

## АННОТАЦИЯ

Программа предназначена для поступающих в аспирантуру ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова» по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Программа подготовлена с учетом Федеральных государственных требований по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

- ✓ определить уровень подготовки поступающего и оценить его возможности в освоении выбранного направления подготовки;
- ✓ проверить уровень знаний претендента по теории и методике физической культуры.

### 2. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания в аспирантуру проводятся в форме устного экзамена.

**Цель экзамена** - определить готовность и возможность лица, поступающего в аспирантуру, освоить выбранную программу аспирантуры.

**Основные задачи экзамена:**

- ✓ проверка уровня знаний претендента;
- ✓ определение склонности к научно-исследовательской деятельности;
- ✓ выяснение мотивов поступления в аспирантуру;
- ✓ определение уровня научных интересов;
- ✓ определение уровня эрудиции в области теории и методики физической культуры и физического воспитания, профессионально-прикладной физической культуры.

В ходе вступительных испытаний поступающий должен показать:

- ✓ знание теоретических основ дисциплин бакалавриата (специалитета), магистратуры по соответствующему направлению;
- ✓ владение специальной профессиональной терминологией и лексикой;
- ✓ умение оперировать ссылками на соответствующие положения в учебной и научной литературе;
- ✓ владение культурой мышления, способность в письменной и устной речи правильно оформлять его результаты;
- ✓ умение поставить цель и сформулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций.

### 3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Результаты вступительных испытаний оцениваются по стобалльной шкале. Оценка определяется как средний балл, выставленный экзаменаторами во время экзамена. Критерии оценки результатов комплексного экзамена в магистратуру:

100-85 Полный безошибочный ответ, в том числе на дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии. Поступающий должен правильно определять понятия и категории, выявлять основные тенденции и противоречия, свободно ориентироваться в теоретическом и практическом материале.

84-70 Правильные и достаточно полные, не содержащие ошибок и упущений ответы. Оценка может быть снижена в случае затруднений студента при ответе на

дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии. При ответе допущены отдельные несущественные ошибки.

69-60 Недостаточно полный объем ответов, наличие ошибок и некоторых пробелов в знаниях.

59-0 Отсутствие необходимых знаний.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Раздел 1. Общая теория и методика спорта.**

###### *1. Спорт как социальное и педагогическое явление*

Основные понятия, относящиеся к спорту. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт в структуре современного общества. Тенденции развития научных знаний в области спорта.

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 результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах.

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире и России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий - любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий: достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Спорт для инвалидов (адаптивный спорт). Проблемы социальной реабилитации и интеграции, лишенных возможности наравне со всеми в обычных условиях заниматься спортом.

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

###### *2. 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 общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных и других средств подготовки спортсменов.

Критерии классификации 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.

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.

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. 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.

Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

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.

### *3. 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. 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.

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.

**Примерные вопросы по дисциплине «Теория и методика спорта» для вступительного экзамена в аспирантуру по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.**

1. Методология построения теории подготовки спортсменов и современная система. Виды спорта в программах Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр. Классификация видов спорта
2. Соревновательная деятельность в спорте. Результат соревновательной деятельности
3. Стратегия и тактика соревновательной деятельности
4. Техника соревновательной деятельности.
5. Структура соревновательной деятельности.
6. Управление соревновательной деятельностью.
7. Адаптация организма спортсменов. Виды адаптации.
8. Нагрузки в спорте и адаптация. Функциональные резервы и реакции адаптации.
9. Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте.
10. Формирование срочной адаптации.
11. Формирование долговременной адаптации.
12. Возрастное развитие человека и адаптация.
13. Характеристика основных понятий: спортивная тренировка, тренированность, подготовленность, спортивная форма.
14. Спортивная тренировка как многолетний процесс, этапы многолетней подготовки спортсменов.
15. Техническая подготовка спортсмена: определение, задачи, средства, форма и содержание техники.
16. Тактическая подготовка спортсмена: определение, задачи. Тактический план, его задачи и содержание.
17. Физическая подготовка спортсмена: задачи, содержание, средства, методы.
18. Психологическая подготовка спортсмена: задачи, содержание, средства, методы.
19. Средства спортивной тренировки.
20. Медико-биологические средства спортивной тренировки.
21. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
22. Методы строго-регламентированного упражнения.
23. Непрерывные методы в спортивной тренировке.
24. Интервальные методы в спортивной тренировке.
25. Игровой метод, как метод совершенствования двигательной деятельности спортсмена.

26. Соревновательный метод – интегральный метод спортивной тренировки.
27. Принцип спортивной тренировки – единство общей и специальной подготовки спортсмена.
28. Принцип спортивной тренировки – непрерывность тренировочного процесса.
29. Моделирование соревновательных ситуаций и введение дополнительных трудностей.
30. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
31. Структура и содержание программ спортивной подготовки в избранном виде спорта, согласно требованиям Федерального образовательного стандарта.
32. Построение тренировочного процесса в малых циклах (микроцикл), средних (мезоцикл) и больших (макроцикл) – определение, содержание, виды.
33. Спортивная форма: определение понятия как состояния, и как процесса. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.
34. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
35. Спортивный отбор, спортивная ориентация, задатки, способности.
36. Виды планирования процесса спортивной подготовки.
37. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов: значение, виды.
38. Прогнозирование и моделирование спортивной тренировки.
39. Известные специалисты в области теории и практики в избранном виде спорта.
40. Физиологические критерии классификации и характеристика физических упражнений.
41. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Рабочая гипертрофия мышц.
42. Максимальное потребление кислорода (МПК), факторы его определяющие и лимитирующие. Значение величины МПК в избранном виде спорта.
43. Физиологические основы специфичности и обратимости тренировочных эффектов.
44. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки.
45. Состояние перетренированности: причины, клинические признаки, лечение, профилактика.
46. Двигательные навыки (ДН) и механизмы их формирования. Теория функциональных систем П.К. Анохина.
47. Понятие о физической работоспособности. Тестирование физической работоспособности. Проба Летунова, тест PWC170, Гарвардский степ-тест: методики проведения, оценка результатов.
48. Понятие о допинге. Патологическое воздействие допингов на организм. Допинг-контроль.
49. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена. Причины спортивных травм.
50. Физиологическая сущность утомления. Механизмы развития и объективные признаки утомления в ИВС.
51. Состояния хронического утомления и переутомления: причины, признаки, коррекция.
52. Физиологические закономерности восстановления физиологических функций. Учет фаз восстановления в практике спорта и физической культуре.

53. Физические и фармакологические средства восстановления спортивной работоспособности.
54. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические резервы тренировки скоростно-силовых качеств.
55. Понятие о врачебном контроле и (ВК), основные формы ВК.
56. Биологическая сущность обмена веществ и энергии. Пищевой рацион в зависимости от характера двигательной деятельности спортсмена.
57. Сенситивные периоды развития физических качеств детей школьного возраста и их учет в долгосрочном планировании подготовки спортсмена.
58. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.
59. Физиологические основы тренировки женщин. Учет фаз биологического цикла при построении тренировочного процесса. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися спортом. Секс-контроль в спорте.
60. Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации. Понятие о физическом развитии (ФР), методы исследования и оценки ФР.

#### **Литература для подготовки к экзамену:**

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496351>
2. Биохимия спорта с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11892-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496003>
3. Законы движений в спорте: очерки по теории структурности движений/Д. Д. Донской.- Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
4. История физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/Б. Р. Голощапов. —Москва: Академия, 2013. — 310, [1] с.
5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: утверждены Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014/М- во спорта Рос. Федерации. - Москва: Советский спорт, 2014. — 132 с
7. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образования" профиль "Физическая культура"/Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. —Москва: Академия, 2013. —287, [1] с

8. Основы планирования нагрузок в спорте: учебное пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура"/М. О. Аксенов ; [рец.: В. А. Стрельников , И. И. Старкова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2015. —63 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. В 2-х томах т 1-2 ... 2015. 820 с.
10. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура"/Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - Москва: Академия, 2014. —267, [1] с
11. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>
12. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492464>
13. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430>
14. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491344>
15. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493239>
16. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия , 2012. - 478, [1] с.
17. Тестовые вопросы по гигиене и физиологии физического воспитания и спорта / Сидорова И.Г., Колосова Е.Г., 2015. - 114 с.
18. Физиология человека: спорт / Учебное пособие/Капилевич Л.В.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. - 141 с.
19. Цинкер В. М. Лабораторные работы по спортивной физиологии: учеб.-метод. пособие для студентов направления подготовки 032100.62 специальности 032101.65 Физ. культура и спорт/В. М. Цинкер, Д. В. Дугарова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госун-та, 2012. — 191, [2] с