

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



Первый проректор, заместитель  
председателя приемной комиссии  
Даниленко И.Н.  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

Шифр и наименование области науки:  
**5. Социальные и гуманитарные науки**

Шифр и наименование группы научных специальностей:  
**5.8. Педагогика**

Шифр и наименование научной специальности:  
**5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**  
**5.8.5. Теория и методика спорта**  
**5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура**

Наименование отрасли науки, по которой присуждаются ученые степени:  
**Педагогические науки**

Форма обучения:  
**Очная**

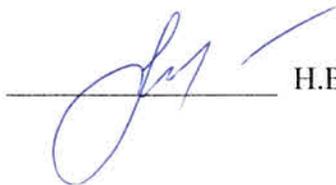
Составители программы:

Пешкова Н.В. д-р пед. наук, доцент



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
« 12 » октября 2022 года, протокол № 3.

Заведующий кафедрой  
д.п.н., доцент



Н.В. Пешкова

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Общие положения .....   | 4  |
| 2. Особенности проведения вступительного испытания в форме тестирования..... | 4  |
| 3. Особенности проведения вступительного испытания в устной форме .....      | 5  |
| 4. Содержание программы.....   | 5  |
| 5. Вопросы для подготовки к вступительным испытаниям.....                    | 17 |
| 6. Рекомендованная литература .....  | 19 |

## 1. Общие положения

Вступительные испытания для поступающих по программам подготовки научных и научно-педагогических кадров (далее – программы аспирантуры) проводятся с целью определения уровня теоретической подготовленности и выявления склонности поступающего к научно-исследовательской деятельности.

Программа вступительных испытаний содержит описание процедуры, особенности проведения вступительных испытаний в форме тестирования и в устной форме, перечень вопросов для подготовки к экзамену, критерии оценки ответов поступающих, а также рекомендуемую литературу для подготовки.

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 СТО-2.5.7 «Правила приема в Сургутский государственный университет на обучение по образовательным программам высшего образования – программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре», которые действуют на текущий год поступления.

Для приема вступительных испытаний на группы научных специальностей по программам аспирантуре по каждой группе формируются экзаменационные и апелляционные комиссии. Вступительные испытания в аспирантуру СурГУ проводятся на русском языке. Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией в соответствии с утвержденным расписанием. Решение экзаменационной комиссии размещается на официальном сайте Университета. Пересдача вступительных испытаний не допускается.

Поступающие сдают следующие вступительные испытания по дисциплине, соответствующей группе научных специальностей программы аспирантуры в соответствии с СТО-2.5.5 «Положение о вступительных испытаниях»:

- в форме тестирования;
- в устной форме.

## 2. Особенности проведения вступительного испытания в форме тестирования

Вступительное испытание в форме тестирования проводится по направлениям подготовки с использованием заданий, комплектуемых автоматически в LMS Moodle путем случайной выборки 50 тестовых заданий, на решение которых отводится 90 минут. Результат тестирования формируется автоматически с указанием количества набранных баллов.

Уровень знаний при тестировании оценивается по 100-балльной шкале. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение тестирования, составляет 50 баллов.

Шкала оценивания ответов поступающих:

– *49 баллов и менее* – при тестировании поступающий допускает ошибки в содержании основных понятий сферы физической культуры, знания продемонстрированы на начальном уровне и не соответствуют требованиям, предусмотренным программой вступительных испытаний в аспирантуру;

– *50-79 баллов* – при тестировании поступающий демонстрирует хорошие знания, которые соответствуют требованиям, предусмотренным программой вступительных испытаний в аспирантуру, допускает в ответах несущественные ошибки;

– *80-100 баллов* – при тестировании в ответах поступающего продемонстрированы отличные знания, которые соответствуют требованиям, предусмотренным программой вступительных испытаний в аспирантуру.

### 3. Особенности проведения вступительного испытания в устной форме

В начале проведения вступительного испытания в устной форме поступающим выдаются экзаменационные билеты и листы для ответов. Для подготовки к ответу по поступающим отводится не менее 60 минут.

Для ответа каждого поступающего и дополнительных вопросов членов комиссии отводится 30 минут.

Уровень знаний при прохождении вступительных испытаний в устной форме оценивается по 200-балльной шкале. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение тестирования, составляет 100 баллов.

Шкала оценивания ответов поступающих:

– 99 баллов и менее – не раскрыто или раскрыто частично содержание основных положений теоретического вопроса экзаменационного билета; нарушена логика построения ответа, выводы и обобщения не обоснованы; ответы на дополнительные вопросы даны не полностью; допускаются грубые фонетические и стилистические ошибки в речи;

– 100-159 баллов – раскрыто содержание основных положений теоретического вопроса экзаменационного билета; ответ построен логично, выводы и обобщения обоснованы; даны развернутые ответы на дополнительные вопросы;

– 160-200 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

*Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры.* Физическая культура как вид культуры человека и общества, пути усиления значимости физической культуры в современном обществе. Понятие «физическая культура» и многообразие его определений. Физическая культура как «возделывание природы человека». Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, ценностный, результативно-персонифицированный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный и др. Смежные и частично совпадающие понятия: «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «спорт».

Физическая культура личности как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности. Физическая культура как социальное системно функционирующее явление, интенсивно развивающееся в общей культуре и структуре надстройки социально-экономической формации. Современные методологические подходы к определению функций и форм физической культуры. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека.

Основные формы (компоненты) физической культуры: базовая физическая культура (физическое воспитание), спорт,

фоновые виды физической культуры (физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, производственная физическая культура, профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка, повседневно-бытовая оздоровительная физическая культура и др.). Специфические и общекультурные функции физической культуры, функциональные связи с другими общественными явлениями. Соотношение видовых и процессуальных характеристик физической культуры.

Системообразующие начала физкультурной практики общества и их воплощение в отечественной системе физической культуры.

Системный аспект понимания физической культуры, понятие о системе физической культуры и ее структуре. Определение «система физического воспитания», «физкультурное движение». Современные концепции развития систем физической культуры. Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры. Основные задачи развития физической культуры в современном российском обществе, предусмотренные в государственных законах, указах президента, постановлениях думы и правительства, в программах развития физической культуры и спорта на ближайшую перспективу. Прогнозирование развития системы физической культуры в российском государстве: целевые программы, закон о физической культуре. Нормативная база физической культуры.

Дидактические проблемы физической культуры. Эволюции научных знаний в области физической культуры, становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры как интегративной научно-образовательной дисциплины – важная тенденция развития современного научного знания о физической культуре. Предмет и место общей теории физической культуры в системе наук, изучающих физическую культуру, ее компоненты и связанные с ней явления.

Проблематика и перспективы развития общей теории физической культуры и пути их совершенствования. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории физической культуры – системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, личностного, деятельностного, моделирования, классификационного подхода и других.

Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры: постановка проблемы, выдвижение гипотезы, определение цели и задач исследования, определение объекта и предмета исследования, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы. Приоритетные научные направления в области физической культуры.

*Управление в системе физической культуры.* Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни. Роль и место государственных, общественно-самодетельных и других форм организации физической культуры в улучшении практики физкультурного движения. Пути повышения координации деятельности между различными органами, организациями и учреждениями по развитию физической культуры в стране.

Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры. Кадровый менеджмент области физической культуры, типы «менеджеров», значение маркетинга в сфере физической культуры. Основные его функции. Содержание и специфика деятельности маркетолога.

Управление физкультурным движением: управление в спорте высших достижений, моделирование, прогнозирование, программирование и другие функции; управление в юношеском спорте; управление деятельностью детско-юношеской спортивной школой; управление физкультурной организацией; управление физической культурой в государстве, регионе, республике, городе, области, районе, на муниципальном уровне. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

Общие социальные принципы в практике физического воспитания: п. всестороннего гармонического развития, п. прикладной направленности физического воспитания, п. оздоровительной направленности физического воспитания. Общеметодические принципы и их основные требования: п. сознательности и активности; п. наглядности; п. доступности и индивидуализации, реализация положений в практике физического воспитания. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического

воспитания: п. непрерывности процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха; п. постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; п. цикличности в построении системы занятий, реализация основных положений в практике физического воспитания. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Формы построения занятий в физическом воспитании, разнообразие форм организации двигательной деятельности (урочные, неурочные, соревновательные). Урочные формы занятий, их определяющие черты. Классификация урочных форм занятий. Общие черты структуры урока, логика и методика построения урока. Факторы, обуславливающие построение занятия. Основные методические задачи частей урока и особенности их содержания. Методические правила организации и построения вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока. Оптимальная моторная плотность как одна из посылок эффективного построения урока. Педагогический анализ, хронометрирование и пульсометрия как методы определения эффективности. Постановка задач на уроке: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Особенности отдельных (неурочных) форм занятий: крупные и малые (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза, сеанс спортивных упражнений). Двигательное задание как структурно-функциональная единица организации двигательной деятельности в спортивно-педагогическом процессе. Отличие двигательного задания от упражнения и нагрузки. Структура двигательного задания: результирующая цель, условия в виде компонентов тренировочной нагрузки (объем, интенсивность, длительность, отдых и пр.), должный эффект. Методология конструирования двигательных заданий в физическом воспитании и спортивной тренировке. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании.

*Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков.* Основы обучения двигательным действиям: физическое образование как процесс системного освоения человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физической деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыков, их отличительные особенности (автоматизация, стереотипизация, вариативность, надежность). Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков, выступающих как первооснова формирования ориентировочной основы действий – ООД (смысловая основа движения).

Формирование и закрепление ООТ (основных опорных точек, т.е. более или менее четко выделенных представлений об основных операциях и условиях его выполнения). Система целей и задач в обучении двигательным действиям. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения. Общий порядок построения процесса обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям: этап начального разучивания двигательного действия, углубленного разучивания, результирующей отработки двигательного действия. Особенности этапов обучения: решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики. Причины возникновения и способы устранения ошибок в процессе обучения движениям. Проблема перестройки двигательного навыка. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности (положительный и отрицательный, прямой и косвенный, односторонне направленный и взаимный двусторонний).

Теоретико-методологические основы управления движениями. Характеристика теорий и концепций формирования двигательных навыков (условно-рефлекторная теория произвольных движений И.П. Павлова, кольцевое управление движениями по теории Н.А. Бернштейна, концепции функциональных систем поведенческих актов П.К. Анохина). Роль искусственно управляемой среды в формировании двигательных действий. Физические качества и способности.

Классификация физических способностей, основные закономерности и методические особенности их развития. Проблема «критических» или «чувствительных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения.

*Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека.* Понятие о средствах физического воспитания, их классификация. Физические упражнения как основное специфическое средство физического воспитания. Определение и основные признаки физических упражнений. Содержание и форма физического упражнения. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Основные характеристики техники двигательных действий (кинематические, динамические и ритмические характеристики).

Классификация физических упражнений: по исторически сложившимся видам двигательной деятельности, по направленному воспитанию физических качеств, специализированному подобию соревновательным упражнениям, другие. Обобщенные качественные характеристики движений (точные, экономные, энергичные, плавные, эластичные). Критерии эффективности техники (объем, надежность, стабильность, эффективность). Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность процесса занятий физическими упражнениями. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе. Исходные понятия: «метод», «методика», «методология». Метод как способ выполнения упражнения, есть процесс упражнения.

Методика как совокупность средств, методов и форм организации двигательной деятельности. Методология – система наиболее общих принципов, положений и методов, составляющих основу той или иной науки, учение о принципах построения, формах и способах научного познания (теоретический аспект), наука об организации двигательной деятельности (практический аспект – художественной, игровой, спортивно-тренировочной, соревновательной деятельности). Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха. Нагрузка как прибавочная мера функциональной активности занимающихся: внешняя и внутренняя нагрузка, объем и интенсивность нагрузки. Классификация физических нагрузок (по направленности, специализированности, координационной сложности, величине).

Проблема классификации методов в теории физической культуры (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный). Основные подходы к классификации методов, используемых при обучении движениям и целенаправленном программировании физической нагрузки. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности. Условия эффективного применения отдельных методов (общепедагогические: методы использования слова, методы обеспечения наглядности, визуализации, идеомоторные, психорегулирующей тренировки, сенсорно-корректирующие, срочной информации и другие). Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий. Средства, методы и формы занятий физической культурой в решении задач социальной интеграции (детей с девиантным поведением, «трудных подростков»). Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

*Теория и методика физического воспитания. Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания.* Характеристика современных концептуальных подходов к построению и организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях. Состояние и пути совершенствования физического воспитания школьников, учащихся средних специальных заведений и студентов. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения.

Проблематика исследований нормативных основ двигательного режима различных возрастных групп населения. Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании. Научно-методическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании. Проблемы формирования личности в процессе физического воспитания. Проблемы формирования профессионализма деятельности специалистов по физической культуре. Современные психолого-педагогические технологии в системе физического воспитания учащейся молодежи: движение «президентские состязания»; «спортизация общеобразовательных школ»; «спартианское движение»; «олимпийское образование»; валеологический вектор физического воспитания; другие новые элементы методологии организации двигательной деятельности в физическом воспитании (т. личностно-ориентированного физического воспитания; т. блочно-модульного построения уроков физической культуры; программирования индивидуальной физической активности учащихся на основе оптимизации нагрузки; т. игрового метода в применении народных игр и национальных систем физического воспитания в практике работы) и др. Модульные технологии в процессе физического воспитания людей различного пола, возраста, состояния здоровья и подготовленности. Проблема использования средств компьютерной техники в физическом воспитании.

*Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования.* Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Характеристика физического и психологического развития. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями. Подготовка к обучению в школе. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста.

Особенности содержания и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней (полной) школе. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников. Проблемы разработки авторских программ по предмету «физическая культура». Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания. Содержание и особенности преподавания предмета «физическая культура» в школе.

Урок как основная форма организации занятий по физическому воспитанию школьников. Задачи урока. Методика проведения урока физической культуры с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста. Особенности методики обучения движениям в школьные годы. Методика воспитания физических качеств в школьные годы. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Специальные медицинские группы. Профессионально-прикладная подготовка школьников в области физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня общеобразовательной школы. Задачи и формы внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. Методика организации и проведения спортивных соревнований в

общеобразовательной школе. Организационно-методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Оптимизация профессиональной деятельности специалиста физической культуры в дошкольных, средних, средних специальных и высших учебных заведениях.

Физическое воспитание как средство становления личности. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов. Структура и содержание учебных программ по физической культуре в вузах. Методика занятий со студентами основного, специального отделений и отделения спортивного совершенствования. Система контрольных и зачетных требований к студентам по семестрам и годам обучения. Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в зрелый период, значение и задачи физического воспитания, особенности использования форм физической культуры в данный период.

Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности – бытового физкультурно-гигиенического, оздоровительно-рекреативного, общеподготовительного, спортивного, профессионально-производственного, физкультурно-реабилитационного. Физическое воспитание в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий. Врачебно-педагогический контроль на занятиях с людьми зрелого, пожилого и старшего возраста. Физическая культура в образе жизни девушки и женщины и ее возможности для подготовки к выполнению функций материнства.

*Спорт как социальное и педагогическое явление.* Основные понятия, относящиеся к спорту. Спортивный результат и спортивное достижение. Спортивное соревнование и спортивное состязание. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена; спортивная тренировка; спортивная деятельность; спортивное движение и др. Состязание как основа специфики спорта. Основные черты соревновательной деятельности (наличие соревнований, конкуренции, правил соревнований). Стратегия и тактика соревновательной деятельности, структура соревновательной деятельности (соревновательные элементы, действия, комбинации), управление соревновательной деятельностью (двигательная задача, двигательная ситуация, двигательное задание). Современные тенденции развития соревновательной деятельности в видах спорта и основы ее метрологического контроля. Положение о соревнованиях, их подготовка и проведение. Классификация спортивных соревнований. Спорт в структуре современного общества. Характеристика функций спорта. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте. Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки. Тенденции развития научных знаний в области спорта. Теоретико-методические основы спорта высших достижений, детского и юношеского, спорта женщин. Теоретико-методические основы рекреативного и инвалидного спорта. Адаптивный спорт. Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения. Профессиональный спорт.

*Общая теория спортивной подготовки.* Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в

конкретном соревновании или серии стартов. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки. Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки. Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки). Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных и других средств подготовки спортсменов. Критерии методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д., их содержание и характерные особенности.

Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса. Основания 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.

Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки.

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.

Техническая подготовка. Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

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. Основа спортивно-технического мастерства – тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в тренировке, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов

тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов): годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Учение о спортивной форме как основополагающая концепция периодизации спортивной тренировки. Фазовость развития спортивной формы. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах годичной и многолетней подготовки. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды. Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

*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.

Методические особенности преломления принципов спортивной тренировки в системе подготовки юных спортсменов (доминирующее значение общей физической подготовки; многоаспектный характер начальной специализации; преимущественная дидактическая направленность в обучении и подготовке; ограничение нагрузок в соответствии с возможностями растущего организма; недопустимость установки на достижение максимальных результатов в кратчайшие сроки; необходимость учета особенностей построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки), другие определяющие научно-методические установки: целевая направленность системы подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство, учет ведущих факторов на возрастных этапах подготовки, соразмерность в развитии физических качеств, перспективное опережение формирования технического мастерства.

Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта. Современная структура детского и юношеского спорта: Основные критерии в оценке деятельности детских спортивных школ. Управление деятельностью спортивной школы. Критерии оценки профессиональной деятельности тренера.

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 отбора на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

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. Эволюция междисциплинарных научных знаний о спортивных достижениях. 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, 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.

*Теория и организация массового (общедоступного) спорта.* Определение понятия массового (общедоступного) спорта. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов. Особенности системы подготовки в отдельных массовых видах спорта: школьном, профессионально-прикладном, физкультурно-кондиционном и оздоровительно-рекреативном спорте.

*Производственная физическая культура. Система профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовки.* Общие закономерности функционирования и совершенствования системы производственной физической культуры (ПФК). История развития и становления производственной физической культуры и ее видов. Факторы, обуславливающие внедрение ПФК в систему образования и сферу профессионального труда. Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Значение профессиограмм в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к физическим и психологическим качествам. Основные задачи и средства производственной физической культуры, критерии подбора средств. Методические принципы производственной физической культуры. Основные черты методики занятий в производственной физической культуре. Педагогические технологии в системе производственной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее виды и разновидности. Варианты сочетания общей и специальной прикладной физической подготовки при формировании и совершенствовании профессионально-важных качеств и двигательных навыков в той или иной профессиональной деятельности.

Значимость отдельных видов спорта для воспитания профессионально важных физических способностей, формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых сенсомоторных качеств, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Учет закономерностей переноса тренированности при построении занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков. Проверка и оценка специальной физической подготовленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Управление процессом

профессионально-прикладной физической культуры. Военно-прикладная физическая подготовка.

*Методологические проблемы оздоровительной физической культуры.* Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Основные направления в оздоровительной физической культуре: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Частота занятий в неделю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Принципы повышения нагрузки. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация.

Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ). Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.). Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Особенности оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др. Компьютерные фитнес-программы, их виды. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу).

*Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры* Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры (основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»; отличия предмета, цели адаптивной физической культуры от предмета и цели физической культуры; приоритетные задачи адаптивной физической культуры – коррекционные, компенсаторные, профилактические, решаемые в контексте традиционных задач физической культуры – образовательных, оздоровительных, воспитательных; основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры; педагогические и социальные функции, социальные общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры).

Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры (физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы – основные

средства адаптивной физической культуры; классификация физических упражнений по целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств, по лечебному воздействию, по степени самостоятельности выполнения упражнений, по интеграции междисциплинарных связей, по другим классификационным признакам; методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей; методы воспитания личности; формы организации адаптивной физической культуры – урочные, неурочные, внешкольные).

Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры: Национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры (национально-этнические виды адаптивного спорта и их представительство в программах Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр; проблемы равенства, справедливости, терпимости, милосердия и др. в различных религиозных воззрениях).

*Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.* Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп (физическое образование лиц с ограниченными возможностями в учреждениях «раннего вмешательства», дошкольных и школьных специальных (коррекционных) образовательных учреждениях; физическое воспитание в системе общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования с контингентом специальных медицинских групп; обучение инвалидов в вузах физической культуры; методы воспитывающей среды и воспитывающей деятельности, методы осмысления человеком себя в реальной жизни в работе с инвалидами; методы педагогического воздействия в адаптивной физической культуре; аксиологические концепции отношения общества к лицам с ограниченными возможностями: «инвалидизма», «социальной полезности», «личностно-ориентированная гуманистическая»; личностно-ориентированная концепция – основа выстраивания отношений между педагогом и занимающимися адаптивной физической культуре).

*Виды адаптивного спорта.* Виды адаптивного спорта, входящие в программы Олимпийских игр, игр специальной олимпиады и Всемирных игр глухих («тихих игр»), а также научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов (характеристика паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движений, их сходства и различия, тенденции дифференциации и интеграции; понятия спортивной и спортивно-медицинской классификации их сходства и различия; материально-техническое обеспечение адаптивного спорта; история участия российских спортсменов в различных международных движениях адаптивного спорта; адаптивный спорт как один из важнейших видов адаптивной физической культуры в деле решения задач социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество, повышения их реабилитационного потенциала и качества жизни; представительство видов адаптивного спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации и Всероссийском календаре спортивно-массовых мероприятий; научное обоснование новых видов спорта инвалидов – радиальный баскетбол в колясках, радиальный баскетбол сидя и др.; перспективы разработки и внедрения новых видов адаптивного спорта).

*Двигательная рекреация.* Двигательная рекреация, интегрированные программы, объединяющие определенный вид адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп (виды адаптивной физической культуры, направленные на удовлетворение преимущественно потребностей личности людей с ограниченными возможностями: адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности; сказкотерапия, игротерапия, антистрессовая пластическая

гимнастика, двигательная пластика, психогимнастика и другие разновидности креативных телесноориентированных способов двигательной деятельности; спартианская программа интеграции «мягких» моделей соревновательной деятельности и искусства, спартианский клуб и его деятельность; экстремальные виды двигательной активности на воде, суше (земле), в воздухе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов; адаптивный туризм в различных видах адаптивной физической культуры).

*Психологические закономерности физического воспитания молодёжи.* Человек в мире физической культуры и спорта. Понятие о психике, психических процессах и состояниях человека. Психология физической культуры как отражение в сознании и в жизненном опыте людей знаний, умений и навыков двигательного поведения и психомоторной деятельности. Взаимосвязь психики и двигательной активности человека. Роль органов чувств в формировании психомышечных двигательных ощущений. Влияние двигательной активности на развитие психических процессов и сознания человека. Значение занятий физическими упражнениями для формирования физических качеств и двигательных чувств: равновесия тела, точности, координации, быстроты, ловкости, силы движений, выносливости.

Особенности восприятия двигательных действий: двигательный образ и его роль в организации поведения школьников на занятиях физической культурой и спортом. Закономерности двигательной памяти. Психомоторика и идеомоторика как психические механизмы организации двигательной деятельности учащихся на уроках физкультуры. Особенности внимания и педагогические приёмы поддержания его устойчивости у школьников на уроках физической культуры. Использование двигательных представлений и памяти в обучении школьников физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам.

*Психологические аспекты спортивной ориентации школьников и отбора различные виды спорта.* Психологическая классификация видов спорта по критерию контактов с соперниками. Психологические особенности видов спорта и требования к личностным и спортивно-важным качествам спортсменов, занимающихся: 1) видами спорта с прямым физическим контактом соперников (бокс, единоборства, борьба, спортивные игры без сетки и пр.); 2) видами спорта без прямого физического контакта с соперниками (легкоатлетические упражнения, спортивное плавание, лыжные гонки, спортивная стрельба и пр.). Психолого-педагогические принципы спортивной ориентации школьной молодёжи на избранный вид спорта с учетом требований вида спорта. Психоспортограмма и модельные характеристики личности юного спортсмена. Влияние социального окружения, семьи, примеров для подражания, средств массовой информации на формирование спортивных интересов и спортивных ориентаций учащейся молодёжи. Психологические критерии отбора новичков для занятий в спортивных секциях: мотивы выбора подростком вида спорта, желание соревноваться, мотивация достижения успеха в соревнованиях. Психодиагностические методы и методики в спортивном отборе.

*Психология детско-юношеского спорта.* Психологические особенности детей раннего школьного и подросткового возраста. Потребности в двигательном общении и соперничестве со сверстниками. Признаки и показатели проявления спортивной одаренности и спортивных способностей в детском и подростковом возрасте. Спорт как средство социализации развивающейся личности. Учет возрастных и половых особенностей детей и подростков в организации групповых занятий спортом в ДЮСШ. Психология индивидуального подхода к детям в период начальных занятий спортом. Гендерная психология детско-юношеского спорта. Агрессия в юношеском спорте. Задачи психологической помощи детям, их родителям и тренерам при занятиях спортом.

*Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом.* Влияние спортивной тренировки, двигательных умений и навыков на умственную активность людей. Мотивация оздоровительных занятий спортом. Мотивы участия в массовых соревнованиях. Потребности в массовых занятиях

физической культурой и спортом у разных категорий населения. Массовый спорт как средство физического, эстетического, нравственного совершенствования личности. Спорт и сохранение здоровья народа. Олимпийские идеалы спорта и их отражение в массовом сознании молодёжи. Приобщение к рекреационному спорту молодежи посредством модных видов спорта и спортивной рекламы. Массовый спорт как средство борьбы с вредными привычками населения: курение, алкоголизм, наркомания, экранная зависимость и пр.

*Психология соревнования в спорте высших достижений.* Психология взаимоотношений и соревнований в спорте высших достижений (соперничество, противоборство, конфликт). Самосознание высококвалифицированного спортсмена («Я образ», «Я-концепция» спортсмена). Мотивация спортивных высших достижений. Мотивы: идеальные, материальные, личные, социальные, патриотические и пр. Психология карьеры Психология победы и поражения в спорте высших достижений. Ценности спорта высших достижений и их отражение в сознании спортсменов, тренеров, спортивной публики. Психологические требования к личности спортсмена экстракласса. Психологические особенности женщин-спортсменок в условиях спортивно-тренировочной деятельности (женщина, мать, жена, коллега и другое). Модельные характеристики личности выдающихся спортсменов олимпийцев. Методы психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям. Психология судейства в спорте высших достижений. Психологические и психогигиенические методы и средства восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Психология антидопинговой пропаганды и отношений высококвалифицированных спортсменов к своему здоровью.

## **5. Вопросы для подготовки к вступительным испытаниям**

1. Современные проблемы и тенденции развития физической культуры, спорта и физического воспитания.
2. Предмет, система основных понятий и проблематика теории и методики физической культуры, спорта и физического воспитания.
3. Методы научного исследования проблем физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
4. Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент в сфере физической культуры и спорта. Их значение, направленность, способы организации и проведения.
5. Физическая культура в жизни человека и общества. Ее значение, общекультурные и специфические функции.
6. Современная концепция развития физической культуры, спорта и физического воспитания. Основные направления.
7. Условия и факторы направленного формирования личности средствами физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
8. Социальная сущность спорта, его характерные черты и функции. Предметное строение и формы исторического развития.
9. Физическая активность как составляющая здорового образа жизни. Пути ее внедрения в повседневную жизнедеятельность населения.
10. Физическая активность как фактор укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния. Нормы физической активности.
11. Естественные силы природы как факторы укрепления здоровья и оптимизации функциональных состояний человека.
12. Двигательная деятельность как жизненная потребность человека и фактор индивидуального развития. Гиподинамия и ее последствия.
13. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами оздоровительной физической культуры.

14. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Классификации физических упражнений. Их значение и разновидности.
15. Содержание и форма физических упражнений. Основные показатели.
16. Формы занятий физическими упражнениями, общие черты структуры, характерные признаки и разновидности.
17. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха. Показатели нагрузки. Контроль и регулирование нагрузки.
18. Показатели объема и интенсивности нагрузки. Их использование в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре.
19. Принципы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
20. Основные методы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Общая характеристика.
21. Тесты и измерения в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре. Их разновидности и назначение. Требования к тестам.
22. Формы и методы педагогического контроля в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре.
23. Средства и методы обучения двигательным действиям. Особенности их применения на основных этапах обучения.
24. Техника двигательных действий. Составляющие техники. Кинематические и динамические характеристики движений.
25. Двигательные умения и навыки. Закономерности их формирования и совершенствования.
26. Планирование физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительных занятий. Требования к планированию. Формы и методы планирования.
27. Физические качества человека как предмет физического воспитания. Классификация методов воспитания физических качеств.
28. Быстрота и формы ее проявления. Способы измерения и контроля. Средства и методы развития скоростных способностей человека.
29. Гибкость и методика ее развития. Способы измерения и контроля. Средства и методы развития гибкости.
30. Координационные способности человека. Понятие о ловкости. Средства развития координационных способностей.
31. Общая выносливость. Средства и методы ее развития. Способы оценки и измерения. Контроль нагрузок.
32. Сила как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы развития. Показатели, контроль и измерение.
33. Цель, задачи и содержание физического воспитания. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий.
34. Формы и способы управления деятельностью занимающихся на уроке физической культуры.
35. Физическое воспитание в дошкольных детских учреждениях. Программа, формы организации, особенности методики.
36. Физическая культура в школе. Задачи, содержание, программа и формы организации.
37. Задачи, содержание, особенности методики физического воспитания студентов основного, спортивного и специального отделения вуза.
38. Физическая культура и физическое воспитание в семье. Задачи, средства, формы организации.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социальное значение, задачи и содержание. Особенности методики.

40. Оздоровительная физическая культура в пожилом и старшем возрасте. Задачи, формы, содержание, особенности методики.
41. Педагогические основы детско-юношеского спорта. Начало занятий спортом. Методические требования к содержанию и построению спортивной тренировки.
42. Содержание и взаимосвязь основных сторон подготовки спортсмена.
43. Спортивная тактика. Ее значение и компоненты. Особенности методики тактической подготовки в спорте.
44. Спортивная техника. Контроль и измерение. Особенности методики технической подготовки спортсмена.
45. Специальная выносливость. Критерии оценки и способы измерения. Особенности методики воспитания. Расчет нагрузки.
46. Анаэробные возможности человека. Значение, показатели, способы контроля. Методы повышения анаэробных возможностей.
47. Аэробные возможности человека. Показатели, значение, средства контроля, методы совершенствования.
48. Спортивный отбор. Его значение и разновидности. Порядок проведения.
49. Основы периодизации спортивной тренировки. Факторы детерминанты ее структуры и содержания.
50. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.
51. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.
52. Спортивные соревнования. Их значение и разновидности, формы и способы их организации и проведения.
53. Внетренировочные факторы подготовки спортсмена. Особенности их применения.
54. Пульсовые критерии объема и интенсивности нагрузки. Их использование в физическом воспитании, спортивной тренировке, оздоровительной и адаптивной физической культуре.
55. Физкультурно-оздоровительные системы и технологии.
56. Физкультурная деятельность с оздоровительно-рекреативной направленностью.
57. Понятие адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры.
58. Цель, содержание и область применения адаптивной физической культуры. Программно-нормативные основы АФК.
59. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом.
60. Психология соревнований в спорте высших достижений.

## **6. Рекомендованная литература**

### *а) основная литература:*

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник [Электронный ресурс] / Л.П. Матвеев. – М.: Спорт, 2021. – 520 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [Электронный ресурс] / Л.П. Матвеев. – М.: Спорт, 2020. – 344 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html>
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html?replacement=1>

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 614 с.

*б) дополнительная литература:*

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2009. – 492 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.

5. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 308 с.

6. Теория и методика физической культуры (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие / сост. В.Ю. Лосев. – Сургут: ИЦ центр СурГУ, 2016. – 43 с.

7. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 463 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 478 с.