

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А. И. ГЕРЦЕНА»**

**Программа кандидатского экзамена**

по научной специальности  
**5.8.5. Теория и методика спорта**

Санкт-Петербург  
2022 год

## **Программа кандидатского экзамена по научной специальности (в двух частях)**

### **Часть 1.**

#### **Раздел 1. Введение в общую теорию физической культуры и спорта.**

Спорт как социальное явление. Пути повышения значимости спорта в современном обществе.

Государственные требования, как нормативный документ, регулирующий развитие и функционирование отечественной системы спортивной подготовки.

Проблема формирования программно-нормативных основ отечественной системы спортивной подготовки и характеристика научных подходов к ее практическому разрешению. Разработка и уточнение целевых установок отечественной системы спортивной подготовки, проблемы и перспективы разрешения.

Основные нормативно-правовые акты по развитию спорта в Российской Федерации.

Структура антидопингового обеспечения и его нормативно-правовое регулирование. Организации по защите фундаментального права спортсмена на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Международное олимпийское движение: цели, задачи, система управления.

Теоретико-методологические и практические аспекты физической культуры и спорта, основные направления развития спортивной науки.

Понятия и определения, ключевые слова: физическая культура, спорт, направления развития и функции спорта в современном обществе, соревнования как сущность спорта, закономерности и принципы спортивной тренировки, научные исследования в спорте.

Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов спорта.

Историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области спорта.

Духовно-нравственное воспитание спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Раздел 2. Научные закономерности теории спорта.**

Теория спортивной тренировки как часть теории спорта; ее специфическая проблематика, этапы становления и перспективы развития. Основные понятия теории спортивной тренировки.

Спорт как общественное и педагогическое явление. Социальная сущность спорта и основные направления спортивного движения в современном обществе, общественная роль спорта, критический анализ антинаучных концепций о сущности спорта и его роли в жизни общества.

Спорт в узком и широком смысле слова. Подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

Спорт как исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования.

Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень спортивных результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Сущность спортивных соревнований. Анализ основных факторов и условий,

влияющих на построение системы спортивных соревнований. Понятия и определения, ключевые слова.

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки. Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения. Факторы высших спортивных достижений, современные тенденции их развития. Отличительные черты отечественной школы спорта; перспективы ее развития.

Общая характеристика основных закономерностей спортивной тренировки, их специальные, педагогические и естественные основания. Характеристика основных направлений функционирования физической культуры и спорта в современном обществе, их взаимосвязь и факторы развития. Социальная природа, формы и принципов физической культуры и спорта. Закономерности и принципы спортивной тренировки, их специальные, педагогические и естественные основания. Соответствие системы принципов целям и закономерностям построения тренировочного процесса. Принципы физического воспитания, общедидактические принципы спортивной подготовки, специфические принципы методики спортивной подготовки: непрерывности, цикличности, возрастной адекватности и т.д.

Основания для выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности принципов и пути их реализации в практике спорта.

Методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта.

Теоретические и прикладные аспекты кратковременной и долговременной адаптации к нагрузкам и закономерности её формирования у спортсменов.

Соревновательная деятельность в спорте.

Содержание и направленность теоретической подготовки спортсменов. Содержание и направленность технической, тактической, психологической и физической подготовки спортсменов.

Принципы построения Единой спортивной классификации и пути ее совершенствования.

Характеристика основных направлений функционирования физической культуры и спорта в современном обществе, их взаимосвязь и факторы развития. Массовый (базовый) общедоступный спорт и спорт высших достижений, их специфические черты и единство.

Методические и организационные особенности в системе подготовки спортсменов в массовом (общедоступном) спорте и спорте высших достижений

Теория и методика подготовки юных спортсменов. Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту.

Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов.

Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.

Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля, училищах олимпийского резерва.

Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов.

Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

Воспитательная работа с юными спортсменами.

Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации

Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки. Спортивные высшие достижения как предмет аксиологического познания. Морфология спортивных высших достижений. Динамика и современный уровень рекордных достижений. Прогнозирование роста мировых рекордов и олимпийских достижений. Факторы высших спортивных достижений, современные тенденции их развития. Факторы, влияющие на точность прогнозируемых спортивных высших результатов. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта.

Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле. Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

Особенности соревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации при установлении рекордных достижений. Системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

Отличительные черты отечественной школы спорта; перспективы ее развития.

### **Раздел 3. Методологические проблемы спортивной тренировки.**

Методологические предпосылки, методы и логика построения научных исследований в физической культуре и спорте. Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт. Направления и тенденции развития наук о физической культуре и спорте. Интеграция и дифференциация научного знания в современных условиях. Аппарат исследования как совокупность средств и методов научного познания. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания. Тенденции развития научных знаний в области спорта.

Взаимосвязь науки и спорта как основа развития современных средств, методов и организационных структур в системе спортивной подготовки

Проблема понятийного аппарата в теории и методике физической культуры и спорта и факторы ее обуславливающие.

Тенденции дальнейшего формирования обобщающих научных знаний в области теории и методики физического воспитания.

Научоведческие проблемы теории физического воспитания (историко-логические и социологические исследования состояния и тенденций развития физической культуры как общественно-педагогического явления, ее социально-воспитательных функций, принципов и форм целесообразного использования).

Естественнонаучные, психолого-педагогические, социо-гуманитарные науки как структурные основания научного и учебного предмета теории и методики спорта.

Понятия и определения, ключевые слова: (физическая культура, спорт, спортивная наука, системный подход как направление получения новых знаний в спортивной науке).

## **Часть 2.**

### **Раздел 4. Фундаментальные основы теории и методики спорта.**

Специфические средства и методы спортивной тренировки их обусловленность системой тренировочных упражнений. Классификация видов упражнений применяемых в спортивной тренировке. Средства спортивной тренировки. Соревновательные упражнения,

их виды. Специально-подготовительные упражнения. Подводящие и развивающие. Общеподготовительные упражнения. Назначение и функции общеподготовительных упражнений.

Методы строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод. Признаки строго-регламентированных упражнений, их основная черта. Соревновательный метод - как рационально организованный процесс состязания и обучения. Игровой метод, его реализация в тренировочном процессе.

Общепедагогические средства и методы спортивной тренировки. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. Идеомоторные, аутогенные и другие виды тренировки.

Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подъем». Проблема классификации методов в теории физической культуры и спорта. Условия эффективного применения отдельных методов.

Понятия и определения: система спортивных соревнований, средства, методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, двигательные способности.

Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.

Нагрузка и отдых как основные компоненты спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Специфические и неспецифические. Классификация по величине воздействия: малые, средние, значительные и большие. Классификация по направленности: способствующие совершенствованию отдельных двигательных способностей или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений или компонентов психической подготовленности. Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Внешняя и внутренняя характеристика нагрузок. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательных и тренировочных нагрузок.

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

Спортивная тренировка, содержание и направленность технической, тактической, психологической и физической подготовки спортсменов.

Физические качества спортсменов (силовые, скоростные, выносливость, координация, гибкость) и закономерности их развития. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы их развития. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Современные представления о существе физических качеств, проблема соотношения понятий «физические качества - физические способности».

Содержание и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.

Проблемы периодизации подготовки спортсменов в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса.

Управление подготовкой спортсменов (планирование, моделирование, в том числе компьютерное, информационное, математическое, имитационное; прогнозирование, программирование, контроль; научно-методическое обеспечение тренировочного процесса; разрядные нормативы и квалификационные требования).

Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений.

Классификации физических упражнений и их значение. Характеристика наиболее распространенных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных и других средств подготовки спортсменов.

Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения.

Направленное развитие физических способностей как единый педагогический процесс. Компенсация и взаимокompенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

Физическая подготовка как основополагающий компонент содержания спортивной тренировки. Особенности и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Современные средства и методы воспитания в процессе тренировки силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и связанных с ними способностей спортсмена. Проблемы совершенствования физической подготовки спортсмена.

Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.

Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения.

Теоретико-практические основы развития двигательных способностей. Общая и специальная физическая подготовка в спорте. Средства и методы направленного развития двигательных способностей в спорте. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей в спорте.

Особенности состава средств и определяющие черты методик развития силовых способностей. Особенности методик развития комплексных силовых способностей. Специфика контроля и оценки проявления различных видов силовых способностей.

Развитие быстроты. Физиологические особенности развития быстроты. Быстроты реакции, быстроты и частоты движений. Контроль и оценка различных проявлений быстроты.

Задачи и ограничительные условия развития гибкости. Виды гибкости, значение в спортивной деятельности. Активная, пассивная, динамическая, статическая, общая и специальная гибкость. Контроль и оценка гибкости.

Выносливость. Аэробные возможности организма как физиологические основы выносливости. Развития общей и специальной выносливости в различных видах спорта. Методические особенности развития общей и специальной выносливости. Контроль и оценка общей и специальной выносливости.

Координационные способности и их значение в спорте. Классификация координационных способностей. Координационные способности и психофизиологические

функции организма. Место координационных способностей в структуре факторов регламентирующих результативность соревновательной деятельности. Метрологические основы контроля и оценки координационных способностей. Средства, методы и методические приемы развития координационных способностей.

#### **Раздел 5. Теоретические и методические аспекты спортивной подготовки.**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков.

Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры.

Современные подходы к построению и планированию обучения новым двигательным действиям. Движения и действия - общность и различия в направленности педагогического воздействия.

Стабильность, динамичность и вариативность как качественное проявление двигательного навыка, особенности формирования на разных этапах возрастного развития.

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков.

Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Характеристика некоторых теорий и концепций формирования двигательных навыков.

Проблема перестройки двигательного навыка.

Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности.

Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий. Современные методические направления в физической, технической и тактической подготовке спортсмена; проблематика их научной разработки.

Научно-методические основы спортивно-технической и тактической подготовки как процесса освоения и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства.

Современные методические направления в физической, технической и тактической подготовке спортсмена; проблематика их научной разработки.

Проблематика нравственного, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки спортсмена. Пути решения проблем нравственного формирования личности в спортивной тренировке.

Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений.

Основные характеристики техники двигательных действий. Разработка и методика применения технических средств и тренажеров в тренировке, реабилитации спортсменов, спортсменов-инвалидов.

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

Научно-методические основы спортивно-технической и тактической подготовки как процесса освоения и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства. Техника управления деятельностью спортсмена. Опыт и перспективы внедрения в практику спорта современных программирующих, тренажерных, информативных, коррекционных и других технических устройств.

Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения.

Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-техническое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта.

Проблематика нравственного, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки спортсмена. Пути решения проблем нравственного формирования личности в спортивной тренировке.

Цель спортивной подготовки, как представление о предполагаемом спортивном результате, достигнутом совместной деятельностью тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов.

Система спортивной подготовки - специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных способностей спортсмена, обеспечивающих достижение наивысших результатов спортивной деятельности. Постановка конкретных задач в подготовке спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования: система соревнований, система тренировки и система факторов повышающих эффективность их функционирования. Цель системы - формирование личности спортсмена обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом, способного показывать спортивные результаты мирового уровня. Место и значение соревнований в системе спорта. Характеристика системообразующих и интегрирующих факторов соревнований. Соревнования как основа существования спорта.

Закономерности прогнозирования и проявления способностей к спортивной деятельности в системе спортивного отбора и ориентации.

Методология, теория и концепции спортивного отбора.

Биомеханика спортивных движений в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Внешние средовые факторы, влияющие на процессы тренировочной и соревновательной деятельности.

Проблемы утомления, переутомления, перенапряжения в спорте и технологии ускорения восстановительных процессов, повышения и сохранения на должном уровне физической работоспособности и функциональной тренированности спортсмена.

Биомеханические эргогенные средства в системе подготовки спортсменов.

## **Раздел 6. Структура и управление процессом спортивной подготовки.**

Организации, реализующих программы спортивной подготовки.

Отнесение программ спортивной подготовки к дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, а также гармонизации программ спортивной подготовки с основными общеобразовательными программами и дополнительными общеобразовательными программами.

Международно-правовые акты в сфере физического воспитания и спорта: Международная хартия физического воспитания и спорта; Спортивная хартия Европы; Европейский манифест «Молодые люди и спорт»; Декларация участников европейской конференции «Спорт и местное управление».

Теория и методика спорта высших достижений.

Теория и методика детско-юношеского спорта.

Теория и методика студенческого спорта.

Теория и методика профессионального спорта.

Научно-методические основы детско-юношеского спорта. Оздоровительные, воспитательные и образовательные аспекты развития спорта. Особенности учебно-



воспитательного процесса в ДЮСШ и училищах олимпийского резерва. Проблемы спортивного отбора и совершенствования системы подготовки одаренных юных спортсменов.

Проблемы построения спортивной тренировки. Общая характеристика структурных основ тренировочного процесса. Современные аспекты анализа структуры тренировки. Зависимость структуры тренировки от ее содержания и обратное влияние структуры на содержание.

Микроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Особенности структуры отдельного тренировочного занятия, закономерная последовательность и соотношение его частей. Микроциклы тренировки, их типы и закономерности построения.

Мезоструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Основные факторы, определяющие структуру мезоциклов тренировки. Типы мезоциклов тренировки.

Макроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Научные основы периодизации больших тренировочных циклов (годовых и полугодовых и т.д.). Современные представления о спортивной форме, ее критериях и закономерностях развития. Периодизация тренировки и календарь спортивных состязаний. Особенности тренировочного процесса в различных периодах макроцикла (типа годового и полугодового). Варианты периодизации тренировки.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Общая характеристика основных стадий и этапов многолетней подготовки спортсмена; отличительные черты ее построения по мере смены этапов и стадий. Современные представления о структуре макроциклов типа олимпийских. Проблемы и перспективы оптимизации структуры многолетней тренировки.

Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

Прогнозирование роста мировых рекордов и олимпийских достижений. Факторы, влияющие на точность прогнозируемых спортивных высших результатов. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта.

Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений.

Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годовом макроцикле.

Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

Особенности соревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации при установлении рекордных достижений.

Системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Планирование, контроль и технология управления в процессе спортивной тренировки. Проблема оптимального прогнозирования спортивных результатов и соответствующих им показателей различных сторон подготовленности («модельных характеристик» намечаемых состояний и параметров соревновательной деятельности). Опыт разработки современных методов оптимального программирования спортивной тренировки.

Объекты педагогического контроля при организации и осуществлении спортивной тренировки. Проблема выбора контрольных показателей, тестов и нормативов, адекватно

отражающих уровень готовности к спортивным достижениям и его динамику в процессе тренировки.

Единство педагогического, комплексного, врачебного и других видов контроля в спорте высших достижений.

### **Организация кандидатского экзамена по специальности**

Экзамен проводится в устной форме. Аспирант в процессе экзамена готовится к ответу на 2 (два) вопроса из Программы кандидатского экзамена по специальности. Ответ аспиранта оцениваются по 4-балльной шкале. Оценка выставляется коллегиально членами комиссии: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно», «неудовлетворительно». При необходимости задаются дополнительные вопросы по билету или теме, проведенного диссертационного исследования.

### **Критерии оценки**

Таблица 2

<b>Критерии</b>	<b>Оценка</b>
Дан полный, развернутый ответ; показано свободное владение терминологией; демонстрируется сформированность теоретических знаний в области теории и методики спорта (знание теорий, законов и закономерностей); сформированность методических знаний и умений; умений применения знаний при решении задач; умение устанавливать причинно-следственные связи; ответ доказателен, четко структурирован, демонстрируется способность анализировать материал. На дополнительные вопросы даны правильные ответы.	<b>«отлично»</b>
Дан полный, развернутый ответ; показано владение терминологией; демонстрируется сформированность теоретических знаний в области теории и методики спорта (знание теорий, законов и закономерностей); сформированность методических знаний и умений; умений применения знаний при решении задач; доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; имеются неточности в изложении материала и способности его анализировать. На дополнительные вопросы даны неполные ответы.	<b>«хорошо»</b>
Дан не достаточно развернутый ответ; показано владение терминологией; демонстрируется сформированность теоретических знаний в области теории и методики спорта (знание теорий, законов и закономерностей), однако не продемонстрирована сформированность методических знаний и умений; умений применения знаний при решении задач; способность к научному анализу, допущены ошибки в логическом обосновании своего ответа на дополнительные вопросы.	<b>«удовлетворительно»</b>
Дан не достаточно развернутый ответ или не дан ответ; показано частичное владение терминологией; отсутствует сформированность теоретических знаний в области теории и методики спорта (знание теорий, законов и закономерностей), сформированность методических знаний и умений; умений применения знаний при решении задач; способность к научному анализу, на дополнительные вопросы даны неправильные ответы.	<b>«неудовлетворительно»</b>

**Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**а) основная литература:**

1. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», от 04 декабря 2007 г. с изм. и доп.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».
3. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 (ред. от 30.11.2019 г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - М.: Спорт, 2019. - 200 с.: ил.
- 6.
7. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. - М.: Спорт, 2017. - 129 с.
8. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.- М.: Спорт, 2017. - 432 с.
9. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер. - М.: Человек, 2015. - 185 с.
10. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие/ Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017.- 128 с.
11. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябикина. - М.: Издательство Юрайт, 2013. - 424 с. – Серия: Бакалавр. Базовый курс. 1.
12. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Зюкин А. В., Кунарев В. С., Дитятин А. Н., Шелкова Л.Н., Барченко С.А., Емельянов В.Д., Богданов О.А., Бочковская В.Л., Головкин А.А., Быстрова И.В., Леппик М.Э., Никитина Е. С., Васютина И.П., Пальтиель Л.Р., Фокин А.М., Соловьева Т.В., Овчинников В.П., Егоров В.Ю., Баев Н.Н., Сабурова Е.В., Габов М.В., Жукова Т.В.; научные редакторы: А.В. Зюкин, Л.Н. Шелкова, М.В. Габов; РГПУ им. А. И. Герцена. - СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. - 371 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения: учебное пособие. - Ставрополь: СКФУ. - 2014. - 124 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ под ред. С.Д. Неверовича. - М.: Академия, 2010.
3. Твой олимпийский учебник: учебное пособие / В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 24-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. - 152 с.: ил.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник/Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
5. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы: Учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: Олимп-СПб, 2010. - 120 с.

### Примерные экзаменационные вопросы

1. Современные представления о совокупности эффективных средств физического воспитания; проблемы их совершенствования. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок. Параметры нагрузок как факторы, определяющие разнообразие методов и методических приемов в спортивной подготовке.
2. Двигательные способности их классификация. Физическая подготовка как основной компонент всей системы спортивной подготовки.
3. Проблемы теории и методики развития физических качеств (способностей). Возможности направленного воздействия на физическую подготовленность спортсмена и закономерности оптимизации воздействующих факторов (физических упражнений и др.) в процессе спортивной деятельности при обеспечении морфофункциональной адаптации, связанной с развитием различных физических качеств.
4. Современные тенденции в методике развития силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и других физических способностей.
5. Научно-практическая проблематика планирования и комплексного контроля в спорте, возможности использования в этой области современных принципов и методов прогнозирования, оптимального планирования, математических и других методов.
6. Организационные основы управления физкультурным движением. Прогнозирование и планирование развития физической культуры и спорта. Нормативные основы управления развитием физической культуры. Перспективы совершенствования национальной системы физического воспитания в современных условиях.
7. Теория спортивной тренировки как часть теории спорта; ее специфическая проблематика, этапы становления и перспективы развития. Основные понятия теории спортивной тренировки. Научно-исследовательские проблемы развития теории и методики спорта (историко-логическое и теоретическое исследование тенденций формирования, эволюции и преобразования научных знаний в области спорта).
8. Спорт как общественное и педагогическое явление. Социальная сущность спорта и основные направления спортивного движения; критический анализ антинаучных концепций о сущности спорта и его роли в жизни общества.
9. Факторы высших спортивных достижений, современные тенденции их развития. Отличительные черты отечественной школы спорта; перспективы ее развития.
10. Массовый (базовый) общедоступный спорт и спорт высших достижений, их специфические черты и единство.
11. Принципы построения Единой спортивной классификации и пути ее совершенствования.
12. Спорт как средство и метод воспитания.
13. Сущность спортивных соревнований. Анализ основных факторов и условий, влияющих на построение системы спортивных соревнований.
14. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена. Современные представления о содержании и формах подготовки спортсмена. Спортивная тренировка как основной компонент и форма (способ осуществления) подготовки спортсмена. Проблемы оптимального сочетания спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями подготовки спортсмена.
15. Общая характеристика основных закономерностей спортивной тренировки, их специальные, педагогические и естественные основания.
16. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.
17. Физическая подготовка как основополагающий компонент содержания спортивной тренировки. Особенности и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Современные средства и методы воспитания в процессе тренировки силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и

связанных с ними способностей спортсмена. Проблемы совершенствования физической подготовки спортсмена.

18. Научно-методические основы спортивно-технической и тактической подготовки как процесса освоения и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства.

19. Современные методические направления в физической, технической и тактической подготовке спортсмена; проблематика их научной разработки.

20. Проблематика нравственного, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки спортсмена. Пути решения проблем нравственного формирования личности в спортивной тренировке.

21. Проблемы построения спортивной тренировки. Общая характеристика структурных основ тренировочного процесса. Современные аспекты анализа структуры тренировки. Зависимость структуры тренировки от ее содержания и обратное влияние структуры на содержание. Критерии тренировочной нагрузки (объем и интенсивность).

22. Микроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Особенности структуры отдельного тренировочного занятия, закономерная последовательность и соотношение его частей. Микроциклы тренировки, их типы и закономерности построения.

23. Мезоструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Основные факторы, определяющие структуру мезоциклов тренировки. Типы мезоциклов тренировки.

24. Макроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования.

Научные основы периодизации больших тренировочных циклов (годовых и полугодовых и т.д.). Современные представления о спортивной форме, ее критериях и закономерностях развития. Периодизация тренировки и календарь спортивных состязаний. Особенности тренировочного процесса в различных периодах макроцикла (типа годового и полугодового). Варианты периодизации тренировки.

25. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Общая характеристика основных стадий и этапов многолетней подготовки спортсмена; отличительные черты ее построения по мере смены этапов и стадий. Современные представления о структуре макроциклов типа олимпийских. Проблемы и перспективы оптимизации структуры многолетней тренировки.

26. Планирование, контроль и технология управления в процессе спортивной тренировки. Проблема оптимального прогнозирования спортивных результатов и соответствующих им показателей различных сторон подготовленности «модельных характеристик» намечаемых состояний и параметров соревновательной деятельности). Опыт разработки современных методов оптимального программирования спортивной тренировки.

27. Объекты педагогического контроля при организации и осуществлении спортивной тренировки. Проблема выбора контрольных показателей, тестов и нормативов, адекватно отражающих уровень готовности к спортивным достижениям и его динамику в процессе тренировки. Единство педагогического, врачебного и других видов контроля в спорте высших достижений.

28. Технология управления подготовкой спортсмена. Опыт и перспективы внедрения в практику спорта современных программирующих, тренажерных, информативных, коррекционных и других технических устройств.

29. Совершенствование организации, средств и методов спортивной подготовки. Разработка и методика применения технических средств и тренажеров в тренировочном процессе.

30. Научно-методические основы детско-юношеского спорта. Оздоровительные, воспитательные и образовательные аспекты развития спорта. Особенности учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ и училищах олимпийского резерва. Проблемы

спортивного отбора и совершенствования системы подготовки одаренных юных спортсменов.

31. Особенности дозирования нагрузок при занятиях со спортсменами различного пола, возраста и спортивной квалификации.

32. Анаэробные возможности спортсмена. Характеристика. Способы контроля. Методы повышения анаэробных возможностей.

33. Аэробные возможности человека. Характеристика проявления и значение в спортивной подготовке. Способы контроля и оценки. Методы повышения аэробных возможностей.

34. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения. Классификация нагрузок. Контроль и регулирование нагрузки в тренировочной и соревновательной деятельности.

35. Соревнования как основа существования спорта. Структура и особенности соревновательной деятельности в спорте. Система спортивных соревнований.

36. Нормативно-правовая база, регламентирующая деятельность спортивных учреждений.

37. Программно-нормативные основы построения спортивной тренировки. Положения, требования, концепции развития.

38. Педагогические основы детско-юношеского спорта. Начало занятий спортом. Методические требования к содержанию и построению спортивной тренировки на начальных этапах многолетней подготовки.

39. Специальная выносливость. Критерии оценки и способы измерения. Особенности методики развития. Расчет должной нагрузки.

40. Оценка современного состояния теоретических, программно-нормативных и организационных основ отечественной системы подготовки спортивного резерва. Направления и перспективы ее совершенствования.

#### **Авторы-составители программы дисциплины**

1. Габов Михаил Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена.

2. Фокин Александр Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спортивно-массовой работы, директор Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена.

3. Зюкин Анатолий Васильевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена.