристика факторов, действующих на организм в горной местности. Работоспособность в горах, акклиматизация.
  28. Тренировки в разных условиях температурного режима.
  29. Физиологическая характеристика функционального состояния организма при спортивной деятельности: предстартовое, разминка, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние.
  30. Физиологическая характеристика физических упражнений. Характеристика стандартных циклических и ациклических движений.
  31. Характеристика циклических упражнений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
  32. Методы определения общей работоспособности спортсмена (PWC170, ИГСТ, ТЕСТ Купера и т.д.).
  33. Допинг-контроль в спорте.
  34. Восстановительные средства в спорте.
  35. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности личности спортивного педагога.
  36. Направленность воспитания личности в процессе занятий спортом.
  37. Особенности самовоспитания в спорте
  38. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.
  39. Требования к личности тренера.
  40. Связь спортивной подготовки с нравственным воспитанием.
  41. Понятие спортивной этики.
  42. Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта.
  43. Психологические основы обучения двигательным действиям.
  44. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности
  45. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте.
  46. Психология спортивного соревнования.
  47. Психологические основы физической подготовки.
  48. Психологические основы технической подготовки.
  49. Психологические основы тактической подготовки.

### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М. : ФиС, 1991. — 288 с.
2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.

- 3.Верхошанский, Ю. Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. Ф. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.
- 4.Верхошанский, Ю. Ф. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. Ф. Верхошанский. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.
- 5.Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 1970. – 199 с.
- 6.Матвеев, Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
- 7.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 8.Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры / В. С. Рубин. – М. : Физическая культура, 2006. – 101 с.
- 9.Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. В.Л. Сыча, А. С. Хоменкова, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1994. – 446 с.
10. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – 424 с.
11. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта : учебное пособие / В. П. Филин. – М. : ФиС, 1987. – 128 с.
12. Фомин, Н. А. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : ФиС, 1986. – 169 с.
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 479 с.