

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической
работе

Е. В. Коношкова
«23» сентября 2019 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

Направление подготовки
49.06.01 Физическая культура и спорт

Отрасль науки
Педагогические науки

Квалификация
Исследователь. Преподаватель-исследователь

Форма обучения
Очная, заочная

Сургут
2019

Содержание

1. Общие положения	3
2. Особенности проведения вступительного испытания в форме тестирования.....	3
3. Особенности проведения вступительного испытания в форме устного экзамена	4
4. Содержание программы	4
5. Вопросы для подготовки к вступительным испытаниям.....	14
6. Рекомендованная литература	17

1. Общие положения

Вступительные испытания на направления подготовки кадров высшей квалификации – научно-педагогических кадров проводятся с целью определения уровня теоретической подготовки и выявления склонности поступающего к научно-исследовательской деятельности.

Программа вступительных испытаний содержит описание процедуры, содержание программы вступительных испытаний и критерии оценки ответов.

Программы вступительных испытаний формируются на основе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по программам специалитета и (или) программам магистратуры.

Организация и проведение вступительных испытаний осуществляется в соответствии с Правилами приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, принятыми Ученым советом СурГУ, утвержденными ректором СурГУ и действующими на текущий год поступления в аспирантуру.

Вступительные испытания в аспирантуру СурГУ проводятся на русском языке.

Для приема вступительных испытаний на направления подготовки кадров высшей квалификации – научно-педагогических кадров по каждому направлению подготовки отдельно формируются экзаменационные и апелляционные комиссии.

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией в соответствии с утвержденным расписанием.

Решение экзаменационной комиссии размещается на официальном сайте Университета и на информационном стенде приемной комиссии.

Пересдача вступительных экзаменов не допускается.

Поступающие сдают следующие вступительные испытания по дисциплине, соответствующей направлению программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, в соответствии с СТО-2.5.5 «Положение о вступительных испытаниях»:

- экзамен в форме тестирования;
- устный экзамен.

2. Особенности проведения вступительного испытания в форме тестирования

Экзамен в форме тестирования проводится с использованием заданий, комплектуемых автоматически в LMS Moodle СурГУ путем случайной выборки 50 тестовых заданий, на решение которых отводится 90 минут.

Результат тестирования формируется автоматически с указанием числа правильных ответов от общего количества тестовых заданий и количества набранных баллов.

Результаты вступительного испытания в форме тестирования оцениваются по 50-балльной шкале.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания в форме тестирования, составляет 25 баллов.

Шкала оценивания ответов поступающих:

– 14 (четырнадцать) баллов и ниже – в ответах поступающего содержится большое количество ошибок, знания продемонстрированы на начальном уровне и не соответствуют требованиям, предусмотренным программой вступительных испытаний в аспирантуру;

– 15 (пятнадцать) – 24 (двадцать четыре) баллов – в ответах поступающего частично раскрыто содержание основных заданий теста, знания продемонстрированы на начальном уровне и не соответствуют требованиям, предусмотренным программой вступительных испытаний в аспирантуру;

– 25 (двадцать пять) – 39 (тридцать девять) баллов – в ответах поступающего раскрыто содержание основных заданий теста, продемонстрированы хорошие знания, которые соответствуют требованиям, предусмотренным программой вступительных испытаний в аспирантуру;

– 40 (сорок) – 50 (пятьдесят) баллов – в ответах поступающего полностью раскрыто содержание основных заданий теста, продемонстрированы отличные знания, которые соответствуют требованиям, предусмотренным программой вступительных испытаний в аспирантуру.

3. Особенности проведения вступительного испытания в форме устного экзамена

В начале проведения вступительного испытания в форме устного экзамена по дисциплине, соответствующей направлению подготовки, организаторами выдаются поступающим экзаменационные билеты и листы для ответов.

Для подготовки к ответу по билету отводится не менее 60 (шестидесяти) минут.

На собеседование по билету с одним поступающим отводится не более 30 (тридцати) минут, в течение которых поступающему членами комиссии могут быть заданы дополнительные вопросы в соответствии с программой вступительных испытаний.

Результаты вступительного испытания в форме устного экзамена оцениваются по 100-балльной шкале.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания в форме устного экзамена, составляет 50 баллов.

Шкала оценивания ответов поступающих:

– 29 (двадцать девять) баллов и ниже – не раскрыто содержание основных положений теоретического вопроса экзаменационного билета, не даны ответы на дополнительные вопросы; допускаются грубые языковые (фонетические, лексические, грамматические, стилистические) ошибки в речи;

– 30 (тридцать) – 49 (сорок девять) баллов – частично раскрыто содержание основных положений теоретического вопроса экзаменационного билета; нарушена логика построения ответа, выводы и обобщения не обоснованы; ответы на дополнительные вопросы даны не полностью;

– 50 (пятьдесят) – 79 (семьдесят девять) баллов – раскрыто содержание основных положений теоретического вопроса экзаменационного билета; ответ построен логично, выводы и обобщения обоснованы; даны развернутые ответы на дополнительные вопросы;

– 80 (восемьдесят) – 100 (сто) баллов – содержание основных положений теоретического вопроса экзаменационного билета изложено полно; ответ построен логично, в нем присутствуют обоснованные выводы и обобщения; изложены основные точки зрения на затрагиваемые в вопросах теоретические проблемы; даны полные ответы на дополнительные вопросы.

4. Содержание программы

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Характеристика культуры общества и места в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация ее разновидностей. Место физической культуры в системе общей культуры общества. Структура сферы физической культуры. Объект и предмет теории физической культуры, их общая характеристика, определение понятия теории физической культуры. Ее структура как учебной и научной дисциплины. Определение основных понятий: физическое развитие, физическое формирование, физическое образование и воспитания, спорт, физическое совершенство, физическая культура. Методологическая основа и методы научных исследований в теории физической культуры.

1.2. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК НАУКА И УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ

Теория физической культуры и спорта как общепрофилирующая дисциплина специальности и система профессиональных знаний. Ее генезис, источники, источники и проблематика. Объект, предмет и предметная область знаний. Система основных понятий, структура и порядок изложения. Проблема объективной интеграции системы знаний.

1.3. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое образование и воспитание как система – общая характеристика ее элементов и частей. Цель и основные группы задач физического образования и воспитания: по управлению физическим развитием человека, в том числе по развитию физических качеств; по обучению двигательным действиям; по формированию личности занимающихся. Ведущие части системы физического образования и воспитания: идеологическая, научно-методическая, программно-нормативная и организационная.

1.4. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Классификация ведущих средств и необходимость комплексного их применения как объективно необходимый атрибут системы физического образования и воспитания. Физические упражнения: сущность, содержание и форма. Техника двигательных действий: ее сущность, кинематические, динамические, ритмические и качественные характеристики двигательного действия. Классификация физических упражнений по различным критериям. Оздоровительные природные и гигиенические факторы: значение и содержание воздушных и солнечных процедур как оздоровительных средств, их отличие от физических упражнений. Оздоровительный эффект соблюдения гигиенических норм и требований, в том числе и в процессе занятий физическими упражнениями. Технические средства, в том числе и тренажеры; их назначение, классификация и методика использования. Человеческая речь и функционирование анализаторных систем как средства физического образования и воспитания: развитие физических качеств, координационных способностей, формирование двигательных действий и т.д.

1.5. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Метод как способ и совокупность приемов использования средств физического образования и воспитания, направленных на достижение педагогической цели. Требования к использованию методов в процессе физического образования и воспитания. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов: понятие нагрузки как меры воздействия используемых средств. Объем и интенсивность как параметры нагрузки. Классификация видов нагрузки. Отдых как мера воздействия на восстановительные процессы в человеческом организме. Классификация разновидностей отдыха. Типы интервалов отдыха: их содержание и взаимосвязь с видами физической нагрузки. Методы строго регламентированного упражнения: их сущность и отличительные черты. Классификация разновидностей методов строго регламентированного упражнения по различным основаниям: по особенностям структуры осваиваемого двигательного действия, по степени стандартизации или варьирования нагрузки и отдыха, по признаку непрерывности или прерывности нагрузки т.д. Игровой и соревновательный методы: их сущность и отличительные особенности. Требования к их использованию. Словесные методы: их назначение, требования к речи педагога. Классификация словесных методов. Наглядные методы: их сущность, классификация основных разновидностей.

1.6. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принцип как основное исходное положение теории физического образования и воспитания, отражающее регулятивный характер познавательной и преобразовательной деятельности в процессе достижения физического совершенства. Наиболее общие принципы системы физического образования и воспитания: сущность принципа всестороннего развития человека как единства гармонического, целостного и универсального аспектов данного развития в процессе физического совершенствования; принцип прикладности как проявление объективно необходимых связей сферы

физической культуры с ведущими сферами жизнедеятельности общества: производством, обороной государства, здравоохранением, воспитанием и образованием; основные правила принципа оздоровительной направленности физического образования и воспитания. Сущность и основные правила дидактических принципов, а также специфическое их проявление в процессе физического образования и воспитания: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и динамичности.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Двигательная деятельность как предмет обучения в сфере физического образования: ее сущность и отличительные особенности. Уровни двигательной деятельности: двигательная деятельность в целом, двигательные действия и двигательные операции. Ориентировочная, контрольно-корректировочная и исполнительная основы двигательной деятельности. Закономерности обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как результат обучения данным действиям: их сущность и отличительные особенности. Современные теории обучения двигательным действиям: их сущность, отличительные особенности и возможности претворения в практику физического образования. Поэтапное формирование двигательных действий: цель, задачи, соответствующие им средства и методы обучения на этапах начального и углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

2.1. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Понятие физических качеств: их сущность, роль в физическом развитии человека и квалификация разновидностей. Силовые способности человека: их сущность и классификация разновидностей. Факторы, определяющие проявление силовых способностей человека, и режимы проявления данных способностей. Методика развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости: задачи, средства, методы и параметры нагрузки. Скоростные способности человека: их сущность и классификация форм проявления быстроты. Факторы, обуславливающие целенаправленное развитие скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей: задачи, средства, методы и параметры нагрузки. Выносливость: ее сущность и классификация разновидностей. Факторы, обуславливающие проявление выносливости как физического качества человека. Энергетические механизмы проявления выносливости (анаэробной и аэробной) и параметры нагрузки по их совершенствованию разновидностей. Факторы, влияющие на процесс ее развития. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.

Раздел 3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Профессиональная деятельность специалиста. Профессиональное назначение. Требования к профессиональной пригодности и компетентности. Содержание и формы профессиональной деятельности. Профессиональное образование. Квалификационные требования и формы аттестации.

3.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Планирование: его сущность как функции управления. Требования к планированию. Содержание (технология) планирования как выбор и упорядочение управленческих воздействий во временном аспекте. Формы, виды и методы планирования и соответствующая им документация. Особенности содержания и форм оперативного, текущего, этапного и перспективного планирования.

3.3. КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Контроль: его сущность как функции управления. Содержание контроля как сбор информации о состоянии занимающихся и дальнейшая ее обработка. Виды контроля:

взаимосвязь и отличие оперативного, текущего и этапного контроля. Методы сбора и обработки информации, их значение и соотношение в зависимости от сферы физической культуры.

3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Организация и проведение занятий. Содержание и формы занятий физическими упражнениями. Характерные черты, структура и разновидности занятий. Требования к уроку физической культуры. Способы организации деятельности занимающихся на уроке. Формы и методы управления деятельностью занимающихся технологические функции специалиста.

Раздел 4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

4.1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Сущность и значение периодизации возрастного развития детей дошкольного возраста. Особенности задач направленного использования физической культуры; программное содержание физической культуры в дошкольных государственных учреждениях. Средства, формы организации занятий и особенности методики обучения движениям и воспитания физических качеств у детей раннего и дошкольного возраста. Значение самостоятельной двигательной деятельности детей.

4.2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Физическое воспитание школьников. Возрастная периодизация и мониторинг индивидуального развития. Содержание и формы организации физического воспитания. Программа физического воспитания, ее структура и особенности построения. Нормативные требования. Особенности содержания, методики и форм организации занятий в различных возрастных и медицинских группах. Организация и содержание внеклассных и внешкольных форм физического воспитания.

4.3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ССУЗах

Программное содержание физического воспитания в ССУЗе. Особенности методики организации и проведения уроков физической культуры. Педагогический контроль на уроке физической культуры: его сущность и значение. Организационно-методические требования к проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня в ССУЗе. Внеклассная работа по физической культуре во внеучебное время в ССУЗе. Социально-педагогические аспекты физической культуры учащихся в быту.

4.4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗах

Физическое воспитание в системе профессионального образования. Особенности содержания, задач и форм организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Программы физического воспитания.

4.5. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Физическая культура в режиме трудовой деятельности; задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности. Задачи и методика проведения различных форм физической культуры: вводной гимнастики, физкультпаузы на производстве, физкультминут, микропауз. Социально-педагогическое значение, направленность и соотношение основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Физическая культура студенческой и трудовой молодежи: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры. Физическая культура в зрелом возрасте: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры. Направленность и соотношение основных форм физической культуры в пожилом и старшем возрастах. Особенности возрастных изменений в пожилом и старшем возрасте.

Задачи направленного использования физической культуры при старении организма. Методические особенности использования средств физической культуры. Формы организации занятий физической культурой в пожилом и старшем возрастах. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

Раздел 5. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Прикладная направленность физической культуры. Цель, задачи и содержание работы по профессионально-прикладной физической подготовке. Ее особенности на современном этапе развития производства. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Формы организации занятий и контроля по профессионально-прикладной физической подготовке. Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в системе научной организации труда. Место и особенности различных форм в системе НОТ.

5.2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА

Физическая культура как фактор рациональной организации труда. Производственные формы физической культуры, их разновидности, задачи, содержание, методика организации и принципы подбора упражнений.

5.3. КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА

Кондиционный тренинг как форма и способ оптимизации функциональных состояний здоровья и работоспособности. Задачи, средства, принципы и содержание. Особенности методики. Нормы физической активности и показатели физических кондиций.

5.4. СПОРТ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ

Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке. Оздоровительно-рекреативная функция спорта; его роль и место в оптимизации досуга широких слоев населения. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище; причины необычайной зрелищной популярности спорта; взаимосвязь спорта и искусства. Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта; спорт и политика. Коммуникационное значение спорта; спорт как фактор международных связей. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений. Обусловленность состояния и развития спорта фундаментальными (социально-экономическими) общественными отношениями и политическим строем общества. Профессионализм и «любительство» в спорте.

5.5. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсмена; ее сущность и соотношение с главными целями социальной системы воспитания. Основные задачи, реализуемые в аспекте разделов (сторон) подготовки спортсмена: идейного, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки. Общепедагогические средства и методы воспитания спортсмена (обобщающая характеристика). Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения. Убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорнокоррекционного воздействия в подготовке спортсмена; использование в ней современных технических, электронных и кибернетических устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения. Общеподготовительные,

специально-подготовительные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика). Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера. Проблема разработки специальных принципов и положений, отражающих специфические закономерности спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; основные положения принципа непрерывности. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др., закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна их фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки; основные положения принципа цикличности.

5.6. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Функции спортивных состязаний. Их виды и разновидности, определяемые преимущественно выраженной функцией (собственно спортивные с выявлением абсолютного и относительного первенства, квалификационные, отборочные, агитационно-показательные и т.д.). Особенности спортивных состязаний, обусловленные их масштабом, особенностями организации и способом проведения (интернациональные, континентальные, национальные, региональные и т.д.; открытые, с ограниченным допуском и т.д.; многоступенчатые, однофазные и т.д.). Подразделение спортивных состязаний по этим признакам. Объективная и субъективная значимость спортивных состязаний; условия их совпадения и расхождения. Ранжирование состязаний по их значимости, роли и месту в процессе подготовки спортсмена (основные – целевые, подготовительные, контрольные состязания и т.д.). Система спортивных состязаний как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных состязаний. Система и календарь спортивных состязаний; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия). Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена. Основные требования (принципы) к оптимальному построению системы спортивных состязаний.

5.7. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Место в системе подготовки спортсмена гигиенических, медикобиологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение. Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности. Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность. Функции и

типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их в зависимости от типа интервалов отдыха. Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивного совершенствования. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления т.д.). Проблемы изучения и перспективы совершенствования микроструктуры тренировки. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов. Проблемы дальнейшего исследования макроструктуры тренировки и перспективы ее совершенствования в аспекте запросов спортивной практики. Теоретико-методические проблемы подготовки резерва сборных команд, непосредственного отбора и комплектования команд для участия в крупнейших состязаниях. Проблемы оптимальной системы тренировочных сборов, сочетания индивидуальных и централизованных форм организации подготовки, рационального порядка отборочных, контрольных и других состязаний в подготовке сборных команд (организационно-методические аспекты).

5.8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания собственно силовых и скоростно-силовых способностей спортсмена. Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики видов спорта; пути их решения. Тенденции изменения силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с силовой подготовкой спортсмена (специализированное питание, электростимулирующие средства и др.). Общие и частные задачи по воспитанию скоростных способностей, решаемые в процессе подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при воспитании скоростных способностей спортсмена, пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания скоростных способностей в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.). Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.). Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их реализации и ограничительные условия. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки. Задачи коррекции осанки и регулирования веса тела спортсмена, возникающие в зависимости от особенностей спортивной специализации, пути их решения в процессе спортивной подготовки. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений

технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Основные направления, методы и методические приемы совершенствования способности спортсмена вырабатывать новые формы движений и способности преобразовывать их в соответствии с требованиями меняющихся обстоятельств. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности («скованности»), повышения статической и динамической устойчивости тела (способности сохранять равновесие), совершенствования «чувства пространства», пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта «переноса» при воспитании различных физических способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от способностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования. Специальные проблемы физической подготовки спортсменов высшего класса. Перспективы ее совершенствования.

5.9. ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизированная характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса. Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при практическом разучивании его или существенной перестройке освоенных ранее навыков). Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их «помехоустойчивости», «надежности»). Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Основы методики спортивно-тактической подготовки. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высшего класса. Перспективы ее совершенствования. Определяющая направленность в формировании спортсмена как личности. Нравственное воспитание. Идеино-политическое воспитание в аспекте спортивной деятельности. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования, усиления и коррекции. Спортивно-этическое воспитание как один из практических аспектов нравственного воспитания спортсмена. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутриколлективных

отношений в условиях спортивной деятельности. Основные средства и методы нравственного воспитания в процессе подготовки спортсмена. Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена. Проблемы специальной психической подготовки спортсмена (к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям); основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях.

5.10. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний. Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов. Проблемы изучения и перспективы совершенствования микроструктуры тренировки. Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации. Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки. Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.). Состязания как один из определяющих факторов микро- и мезоструктуры тренировки в соревновательном периоде; особенности построения тренировки в малых и средних циклах, включающих основные состязания. Данные об оптимальном количестве и частоте состязаний в соревновательном периоде. Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры. Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности

состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок, состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

5.11. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом. Их примерные временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего процесса спортивного совершенствования. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями. Особенности предварительной спортивной подготовки; ее подчиненная роль в общей системе всестороннего воспитания детей и подростков. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Начальная спортивная специализация как этап специализированной базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки юных спортсменов. Основные этапы углубленного спортивного совершенствования; их временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о «возрасте высших достижений» (возрастном периоде наиболее благоприятном для демонстрации высших результатов в видах спорта). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма спортсмена в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в пожилом и старшем возрасте.

5. Вопросы для подготовки к вступительным испытаниям

- 1.Современные проблемы и тенденции развития физической культуры, спорта и физического воспитания.
2. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Классификации физических упражнений. Их значение и разновидности.
- 3.Условия и факторы направленного формирования личности средствами физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
- 4.Быстрота и формы ее проявления. Способы измерения и контроля. Средства и методы воспитания скоростных способностей человека.
- 5.Современная концепция развития физической культуры, спорта и физического воспитания. Основные направления.
6. Гибкость и методика ее развития.

7. Техника двигательных действий. Составляющие техники. Кинематические и динамические характеристики движений.
8. Задачи, содержание, особенности методики физического воспитания студентов основного, спортивного и специального отделения вуза.
9. Двигательная деятельность как жизненная потребность человека и фактор индивидуального развития. Гиподинамия и ее последствия. Гипокинезия.
10. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.
11. Формы занятий физическими упражнениями, общие черты структуры, характерные признаки и разновидности.
12. Физические качества человека как предмет физического воспитания. Классификация методов воспитания физических качеств.
13. Методы научного исследования проблем физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
14. Спортивная тактика. Ее значение и компоненты. Особенности методики тактической подготовки в спорте.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социальное значение, задачи и содержание. Особенности методики.
16. Основные средства физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
17. Основные направления и формы использования физической культуры в обществе. Ее предметное строение и содержание.
18. Физическое воспитание в дошкольных детских учреждениях. Программа, формы организации, особенности методики.
19. Содержание и форма физических упражнений. Основные показатели.
20. Спортивный отбор. Его значение и разновидности. Порядок проведения.
21. Предмет, система основных понятий и проблематика теории и методики физической культуры, спорта и физического воспитания.
22. Спортивная техника. Контроль и измерение. Особенности методики технической подготовки спортсмена.
23. Педагогические основы детско-юношеского спорта. Начало занятий спортом. Методические требования к содержанию и построению спортивной тренировки.
24. Двигательные умения и навыки. Закономерности их формирования и совершенствования.
25. Физическая культура как элемент здорового образа жизни. Пути ее внедрения в повседневный быт населения.
26. Содержание и взаимосвязь основных сторон подготовки спортсмена.
27. Предмет и сфера профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
28. Планирование физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительных занятий. Требования к планированию. Формы и методы планирования.
29. Специальная выносливость. Критерии оценки и способы измерения. Особенности методики воспитания. Расчет нагрузки.
30. Физическая активность как фактор укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния. Нормы физической активности.
31. Основные методы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Общая характеристика.
32. Координационные способности человека. Понятие о ловкости. Средства воспитания координационных способностей.
33. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами оздоровительной физической культуры.

34. Цель, задачи и содержание физического воспитания. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий.
35. Тесты и измерения в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре. Их разновидности и назначение. Требования к тестам.
36. Формы и методы педагогического контроля в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре.
37. Анаэробные возможности человека. Значение, показатели, способы контроля. Методы повышения анаэробных возможностей.
38. Принципы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
39. Физическая культура в школе. Задачи, содержание, программа и формы организации.
40. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.
41. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха. Показатели нагрузки. Контроль и регулирование нагрузки.
42. Естественные силы природы как факторы укрепления здоровья и оптимизации функциональных состояний человека.
43. Общая выносливость. Средства и методы ее воспитания. Способы оценки и измерения. Контроль нагрузок.
44. Физическая культура в жизни человека и общества. Ее значение, общекультурные и специфические функции.
45. Сила как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы воспитания. Показатели, контроль и измерение.
46. Физическая культура и физическое воспитание в семье. Задачи, средства, формы организации.
47. Средства и методы обучения двигательным действиям. Особенности их применения на основных этапах обучения.
48. Квалификационная характеристика специалиста. Компоненты профессионального мастерства и требования к уровню их сформированности.
49. Пульсовые критерии объема и интенсивности нагрузки. Их использование в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуры.
50. Социальная сущность спорта. Характерные его черты и функции. Предметное строение и формы исторического развития.
51. Аэробные возможности человека. Показатели, значение, средства контроля, методы совершенствования.
52. Основы периодизации спортивной тренировки. Факторы детерминанты ее структуры и содержания.
53. Формы и способы управления деятельностью занимающихся на уроке физической культуры.
54. Оздоровительная физическая культура в пожилом и старшем возрасте. Задачи, формы, содержание, особенности методики.
55. Спортивные соревнования. Их значение и разновидности, формы и способы их организации и проведения.
56. Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент. Их значение, направленность, способы организации и проведения.
57. Внетренировочные факторы подготовки спортсмена. Особенности их применения.

6. Рекомендованная литература

а) основная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физ. культура, 2009. – 492 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. – Москва: Академия, 2012. – 478.

б) дополнительная литература:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.
2. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимп. резерва: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму / под общ. ред.: Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. - 415 с.
3. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 «Физическая культура» и специальности 022300 – «Физическая культура и спорт» / [Ю. Ф. Курамшин и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2010. – 463 с.
4. Теория и методика физической культуры (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие / Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, БУ ВО «Сургутский государственный университет», Кафедра теории физической культуры; [сост. В. Ю. Лосев]. – Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016. – 43 с.