Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 26.06.2025 07:40:47
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
"Сургутский государственный университет"**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
Е.В.Коновалова

11 июня 2025 г., протокол УМС № 5

Теория и методика спорта
рабочая программа дисциплины (модуля)
Программа кандидатского экзамена

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Шифр и наименование научной специальности **5.8.5. Теория и методика спорта**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану	360	Виды контроля:
в том числе:		Зачет: 1,2
аудиторные занятия	80	Экзамен: 3
самостоятельная работа	244	
часов на контроль	36	

Распределение часов дисциплины

Курс	1	2	3
Вид занятий			
Лекции	8	16	16
Практические	8	16	16
Итого ауд.	16	32	32
Сам. работа	56	112	76
Часы на контроль	-	-	36
Итого	72	144	144

Программу составила:
д-р пед. наук, доцент Пешкова Н.В.

Рабочая программа дисциплины
Теория и методика спорта

разработана в соответствии с ФГТ:
Приказ Минобрнауки России от 20.10.2021 г. №951 "Об утверждении федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов)".

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физической культуры
Протокол от 02.04.2025 г. № 11
Заведующий кафедрой д-р пед. наук, профессор Пешкова Н.В.

Председатель УМС института гуманитарного образования и спорта
канд. филол. наук, доцент Гришенкова Т.Ф.
Протокол от 06.05.2025 г. № 5

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель изучения дисциплины сформировать высокий уровень знаний аспирантов в области прогнозирования развития спорта и олимпийского движения; теоретических и методологических аспектов управления и построения спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки в различных видах спорта; специфики соревновательной деятельности и ее результативности. Дисциплина направлена на подготовку к сдаче кандидатского экзамена по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины аспирант должен иметь глубокие фундаментальные знания и умения в области теории и методики спорта.
2.1.2	Предшествующими для изучения дисциплины являются:
2.1.3	результаты освоения дисциплин «История и философия науки», «Иностранный язык», направленных на подготовку к сдаче кандидатских экзаменов;
	результаты научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку диссертации к защите;
	результаты научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку публикаций;
	результаты прохождения научно-исследовательской практики.
2.2	Последующими к изучению дисциплины являются знания, умения и навыки, используемые аспирантами:
2.2.1	в научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку диссертации к защите;
	в научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку публикаций;
	при прохождении итоговой аттестации.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен	
3.1	Знать:
3.1.1	Основы применения современных средств, методов, технологии в области спорта высших достижений
3.1.2	Основы анализа и оценки информации составления программы для решения задач повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
3.1.3	Основы использования новейших достижений методики спортивной тренировки в профессиональной деятельности
3.1.4	Основы программирования спортивной подготовки для спортсменов различных квалификаций с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния
3.1.5	Антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, основы анализа и прогнозирования спортивной одаренности ребенка
3.2	Уметь:
3.2.1	Применять современные средства, методы, технологии в области спорта высших достижений
3.2.2	На основе анализа и оценки информации составлять программы для решения задач повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
3.2.3	Использовать новейшие достижения методики спортивной тренировки в профессиональной деятельности
3.2.4	Составлять программы спортивной подготовки для спортсменов различных квалификаций с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния
3.2.5	Учитывать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность ребенка
3.3	Владеть:
3.3.1	Применением современных средств, методов, технологий в области спорта высших достижений
3.3.2	Применением анализа и оценки информации для составления программы для решения задач повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
3.3.3	Навыками использования новейших достижений методики спортивной тренировки в профессиональной деятельности
3.3.4	Навыками составления программы спортивной подготовки для спортсменов различных квалификаций с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния в практической деятельности
3.3.5	Навыками учета антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализа и прогнозирования спортивной одаренности ребенка

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Литература	Примечание
	Раздел 1. Введение в теорию и методiku спорта				
1.1	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Лек/	1	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.2	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Пр/	1	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.3	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Ср/	1	12	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.4	Основные направления в развитии спортивного движения /Лек/	1	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.5	Основные направления в развитии спортивного движения /Пр/	1	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.6	Основные направления в развитии спортивного движения /Ср/	1	10	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.7	Спортивная тренировка: цель, задачи, средства /Лек/	1	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.8	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства /Пр/	1	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.9	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства /Ср/	1	12	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.10	Структура и содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта /Пр/	1	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.11	Структура и содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта /Ср/	1	10	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.12	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку /Лек/	1	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.13	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку /Пр/	1	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.14	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку /Ср/	1	12	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.15	/Контрольная работа/	1	0	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
1.16	/Зачёт/	1	0	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
	Раздел 2. Основы построения многолетнего тренировочного процесса				
2.1	Основы построения процесса спортивной подготовки /Лек/	2	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
2.2	Основы построения процесса спортивной подготовки /Пр/	2	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
2.3	Основы построения процесса спортивной подготовки /Ср/	2	28	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
2.4	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена, цели и задачи /Лек/	2	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
2.5	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена, цели и задачи /Пр/	2	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	

2.6	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена, цели и задачи /Ср/	2	28	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
2.7	/Контрольная работа/	2	0	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
2.8	/Зачёт/	2	0	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
Раздел 3. Основы развития физических качеств в различных видах спорта					
3.1	Методика развития физических качеств /Лек/	2	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
3.2	Методика развития физических качеств /Пр/	2	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
3.3	Методика развития физических качеств /Ср/	2	28	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
3.4	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки /Лек/	2	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
3.5	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки /Пр/	2	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
3.6	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки /Ср/	2	28	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
3.7	/Контрольная работа/	2	0	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
3.8	/Зачёт/	2	0	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
Раздел 4. Планирование и контроль в тренировочном процессе по различным видам спорта					
4.1	Технология планирования в спорте /Лек/	3	8	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
4.2	Технология планирования в спорте /Пр/	3	8	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
4.3	Технология планирования в спорте /Ср/	3	28	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
4.4	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Лек/	3	8	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
4.5	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Пр/	3	8	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
4.6	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Ср/	3	28	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
4.7	Особенности технологии планирования, контроля и учета в подготовке спортсменов различных видов спорта (командные, индивидуальные и т.д.) /Ср/	3	20	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	
4.8	/Контрольная работа/	3	0	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	Задание для контрольной работы
5.	/Экзамен/	3	36	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5Л1.6	Вопросы для подготовки к кандидатскому экзамену

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Проведение текущего контроля успеваемости

Раздел 1. Введение в теорию и методику спорта (2 семестр)

Тема 1.1. Общая характеристика системы физической культуры и спорта

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Спорт в системе физической культуры, его структура, цель, задачи. Управление в системе физической культуры и спорта.
2. Основные принципы системы физической культуры и спорта.
3. Содержание понятий: спорт, спортивная деятельность, соревновательная деятельность, вид спорта, классификация видов спорта.

Задания для самостоятельной работы

1. Выделить ключевые характеристики спорта в отличие от физического воспитания.
2. Обозначить инновационные (технологичные) виды спорта, их характеристики.

Тема 1.2. Основные направления в развитии спортивного движения

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Олимпийское движение: концепция, цели и задачи, олимпийская хартия. Современные противоречия олимпийского спорта.
2. Основные направления в развитии спорта и спортивного движения в целом.
2. Основные направления в развитии массового и спорта высших достижений.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выявить противоречия в развитии современного спорта.
2. Определить ключевые направления в разрешении имеющихся проблем.

Тема 1.3. Спортивная тренировка: цель, задачи, средства

Перечень вопросов для устного опроса

1. Цель и ключевая направленность спортивной тренировки.
2. Задачи спортивной подготовки. Различия в задачах спортивной тренировки на различных этапах.
3. Средства спортивной тренировки. Инновации в спортивной тренировке, основные направления модернизации.

Задания для самостоятельной работы

1. Выявить различия в основных задачах по этапам спортивной подготовки.
2. Обозначить различия в задачах этапов спортивной подготовки в различных видах спорта.

Тема 1.4. Структура и содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. ФССП, структура и содержание.
2. Цель, задачи, функции ФССП в планировании тренировочного процесса по виду спорта.
3. Нормативно-правовое регулирование деятельности тренеров-преподавателей в соответствии с ФССП.

Задание для самостоятельной работы

Обозначить основные положения ФССП по виду спорта по направлению диссертационного исследования.

Тема 1.5. Принципы, регламентирующие спортивную подготовку

Вопрос для аудиторной дискуссии

1. Основные принципы спортивной подготовки, характеристика.
2. Применение ключевых принципов спортивной подготовки на различных этапах тренировочного процесса.
3. Реализация принципов спортивной подготовки в различных видах спорта.

Задание для самостоятельной работы

Привести примеры современной интерпретации и реализации принципов спортивной подготовки, их воплощение в процессе планирования тренировочного процесса.

Примерная тематика контрольных работ

1. Социальные функции спорта.
2. Этапы подготовки в процессе многолетних занятий спортом.
3. Система спортивной подготовки.
4. Современные противоречия олимпийского спорта.

Раздел 2. Основы построения многолетнего тренировочного процесса (3 семестр)

Тема 2.1. Основы построения процесса спортивной подготовки

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Разделы спортивной тренировки, их содержание.
2. Цели и задачи разделов подготовки в выбранном виде спорта.
3. Представленность отдельных видов подготовки и их синхронизация на различных этапах многолетнего процесса.

Задание для самостоятельной работы

Обозначить цель и задачи видов подготовки спортсменов в виде спорта (согласно диссертационного исследования).

Тема 2.2. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Нормирование нагрузки в процессе тренировочного занятия.

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Понятие о нагрузке.
2. Факторы, влияющие на величину нагрузки.
3. Распределение нагрузки в тренировочном занятии.

Задание для самостоятельной работы

Обозначить ключевые факторы, регламентирующие нагрузку в избранном виде спорта.

Примерная тематика контрольных работ

1. Техническая подготовка в избранном виде спорта: характеристика, цель и задачи.
2. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: характеристика, цель и задачи.
3. Психологическая подготовка в избранном виде спорта: характеристика, цель и задачи.

4. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта, характеристика: цель и задачи.
 5. Физическая (общая и специальная) подготовка в избранном виде спорта: характеристика, цель и задачи.
 6. Интегральная подготовка в избранном виде спорта: характеристика, цель и задачи.

Раздел 3. Основы развития физических качеств в различных видах спорта (4 семестр)

Тема 3.1. Методика развития физических качеств

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях.
2. Средства развития физических качеств.
3. Методы развития физических качеств.

Задание для самостоятельной работы

Обозначить чувствительные периоды развития физических качеств, ключевые противоречия, существующие в научной периодике относительно данного вопроса.

Тема 3.2. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Спортивная тренировка: характеристика, части тренировочного занятия, цель и задачи.
2. Факторы, влияющие на планирование тренировочного занятия по виду спорта.
3. Распределение нагрузки в тренировочном занятии в зависимости от этапа подготовки, возраста, целей и задач.

Задание для самостоятельной работы

Обозначить ключевые проблемы и сложности при планировании и реализации тренировочного занятия в избранном виде спорта.

Примерная тематика контрольных работ

1. Средства и методы развития силовых способностей.
2. Средства и методы развития скоростных способностей.
3. Общая выносливость и методика ее развития.
4. Специальная выносливость и методика ее развития (на примере своей специализации).
5. Средства и методы развития гибкости.
6. Средства и методы развития координационных способностей.

Раздел 4. Планирование и контроль в тренировочном процессе по различным видам спорта (5 семестр)

Тема 4.1. Технология планирования в спорте

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Технология планирования годового макроцикла.
2. Технология планирования мезоциклов.
3. Технология планирования микроциклов.
4. Технология планирования отдельного учебно-тренировочного занятия.

Задание для самостоятельной работы

Распланировать микроцикл в базовом мезоцикле подготовительного периода в избранном виде спорта.

Тема 4.2. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Виды контроля.
2. Комплексный контроль в тренировочном процессе.
3. Контроль в тренировочном занятии.

Задание для самостоятельной работы

Обозначить ключевые характеристики видов контроля и их применение на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 4.3. Особенности технологии планирования, контроля и учета в подготовке спортсменов различных видов спорта (командные, индивидуальные и т.д.)

Задание для самостоятельной работы

Выявить особенности реализации спортивной подготовки в виде спорта (согласно теме диссертационного исследования)

Примерная тематика контрольных работ

Дать развернутую характеристику актуальности диссертационного исследования. Обозначить степень разработанности научной проблемы в отечественной и зарубежной литературе. Сформулировать теоретическую и практическую значимость выполняемого диссертационного исследования по теории и методике спорта для различных групп населения.

Проведение промежуточной аттестации

Примерные варианты тестового задания для зачетов (тематика вопросов соответствует содержанию учебного материала, освоенного в течение семестра)

Выбрать верный вариант ответа:

Задание	Варианты ответов
Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) Метод повторного выполнения б) Метод круговой тренировки в) Равномерный метод г) Равноускоренный метод
Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям (выберите несколько ответов из предложенного списка)	а) использование холода для восстановления б) тренажеры для изолированных упражнений в) аутогемотрансфузия г) использование тренажеров с биологической обратной связью
Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей? (выберите несколько ответов из предложенного списка)	а) статический режим б) динамический режим в) изотонический г) изокINETический

Какая тенденция в развитии спорта в последние десятилетия наиболее сильно повлияло на его развитие, причем неоднозначно (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) коммерциализация б) интернациональность в) специализация г) омоложение
С ростом квалификации спортсменов доля специальной физической подготовки (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) возрастает б) уменьшается в) не изменяется г) четкой тенденции нет
Контроль, осуществляемый в ходе тренировочного занятия, называется (вписать слово)	оперативным
Для повышения выносливости следует использовать следующие средства (выберите несколько ответов из предложенного списка)	а) нагрузку на пульсе 140-160 б) тренировку в среднегорье в) нахождение в барокамере с гипоксией г) выполнять упражнение на пульсе 120
Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) жесткий б) оптимальный в) ординарный
Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с уровнем быстрых мышечных волокон (вписать слово)	высоким
Объем-это... ?	а) нет правильного ответа б) степень концентрации во времени или напряжении в) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения
Интенсивность-это... ?	а) напряжение или степень концентрации во времени б) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения в) нет правильного ответа
От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) сила б) выносливость в) скорость г) гибкость
Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4. Акселерометр 5.Анемометр	а) силы б) скорости в) ускорения г) толщина кожно-жировой д) скорости ветра
Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) да б) очень редко в) нет
Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет	а) сила абсолютная б) выносливость общая в) гибкость г) координация д) быстрота
В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	а) МПК б) мышечная композиция в) длина тела г) относительная сила д) масса тела
Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для ? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	а) лучшего восстановления б) повышения устойчивости к простудам в) повышения hb г) повышения внимания
Для коррекции программы тренировки в спортивной школе по итогам тестирования тренером Вы будете использовать следующие показатели (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	а) физической подготовленности б) технической подготовленности в) показатели гемокрита г) врачебно-педагогического контроля
Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше?(выберите один правильный ответ из заданного списка)	а)120 в)140 в) 160 г)180

Вопросы для подготовки к кандидатскому экзамену

1. Классификация видов спорта и их краткая характеристика.

2. Взаимосвязь и различия понятий «физическая культура» и «спорт».
3. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.
4. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Документы планирования и требования, предъявляемые к ним.
5. Цель, задачи и средства спортивной тренировки. Основные понятия в спортивной тренировке и их взаимосвязь.
6. 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.
7. Студенческий спорт. Цель, задачи и формы организации студентов для занятий спортом. Проблемы студенческого спорта.
8. Современные проблемы в разработке структуры и функций спорта и методология их определения.
9. Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
10. Виды спортивных соревнований, способы и оценка соревновательной деятельности.
11. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории спорта – системного, комплексного, личностного, деятельностного и др.
12. Виды управления и контроля в спортивной тренировке. Основные требования, предъявляемые к контролю.
13. Понятие о системе спортивной подготовки и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы спорта в обществе.
14. Спортивный результат как специфический и интегральный продукт спортивной деятельности. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.
15. Прогнозирование в спорте (назначение, характеристики, виды)
16. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.
17. Характеристика функций спорта. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.
18. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Принципы повышения физических нагрузок.
19. Современные тенденции в теории и методике развития силовых способностей.
20. Современные тенденции в теории и методике развития скоростных способностей.
21. Современные тенденции в теории и методике развития координационных способностей.
22. Современные тенденции в теории и методике развития выносливости.
23. Современные тенденции в теории и методике развития гибкости.
24. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
25. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
26. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Основные разделы (стороны) подготовки спортсмена в процессе тренировки.
27. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.
28. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки.
29. Спорт как исторически сложившийся вид соревновательной деятельности. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России.
30. Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. их содержание и характерные особенности.
31. Проблема «сенситивных» периодов онтогенетического развития физических способностей.
32. Принцип углубленной специализации и индивидуализации. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
33. Психическая саморегуляция в спорте: понятие, методы и средств.
34. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе занятий спортом. Современные представления о сущности двигательных умений и навыков, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков.
35. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.
36. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Характеристика теорий и концепций формирования двигательных навыков.
37. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
38. Принцип единства постепенности увеличения нагрузок и тенденция к предельным нагрузкам. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
39. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
40. Принцип цикличности тренировочного процесса. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
41. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
42. Техника физических упражнений – основа, главное звено и детали техники. Стилль и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений.
43. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения.
44. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристики его этапов – цель, задачи и особенности методики обучения на каждом этапе.
45. Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание физической подготовки.

46. Технологии спортивной отбора и ориентации на этапах многолетней подготовки спортсмена. Современные подходы к выявлению спортивно одаренных детей.
47. Тактическая подготовка. Содержание понятий: спортивная тактика, спортивно-тактическое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.
48. 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.
49. Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.
50. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.
51. Модели и моделирование в спорте. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта.
52. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.
53. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в спорте. Антидопинговое сопровождение в спорте.
54. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.
55. Современные подходы к оценке эффективности тренировочного процесса. Критерии и инструментарий оценки эффективности.
56. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки и возрастные границы спортивных достижений.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендованная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Никитушкин В. Г., Сулов Ф. П.	Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2017, http://www.iprbookshop.ru/68545.html	1
ЛП.2	Бабушкин Г. Д.	Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник	Саратов: Вузовское образование, 2020, http://www.iprbookshop.ru/91118.html	1
ЛП.3	Матвеев Л. П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта	Москва: Издательство «Спорт», 2020, https://www.iprbookshop.ru/98646.html	1
ЛП.4	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN/N9785950018336.html	1
ЛП.5	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография	Москва: Спорт, 2020, https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN/N9785906132499.html	1
ЛП.6	Маслова И. Н.	Теория спорта: практикум	Воронеж: ВГАС, 2020, https://e.lanbook.com/book/140360	1

6.2. Электронно-библиотечные системы

Э1	ЭБС Znanium.ru http://new.znanium.ru/
Э2	ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com/
Э3	ЭБС IPR SMART (IPRbooks) http://www.iprbookshop.ru/
Э4	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
Э5	ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/

6.3. Информационные, информационно-справочные системы

6.3.1.	Гарант – справочная правовая система по законодательству Российской Федерации http://www.garant.ru https://biblio.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/lan/grt/
6.3.2.	КонсультантПлюс – справочная правовая система http://www.consultant.ru https://biblio.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/lan/cons/

6.4. Научные базы данных

<i>В локальной сети</i> http://lib.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/lan/	
6.4.1.	Электронная библиотека СурГУ https://elib.surgu.ru
6.4.2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://www.elibrary.ru
6.4.3.	Евразийская патентная информационная система (ЕАПАТИС) http://www.eapatis.com
6.4.4.	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ) https://ldiss.rsl.ru
6.4.5.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://rusneb.ru/
6.4.6.	Архив научных журналов (NEICON) http://archive.neicon.ru
6.4.7.	Springer Nature https://link.springer.com/

6.4.8.	Полнотекстовая коллекция журналов РАН https://journals.rcsi.science/
6.4.9.	Wiley Journals Database https://onlinelibrary.wiley.com
<i>В свободном доступе сети Интернет</i>	
6.4.10.	База данных ВИНТИ РАН http://www.viniti.ru/
6.4.11.	Национальный агрегатор открытых репозиторий https://www.openrepository.ru/repositories
6.4.12.	КиберЛенинка - научная электронная библиотека http://cyberleninka.ru
6.4.13.	Электронные коллекции на портале Президентской библиотеки им. Б. Н. Ельцина http://www.prilib.ru/collections
6.4.14.	Российская национальная библиотека https://primo.nlr.ru/primo-explore/collectionDiscovery?vid=07NLR_VU1&lang=ru_RU
6.4.15.	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
6.4.16.	Elsevier - Open Archive https://www.elsevier.com/about/open-science/open-access/open-archive
6.4.17.	SpringerOpen http://www.springeropen.com
6.4.18.	Directory of Open Access Journals https://doaj.org
6.4.19.	Multidisciplinary Digital Publishing Institute (Basel, Switzerland) http://www.mdpi.com
6.4.20.	Библиотека электронных журналов в г. Регенсбург (Германия) http://www.bibliothek.uni-regensburg.de/ezeit/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1.	Учебные аудитории Университета для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащены: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
7.2.	Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду СурГУ:
7.3.	350, 351 Зал социально-гуманитарной и художественной литературы 542 Зал медико-биологической литературы и литературы по физической культуре и спорту.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Методические рекомендации по проведению основных видов учебных занятий

При изучении дисциплины используются следующие основные методы и средства обучения, направленные на повышение качества подготовки аспирантов путем развития у аспирантов творческих способностей и самостоятельности:

- Контекстное обучение – мотивация аспирантов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретными знаниями и его применением.
- Проблемное обучение – стимулирование аспирантов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.
- Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности аспиранта за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.
- Индивидуальное обучение – выстраивание аспирантами собственной образовательной траектории на основе формирования индивидуальной программы с учетом интересов аспирантов.
- Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

Лекции являются одним из основных методов обучения по дисциплинам, направленным на подготовку к кандидатскому экзамену, которые должны решать следующие задачи:

- изложить основной материал программы курса;
- развить у аспирантов потребность к самостоятельной работе над научной литературой.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений.

Содержание лекций определяется рабочей программой курса. Желательно, чтобы каждая лекция охватывала и исчерпывала определенную тему курса и представляла собой логически вполне законченную работу. Лучше сократить тему, но не допускать перерыва ее на таком месте, когда основная идея еще полностью не раскрыта.

Привлечение графического и табличного материала на лекции позволит более объемно изложить материал.

Целью практических занятий является:

- закрепление теоретического материала, рассмотренного аспирантами самостоятельно;
- проверка уровня понимания аспирантами вопросов, рассмотренных самостоятельно по учебной литературе, степени и качества усвоения материала аспирантами;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

В начале очередного занятия необходимо сформулировать цель, поставить задачи. Аспиранты выполняют задания, а преподаватель контролирует ход их выполнения путем устного опроса, оценки рефератов, проверки тестов, проверки практических заданий.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы аспирантов

Целью самостоятельной работы аспирантов является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых нестандартных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Методические рекомендации призваны помочь аспирантам организовать самостоятельную работу при изучении курса: с материалами лекций, практических занятий, литературы по общим и специальным вопросам педагогических наук.

Задачами самостоятельной работы аспирантов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий, на практических занятиях, при написании научно- квалификационной работы, для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется аспирантом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы аспиранта без участия преподавателя являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по темам занятий;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.

Самостоятельная работа аспирантов осуществляется в следующих формах:

- подготовка к практическим занятиям,
- изучение дополнительной литературы и подготовка ответов на вопросы для самостоятельного изучения,
- подготовка к тестированию.

1) Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к занятиям аспирантам необходимо ориентироваться на вопросы, вынесенные на обсуждение. На занятиях проводятся опросы, тестирование, разбор конкретных ситуаций, с активным обсуждением вопросов, в том числе по группам, с целью эффективного усвоения материала в рамках предложенной темы, выработки умений и навыков в профессиональной деятельности, а также в области ведения переговоров, дискуссий, обмена информацией, грамотной постановки задач, формулирования проблем, обоснованных предложений по их решению и аргументированных выводов.

2) Изучение рекомендованной литературы при подготовке к практическим занятиям.

В целях эффективного и полноценного проведения таких мероприятий аспиранты должны тщательно подготовиться к вопросам занятия. Особенно поощряется и положительно оценивается, если аспирант самостоятельно организует поиск необходимой информации с использованием периодических изданий, информационных ресурсов сети ИНТЕРНЕТ и баз данных специальных программных продуктов.

Самостоятельная работа аспирантов должна опираться на сформированные навыки и умения, приобретенные во время прохождения других курсов. Составляющим компонентом его работы должно стать творчество. В связи с этим рекомендуется:

1. Начинать подготовку к занятию со знакомства с опубликованными законодательно-правовыми документами.
2. Обратит внимание на структуру, композицию, язык документа, время и историю его появления.
3. Определить основные идеи, принципы, тезисы, заложенные в документ.
4. Выяснить, какой сюжет, часть изучаемой проблемы позволяет осветить проанализированный источник.
5. Провести работу с неизвестными терминами и понятиями, для чего используйте словари терминов, энциклопедические словари, словари иностранных слов и др.

Затем необходимо ознакомиться с библиографией темы и вопроса, выбрать доступные издания из списка литературы, рекомендованной к лекциям и семинарам. Рекомендованные списки могут быть дополнены.

Необходимо использовать справочную литературу. Поиск можно продолжить, изучив примечания и сноски в имеющихся монографиях, статьях.

Работая с литературой по теме семинара, делать выписки текста, содержащего характеристику или комментарий знакомого источника. После чего вернуться к тексту документа (желательно полному) и провести его анализ в контексте изученной исследовательской литературы.

Анализ документа следует сделать составной частью проработки вопросов семинара и выступления аспиранта на занятии. Общее знание проблемы, обсуждаемой на занятии, должно сочетаться с глубоким знанием источников. Следует составить сложный план, схему ответа на каждый вопрос плана занятия. Проверить себя можно, выполнив тесты.

Рекомендации для аспирантов при проведении аудиторной дискуссии

В процессе подготовки к аудиторной дискуссии аспирант имеет возможность показать умение аналитически работать с литературой (русской и зарубежной), продемонстрировать навыки обоснованного и развернутого изложения своей точки зрения на исследуемую тему, внести свои предложения.

При подготовке к аудиторной дискуссии целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:

1. уяснение (осмысление), с учетом полученных в университете знаний, избранной темы письменной работы;
2. подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;
3. анализ и систематизация собранных материалов по теме опроса;
4. подготовка плана ответа;

При сборе материалов для подготовки к аудиторной дискуссии важно ориентироваться как на современные новейшие нормативные источники (использование нормативных актов в последней редакции), так и на труды ученых советского периода и основные научные исследования российских ученых последних 10-15 лет, а также зарубежный опыт.

В ходе анализа и систематизации имеющихся по теме материалов намечается структура ответа.

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Учебным планом предусматривается написание контрольной работы по дисциплине. Этот вид письменной работы в полной мере соотносится с темой и научной проблемой проводимого диссертационного исследования.

Контрольная работа – самостоятельный труд аспиранта, который способствует конкретизации актуальности проводимого диссертационного исследования, выстраивания его методологии.

Цель выполняемой работы: обозначить степень разработанности научной проблемы в отечественной и зарубежной литературе.

Основные задачи выполняемой работы:

- 1) углубленный информационный поиск литературных источников по теме диссертационного исследования.
- 2) выработка навыков самостоятельной работы.

Весь процесс написания контрольной работы можно условно разделить на следующие этапы:

- а) сбор научной информации, изучение литературы;
- б) анализ составных частей, изложение материала;
- в) обработка материала в целом.

Контрольная работа излагается логически последовательно, грамотно и разборчиво. Она обязательно должна иметь титульный лист, который содержит название высшего учебного заведения, название темы, соответствующей диссертационному исследованию, фамилию, инициалы, учёное звание и степень научного руководителя, фамилию, инициалы автора.

Проведение промежуточной аттестации по дисциплине

Методические рекомендации по подготовке к зачету в форме тестирования

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию аспиранту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине; проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора научной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее: сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов; выберите правильные (их может быть несколько) и на отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желателен несколько подходов в решении задания; это позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) если в тесте чрезвычайно трудный вопрос, не тратьте много времени на него, переходите к другим тестам; вернитесь к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Тестирование - позволяет оценить знание фактического материала, умение логически мыслить, способность к рефлексии и творчески подходить к решению поставленной задачи.

При проверке знаний, умений, качества овладения компетенциями используются две группы тестов:

- а) тесты специальных способностей и достижений (задания с несколькими вариантами выбора).
- в) тесты со свободными ответами (предполагают элементы творчества и личностного самовыражения, проявляют сверх нормативные знания и умения аспирантов).

Формой промежуточной аттестации освоения дисциплины является экзамен. Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются по 4-балльной шкале с оценками: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

Методические рекомендации по подготовке к кандидатскому экзамену

Организация и проведение кандидатских экзаменов в СурГУ регламентируется следующими документами:

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842 «О порядке присуждения ученых степеней»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.03.2014 г. №247 «Порядок прикрепления лиц для сдачи кандидатских экзаменов, сдачи кандидатских экзаменов и их перечень»;
- СТО-2.12.11 «Порядок проведения кандидатских экзаменов».

Кандидатский экзамен является формой промежуточной аттестации аспирантов, сдача экзамена обязательна для присуждения ученой степени кандидата педагогических наук.

Для сдачи кандидатского экзамена аспирант должен продемонстрировать знания отечественной и зарубежной научной литературы по проблемам теории физической культуры и смежным дисциплинам, истории возникновения современного состояния и развития исследований по теме диссертации, перспектив ее разработки, умение высказывать свое аргументированное суждение по дискуссионным вопросам, способность к творческому мышлению.

К экзамену допускаются аспиранты, не имеющие задолженности по дисциплине, на момент сдачи экзамена.

Аспирант, не сдавший кандидатский экзамен по специальности, считается не завершившим обучение в аспирантуре.

Экзамен по специальности включает обсуждение двух теоретических вопросов и собеседование по теме диссертации (третий вопрос) в соответствии с дополнительной программой кандидатского экзамена, утверждённой проректором по учебно-методической работе СурГУ.

Для успешной сдачи экзамена аспиранту необходимо выполнить несколько требований:

- 1) регулярно посещать аудиторские занятия по дисциплине; пропуск занятий не допускается без уважительной причины;
- 2) в случае пропуска занятия аспирант должен быть готов ответить на экзамене на вопросы преподавателя, взятые из пропущенной темы;
- 3) аспирант должен точно в срок сдавать письменные работы на проверку и к следующему занятию удостовериться, что они зачтены;
- 4) готовясь к очередному занятию по дисциплине, аспирант должен прочитать соответствующие разделы в учебниках, учебных пособиях, монографиях и пр., рекомендованных преподавателем в программе дисциплины, и быть готовым продемонстрировать свои знания; каждое участие аспиранта в обсуждении материала на практических занятиях отмечается преподавателем и учитывается при ответе на экзамене.