

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ПРИНЯТО
Решением кафедры
теории и методики
физического воспитания
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
Протокол № 22 от 30 мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по научно-педагогической работе
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
Т.Т. Ротерс
30 июня 2023 г.

ПРОГРАММА
кандидатского экзамена по дисциплине
«Теория и методика спорта»

Луганск, 2023

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа кандидатского экзамена (далее – Программа) подготовлена в соответствии с Номенклатурой научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени, утверждённой приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 февраля 2021 года № 118 «Об утверждении номенклатуры научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени, и внесении изменения в Положение о совете по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 ноября 2017 года № 1093».

Программа предназначена для аспирантов и соискателей ФГБОУ ВО «ЛГПУ», сдающих кандидатский экзамен по научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА

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

Задачи:

1. Установить объём и глубину профессиональных знаний.
2. Оценить готовность обучающихся к самостоятельной научно-профессиональной деятельности.

III. ФОРМА И ПРОЦЕДУРА КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА

определяется Порядком прикрепления лиц для сдачи кандидатских экзаменов, сдачи кандидатских экзаменов и их перечнем в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» (далее – Порядок, Университет). Кандидатские экзамены проводятся по утвержденному расписанию.

Проведение кандидатского экзамена по программе аспирантуры осуществляется в форме заседания экзаменационной комиссии по приему кандидатского экзамена (далее – экзаменационная комиссия), которая формируется из представителей профессорско-преподавательского состава Университета.

Председателем экзаменационной комиссии по приему кандидатского экзамена является ректор 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 экзаменационной 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 кандидатского экзамена 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 тифлосурдопереводчика (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.

IV. 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.

V. 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	В – 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	С – 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	Д – 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	Е – 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	Ф – 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	FX – неудовлетворительно – – Оценка «неудовлетворительно» выставляется поступающему, который не явился на вступительные испытания.

VI. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА

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.

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.

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).

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).

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 приёмы, используемые для воспитания КС.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 годичного цикла спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Направленность каждого периода, его содержание, особенности планирования средств, методов, нагрузки. Варианты построения годичного цикла.

Средние циклы тренировки (мезоциклы). Типы мезоциклов.

Направленность тренировочного процесса, основы построения.

Малые циклы (микроциклы), определяющие их структуру, типы микроциклов, особенности их планирования.

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.

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.

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.

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.

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 годичного цикла.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

Витаминация. 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.

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.

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.

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).

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.

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.

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.

Направленность воспитания личности в процессе занятий спортом.

Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в спорте. Двудеятельная 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.

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.

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.

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).

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.

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.

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.

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).

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБЩУЮ ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (теоретико-методологические и практические аспекты физической культуры и спорта, направления и развитие спортивной науки). Понятия и определения, ключевые слова: физическая культура, спорт, направления развития и функции спорта в современном обществе, соревнования как сущность спорта, закономерности и принципы спортивной тренировки, научные исследования в спорте.

1.1. Теория спортивной тренировки как часть теории спорта; ее специфическая проблематика, этапы становления и перспективы развития. Основные понятия теории спортивной тренировки. Спорт как общественное и педагогическое явление. Социальная сущность спорта и основные направления спортивного движения в современном обществе, общественная роль спорта, критический анализ антинаучных концепций о сущности спорта и его роли в жизни общества. Спорт в узком и широком смысле слова. Подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др. Спорт как исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования. Характеристика функций спорта: престижной,

соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте. Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень спортивных результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Сущность спортивных соревнований. Анализ основных факторов и условий, влияющих на построение системы спортивных соревнований. Понятия и определения, ключевые слова. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки. Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения. Факторы высших спортивных достижений, современные тенденции их развития. Отличительные черты отечественной школы спорта; перспективы ее развития. Общая характеристика основных закономерностей спортивной тренировки, их специальные, педагогические и естественные основания. Характеристика основных направлений функционирования физической культуры и спорта в современном обществе, их взаимосвязь и факторы развития. Социальная природа, формы и принципов физической культуры и спорта. Закономерности и принципы спортивной тренировки, их специальные, педагогические и естественные основания. Соответствие системы принципов целям и закономерностям построения тренировочного процесса. Принципы физического воспитания, общедидактические принципы спортивной подготовки, специфические принципы методики спортивной подготовки: непрерывности, цикличности, возрастной адекватности и т.д. Основания для выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности принципов и пути их реализации в практике спорта. Принципы построения Единой спортивной классификации и пути ее совершенствования. Характеристика основных направлений функционирования физической культуры и спорта в современном обществе, их взаимосвязь и факторы развития. Массовый (базовый) общедоступный спорт и спорт высших достижений, их специфические черты и единство. Методические и организационные особенности в системе подготовки спортсменов в массовом (общедоступном) спорте и спорте высших достижений Теория и методика подготовки юных спортсменов. Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории

спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту. Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта. Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов. Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля, училищах олимпийского резерва. Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле. Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов. Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Воспитательная работа с юными спортсменами. Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки. Спортивные высшие достижения как предмет аксиологического познания. Морфология спортивных высших достижений. Динамика и современный уровень рекордных достижений. Прогнозирование роста мировых рекордов и олимпийских достижений. Факторы высших спортивных достижений, современные тенденции их развития. Факторы, влияющие на точность прогнозируемых спортивных высших результатов. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта. Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле. Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона. Особенности соревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации при установлении рекордных достижений. Системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Отличительные черты отечественной школы спорта; перспективы ее развития.

1.2. Методологические предпосылки, методы и логика построения научных исследований в физической культуре и спорте. Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт. Направления и тенденции развития наук о физической культуре и спорте. Интеграция и дифференциация научного знания в современных условиях. Аппарат исследования как совокупность средств и методов научного познания. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания. Тенденции развития научных знаний в области спорта. Взаимосвязь науки и спорта как основа развития современных средств, методов и организационных структур в системе спортивной подготовки Проблема понятийного аппарата в теории и методике

физической культуры и спорта и факторы ее обуславливающие. Тенденции дальнейшего формирования обобщающих научных знаний в области теории и методики физического воспитания. Науковедческие проблемы теории физического воспитания (историко-логические и социологические исследования состояния и тенденций развития физической культуры как общественно-педагогического явления, ее социально-воспитательных функций, принципов и форм целесообразного использования). Естественнонаучные, психолого-педагогические, социо-гуманитарные науки как структурные основания научного и учебного предмета теории и методики спорта. Понятия и определения, ключевые слова: (физическая культура, спорт, спортивная наука, системный подход как направление получения новых знаний в спортивной науке).

РАЗДЕЛ 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТА (теоретическое, методическое и психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки) Понятия и определения, ключевые слова: (система спортивных соревнований, средства, методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, двигательные способности) Специфические средства и методы спортивной тренировки их обусловленность системой тренировочных упражнений. Классификация видов упражнений применяемых в спортивной тренировке. Средства спортивной тренировки. Соревновательные упражнения, их виды. Специально-подготовительные упражнения. Подводящие и развивающие. Общеподготовительные упражнения. Назначение и функции общеподготовительных упражнений. Методы строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод. Признаки строго-регламентированных упражнений, их основная черта. Соревновательный метод – как рационально организованный процесс состязания и обучения. Игровой метод, его реализация в тренировочном процессе. Общепедагогические средства и методы спортивной тренировки. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. Идеомоторные, аутогенные и другие виды тренировки. Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подъем». Проблема классификации методов в теории физической культуры и спорта. Условия эффективного применения отдельных методов. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности. Нагрузка и отдых как основные компоненты спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Специфические и неспецифические. Классификация по величине воздействия: малые, средние, значительные и большие. Классификация по направленности: способствующие совершенствованию отдельных двигательных способностей или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений или компонентов психической

подготовленности. Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Внешняя и внутренняя характеристика нагрузок. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательных и тренировочных нагрузок. Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки. Спортивная тренировка включает в себя в той или иной мере относительно самостоятельные стороны подготовки: спортивно-техническая, физическая, тактическая, психологическая. В тренировочной и соревновательной деятельности ни одна из этих сторон подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс взаимосвязей и взаимодействия на различных этапах спортивной тренировки. Каждая из сторон подготовленности зависит от степени развития других ее сторон, определяется ими и в свою очередь, определяет уровень их развития. В силу этого часть тренировочного процесса, в котором осуществляется синтез разнообразных качеств и способностей в единое целое с учетом специфики соревновательного упражнения, является неотъемлемой составляющей частью спортивной тренировки. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы их развития. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Современные представления о существе физических качеств, проблема соотношения понятий «физические качества – физические способности». Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Классификации физических упражнений и их значение. Характеристика наиболее распространенных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных и других средств подготовки спортсменов. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения. Направленное развитие физических способностей как единый педагогический процесс. Компенсация и взаимокомпенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей. Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Понятие о физической

подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов. Физическая подготовка как основополагающий компонент содержания спортивной тренировки. Особенности и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Современные средства и методы воспитания в процессе тренировки силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и связанных с ними способностей спортсмена. Проблемы совершенствования физической подготовки спортсмена. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения. Теоретико-практические основы развития двигательных способностей. Общая и специальная физическая подготовка в спорте. Средства и методы направленного развития двигательных способностей в спорте. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей в спорте. Особенности состава средств и определяющие черты методик развития силовых способностей. Особенности методик развития комплексных силовых способностей. Специфика контроля и оценки проявления различных видов силовых способностей. Развитие быстроты. Физиологические особенности развития быстроты. Быстроты реакции, быстроты и частоты движений. Контроль и оценка различных проявлений быстроты. Задачи и ограничительные условия развития гибкости. Виды гибкости, значение в спортивной деятельности. Активная, пассивная, динамическая, статическая, общая и специальная гибкость. Контроль и оценка гибкости. Выносливость. Аэробные возможности организма как физиологические основы выносливости. Развития общей и специальной выносливости в различных видах спорта. Методические особенности развития общей и специальной выносливости. Контроль и оценка общей и специальной выносливости. Координационные способности и их значение в спорте. Классификация координационных способностей. Координационные способности и психофизиологические функции организма. Место координационных способностей в структуре факторов регламентирующих результативность соревновательной деятельности. Метрологические основы контроля и оценки координационных способностей. Средства, методы и методические приемы развития координационных способностей. Понятия и определения, ключевые слова: (виды физических способностей; взаимосвязь физических способностей; методика развития силы, скоростных качеств, выносливости, гибкости, координационных способностей).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры. Современные подходы к построению и планированию обучения новым двигательным действиям. Движения и действия – общность и различия в направленности педагогического воздействия. Стабильность, динамичность и вариативность как качественное проявление двигательного навыка, особенности формирования на разных этапах возрастного развития. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Характеристика некоторых теорий и концепций формирования двигательных навыков. Проблема перестройки двигательного навыка. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности. Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий. Современные методические направления в физической, технической и тактической подготовке спортсмена; проблематика их научной разработки. Научно-методические основы спортивно-технической и тактической подготовки как процесса освоения и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства. Современные методические направления в физической, технической и тактической подготовке спортсмена; проблематика их научной разработки. Проблематика нравственного, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки спортсмена. Пути решения проблем нравственного формирования личности в спортивной тренировке. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Стил и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений. Основные характеристики техники двигательных действий. Разработка и методика применения технических средств и тренажеров в тренировке, реабилитации спортсменов, спортсменов-инвалидов. Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Научно-методические основы спортивно-технической и тактической подготовки как процесса освоения и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства. Техника управления деятельностью спортсмена. Опыт и

перспективы внедрения в практику спорта современных программирующих, тренажерных, информативных, коррекционных и других технических устройств. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-техническое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта. Проблематика нравственного, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки спортсмена. Пути решения проблем нравственного формирования личности в спортивной тренировке. Цель спортивной подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате достигнутом совместной деятельностью тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Система спортивной подготовки - специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных способностей спортсмена, обеспечивающих достижение наивысших результатов спортивной деятельности. Постановка конкретных задач в подготовке спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования: система соревнований, система тренировки и система факторов повышающих эффективность их функционирования. Цель системы – формирование личности спортсмена обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом, способного показывать спортивные результаты мирового уровня. Место и значение соревнований в системе спорта. Характеристика системообразующих и интегрирующих факторов соревнований. Соревнования как основа существования спорта. Понятия и определения, ключевые слова: (техническая подготовка, базовая техника, дополнительные движения и действия).

РАЗДЕЛ 3. СТРУКТУРА И УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (нормативно-правовые основы управления и построения системы спортивной подготовки) Понятия и определения, ключевые слова: нормативно-правовые акты системы спортивной подготовки, отбор в спорте, структура и построение спортивной подготовки, управление и контроль в спорте)

3.1. Государственные требования, как нормативный документ, регулирующий развитие и функционирование отечественной системы спортивной подготовки. Проблема формирования программно-нормативных основ отечественной системы спортивной подготовки и характеристика научных подходов к ее практическому разрешению Разработка и уточнение целевых установок отечественной системы спортивной подготовки, проблемы и перспективы разрешения. Концепцию подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года; план мероприятий по

реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года. Перечень поручений Президента РФ по итогам заседания Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта, от 6 октября 2020 г. Отнесение организаций, реализующих программы спортивной подготовки, к организациям дополнительного образования спортивной направленности; Отнесение программ спортивной подготовки к дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, а также гармонизации программ спортивной подготовки с основными общеобразовательными программами и дополнительными общеобразовательными программами; наделения тренеров и лиц проходящих спортивную подготовку в организациях, реализующих программы спортивной подготовки, правами и обязанностями соответственно педагогических работников и обучающихся. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (далее - Концепция) представляет собой систему взглядов на развитие детско-юношеского спорта (включая подготовку спортивного резерва) в Российской Федерации, ориентированную на достижение национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999). требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее - требования) устанавливают общие основы организации процесса подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, особенности предмета деятельности, структуры организаций, осуществляющих спортивную подготовку, их задачи и порядок взаимодействия, особенности методического, научно-методического и кадрового обеспечения, питания, оценки качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Международно-правовые акты в сфере физического воспитания и спорта: Международная хартия физического воспитания и спорта; Спортивная хартия Европы; Европейский манифест «Молодые люди и спорт»; Декларация участников европейской конференции «Спорт и местное управление»; Резолюция 9-й Европейской конференции министров спорта.

3.2. Научно-методические основы детско-юношеского спорта. Оздоровительные, воспитательные и образовательные аспекты развития спорта. Особенности учебновоспитательного процесса в ДЮСШ и училищах олимпийского резерва. Проблемы спортивного отбора и совершенствования системы подготовки одаренных юных спортсменов. Проблемы построения спортивной тренировки. Общая характеристика структурных основ тренировочного процесса. Современные аспекты анализа структуры тренировки. Зависимость структуры тренировки от ее содержания и обратное

влияние структуры на содержание. Микроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Особенности структуры отдельного тренировочного занятия, закономерная 18 последовательность и соотношение его частей. Микроциклы тренировки, их типы и закономерности построения. Мезоструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Основные факторы, определяющие структуру мезоциклов тренировки. Типы мезоциклов тренировки. Макроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Научные основы периодизации больших тренировочных циклов (годовых и полугодовых и т.д.). Современные представления о спортивной форме, ее критериях и закономерностях развития. Периодизация тренировки и календарь спортивных состязаний. Особенности тренировочного процесса в различных периодах макроцикла (типа годового и полугодового). Варианты периодизации тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Общая характеристика основных стадий и этапов многолетней подготовки спортсмена; отличительные черты ее построения по мере смены этапов и стадий. Современные представления о структуре макроциклов типа олимпийских. Проблемы и перспективы оптимизации структуры многолетней тренировки. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки. Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений. Прогнозирование роста мировых рекордов и олимпийских достижений. Факторы, влияющие на точность прогнозируемых спортивных высших результатов. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта. Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годовом макроцикле. Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона. Особенности соревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации при установлении рекордных достижений. Системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Планирование, контроль и технология управления в процессе спортивной тренировки. Проблема оптимального прогнозирования спортивных результатов и соответствующих им показателей различных сторон подготовленности («модельных характеристик» намечаемых состояний и параметров соревновательной деятельности). Опыт разработки современных методов оптимального программирования спортивной тренировки. Объекты

педагогического контроля при организации и осуществлении спортивной тренировки. Проблема выбора контрольных показателей, тестов и нормативов, адекватно отражающих уровень готовности к спортивным достижениям и его динамику в процессе тренировки. Единство педагогического, комплексного, врачебного и других видов контроля в спорте высших достижений. Понятия и определения, ключевые слова: спортивная тренировка, структура тренировки, спортивная форма, построение тренировки, мезоциклы тренировки, микроциклы тренировки, макроциклы тренировки, многолетняя подготовка спортсмена, многолетняя тренировка спортсмена, периодизация тренировки.

VII. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА

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.
50. Современные представления о совокупности эффективных средств физического воспитания; проблемы их совершенствования. Двигательные способности их классификация. Физическая подготовка как основной компонент всей системы спортивной подготовки.
51. Проблемы теории и методики развития физических качеств (способностей). Современные тенденции в методике развития силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и других физических способностей.
52. Научно-практическая проблематика планирования и комплексного контроля в спорте, возможности использования в этой области современных принципов и методов прогнозирования, оптимального планирования, математических и других методов.
53. Организационные основы управления физкультурным движением. Прогнозирование и планирование развития физической культуры и спорта. Теория спортивной тренировки как часть теории спорта; ее специфическая проблематика, этапы становления и перспективы развития. Основные понятия теории спортивной тренировки. Научно-исследовательские проблемы развития теории и методики спорта (историко-логическое и теоретическое исследование тенденций формирования, эволюции и преобразования научных знаний в области спорта).
54. Спорт как общественное и педагогическое явление. Социальная сущность спорта и основные направления спортивного движения; критический анализ антинаучных концепций о сущности спорта и его роли в жизни общества.
55. Факторы высших спортивных достижений, современные тенденции их развития. Отличительные черты отечественной школы спорта;

- перспективы ее развития.
56. Массовый (базовый) общедоступный спорт и спорт высших достижений, их специфические черты и единство.
 57. Принципы построения Единой спортивной классификации и пути ее совершенствования.
 58. Спорт как средство и метод воспитания.
 59. Сущность спортивных соревнований. Анализ основных факторов и условий, влияющих на построение системы спортивных соревнований.
 60. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена. Современные представления о содержании и формах подготовки спортсмена. Спортивная тренировка как основной компонент и форма (способ осуществления) подготовки спортсмена. Проблемы оптимального сочетания спортивной тренировки с внутренинровочными факторами и условиями подготовки спортсмена.
 61. Общая характеристика основных закономерностей спортивной тренировки, их специальные, педагогические и естественные основания.
 62. Общая характеристика основных физиологических закономерностей спортивной тренировки.
 63. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.
 64. Физическая подготовка как основополагающий компонент содержания спортивной тренировки. Особенности и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Современные средства и методы воспитания в процессе тренировки силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и связанных с ними способностей спортсмена. Проблемы совершенствования физической подготовки спортсмена.
 65. Научно-методические основы спортивно-технической и тактической подготовки как процесса освоения и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства.
 66. Современные методические направления в физической, технической и тактической подготовке спортсмена; проблематика их научной разработки.
 67. Проблематика нравственного, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки спортсмена. Пути решения проблем нравственного формирования личности в спортивной тренировке.
 68. Проблемы построения спортивной тренировки. Общая характеристика структурных основ тренировочного процесса. Современные аспекты анализа структуры тренировки. Зависимость структуры тренировки от ее содержания и обратное влияние структуры на содержание. Критерии тренировочной нагрузки (объем и интенсивность).
 69. Микроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Особенности структуры отдельного

- тренировочного занятия, закономерная последовательность и соотношение его частей. Микроциклы тренировки, их типы и закономерности построения.
70. Мезоструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Основные факторы, определяющие структуру мезоциклов тренировки. Типы мезоциклов тренировки.
 71. Макроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Научные основы периодизации больших тренировочных циклов (годовых и полугодовых и т.д.).
 72. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Общая характеристика основных стадий и этапов многолетней подготовки спортсмена; отличительные черты ее построения по мере смены этапов и стадий.
 73. Планирование, контроль и технология управления в процессе спортивной тренировки. Проблема оптимального прогнозирования спортивных результатов и соответствующих им показателей различных сторон подготовленности «модельных характеристик» намечаемых состояний и параметров соревновательной деятельности).
 74. Объекты педагогического контроля при организации и осуществлении спортивной тренировки. Проблема выбора контрольных показателей, тестов и нормативов, адекватно отражающих уровень готовности к спортивным достижениям и его динамику в процессе тренировки. Единство педагогического, врачебного и других видов контроля в спорте высших достижений.
 75. Технология управления подготовкой спортсмена. Опыт и перспективы внедрения в практику спорта современных программирующих, тренажерных, информативных, коррекционных и других технических устройств.
 76. Совершенствование организации, средств и методов спортивной подготовки. Разработка и методика применения технических средств и тренажеров в тренировочном процессе.
 77. Научно-методические основы детско-юношеского спорта. Оздоровительные, воспитательные и образовательные аспекты развития спорта. Особенности учебновоспитательного процесса в ДЮСШ и училищах олимпийского резерва. Проблемы спортивного отбора и совершенствования системы подготовки одаренных юных спортсменов.
 78. Особенности дозирования нагрузок при занятиях со спортсменами различного пола, возраста и спортивной квалификации.
 79. Анаэробные возможности спортсмена. Характеристика. Способы контроля. Методы повышения анаэробных возможностей.
 80. Аэробные возможности человека. Характеристика проявления и значение в спортивной подготовке. Способы контроля и оценки. Методы повышения аэробных возможностей.

81. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения. Классификация нагрузок. Контроль и регулирование нагрузки в тренировочной и соревновательной деятельности.
82. Соревнования как основа существования спорта. Структура и особенности соревновательной деятельности в спорте. Система спортивных соревнований.
83. Нормативно-правовая база, регламентирующая деятельность спортивных учреждений.
84. Программно-нормативные основы построения спортивной тренировки. Положения, требования, концепции развития.
85. Педагогические основы детско-юношеского спорта. Начало занятий спортом.
86. Методические требования к содержанию и построению спортивной тренировки на начальных этапах многолетней подготовки.
87. Специальная выносливость. Критерии оценки и способы измерения. Особенности методики развития. Расчет должной нагрузки.
88. Оценка современного состояния идейно-теоретических, программно-нормативных и организационных основ отечественной системы подготовки спортивного резерва. Направления и перспективы ее совершенствования.
89. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок. Параметры нагрузок как факторы, определяющие разнообразие методов и методических приемов в спортивной подготовке.
90. Возможности направленного воздействия на физическую подготовленность спортсмена и закономерности оптимизации воздействующих факторов (физических упражнений и др.) в процессе спортивной деятельности при обеспечении морфо-функциональной адаптации, связанной с развитием различных физических качеств.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список основных учебных и научных изданий:

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.

Список дополнительной литературы:

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры / В. С. Рубин. – М. : Физическая культура, 2006. – 101 с.

2. Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. В. Л. Сыча, А. С. Хоменкова, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1994. – 446 с.

3. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Виша школа, 1987. – 424 с.

4. 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.