

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической  
культуры и спорта, к.б.н., доцент



Буданова Е. А.

«    »    2021 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,  
проводимых КемГУ самостоятельно,  
для поступающих по программам магистратуры  
по направлению подготовки 49.04.03 СПОРТ  
в 2022 году**

Направленность (профиль) подготовки

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Руководитель направления подготовки  
к.п.н., доцент Жуков Родион Сергеевич

«    »    2021 г.

КЕМЕРОВО, 2021

Форма проведения вступительных испытаний: **письменная**

Результаты оцениваются по 100-балльной шкале.

Апелляции по вступительным испытаниям принимаются на следующий день после объявления оценки.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Общие основы теории физической культуры и спорта

Исторические аспекты формирования физической культуры, как части культуры общества. Общие и специфические функции физической культуры. Разновидности физической культуры. Соотношение категорий природы, человека, общества и культуры.

Система физического воспитания: цель, задачи, структура. Соотношение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание». Физическое воспитание как педагогический процесс. Образование в области физической культуры - реалии и проблемы. Общее и специальное образование в области физической культуры. Проблемы образовательной среды в России и за рубежом.

Определение основных понятий теории физической культуры и спорта: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство». Закономерности функционирования и развития физического воспитания. Физическое воспитание в сфере образования, труда и досуга. Средства физического воспитания и их классификация. Связь классификаций средств физического воспитания с проблемами, целями и задачами учителя, тренера, методиста. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Происхождение физических упражнений. Роль упражнений в жизни человека, общества. Классификация физических упражнений. Подвижные игры, как отражение бытовых, охотничьих и военных потребностей человека, общества. Содержание и форма физического упражнения. Эффект физического упражнения. Техника двигательного действия и её основные характеристики. Основы формирования двигательного навыка. Управление двигательным действием (И. П. Павлов, Н. А. Бернштейн). Опорные точки в становлении двигательного навыка. Методы частично регламентированного физического упражнения в физическом воспитании обучающихся различного возраста. Особенности применения метода упражнений в зависимости от этапов обучения, педагогических целей и задач обучения. Реализация общепедагогических принципов в физическом воспитании учащихся и студентов, особенности реализации их в спорте. Движение, двигательное действие, физическое упражнение, спортивное упражнение, вид спорта - сущность, структура и содержание в рамках физического воспитания и спорта. Понятия «двигательные (физические) способности» и «двигательные (физические) качества». Сущность и структура. Факторы, определяющие физические способности человека. Основные закономерности и особенности формирования координационных способностей. Основные закономерности и особенности формирования двигательных качеств: силовые способности. Основные закономерности и особенности формирования двигательных качеств: скоростные способности. Основные закономерности и особенности формирования двигательных качеств: способность к длительному выполнению физических упражнений.

Основные закономерности и особенности формирования двигательных качеств: способность к выполнению упражнений с большой амплитудой движений. Образовательные стандарты. Задачи, содержание и формы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Образовательные стандарты. Задачи, содержание и формы физического воспитания детей школьного возраста. Образовательные стандарты. Задачи, содержание и формы физического воспитания учащихся и студентов. Образовательные стандарты. Задачи, содержание и формы работы учреждений дополнительного образования. Профессиональные стандарты в физическом воспитании и спорте. Проблемы разработки и внедрения. Особенности обучения и развития физических качеств в зависимости от возраста учащихся. Проблемы школьного урока. Плюсы и минусы основной формы организации физического воспитания школьника. Достоинства и недостатки внеурочной формы физического воспитания школьников. Инновационные технологии в учебном процессе по физической культуре и спорту.

## **Раздел 2. Методологические основы теории спорта**

Сущность и социальные функции спорта. Спортивное движение в современном мире - направления и перспективы. Соревновательная деятельность как специфическая деятельность человека. Общая характеристика социальных функций спорта. Соотношение принципов и закономерностей спортивной тренировки. Общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Задачи общей, специальной и вспомогательной подготовки.

Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика).

Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь.

Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха. Нормативно-правовые основы функционирования учреждений дополнительного образования в физической культуре и спорте.

### **Раздел 3. Построение спортивной подготовки, основные компоненты спортивной тренировки**

Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. Использование в подготовке спортсменов специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов.

Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения.

Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.). Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимобусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний.

Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их этапы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.

Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.

Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки

Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т. д.).

Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий «поля боя» в предсоревновательной подготовке.

Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры.

Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок, состояния

тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

Варианты периодизации тренировки. Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлинённым подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).

Проблема дальнейшей разработки принципов и форм оптимального построения круглогодичной тренировки.

Долговременные тренировочные циклы. Современные данные о долговременных тренировочных циклах (двух-четырёхлетних), превышающих по длительности годичные. Оценка гипотез и фактов, касающихся влияния на структуру и содержание многолетнего тренировочного процесса «сенситивных» и «критических» периодов возрастного развития, многолетних биоритмов и других эндогенных (внутренне обусловленных) и экзогенных (внешних) факторов.

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы.

Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе.

Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.

Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки.

Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно

предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы.

Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма спортсмена в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Проблемы завершения спортивной карьеры.

Основные способы планирования содержания, порядка построения и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки (текстовые, графические, математические и др.).

Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные этапы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена (комплексной целевой программы подготовки).

Крупноцикловое (на год, полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.

Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

Объекты, объективные основания и формы планирования подготовки спортсменов; существующие варианты планирования.

Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки.



Система отбора и прогнозирования спортивных результатов в деятельности тренера и спортсмена.

#### **Раздел 4. Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки**

Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки.

Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Эволюция методики спортивной тренировки.

Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов.

Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов (конечная и промежуточные цели; необходимые уровни развития отдельных двигательных способностей (модельные характеристики спортсменов); тренировочный план; календарь соревнований; система комплексного контроля; система восстановительных мероприятий; система материально-технического и финансового обеспечения подготовки).

Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов (тренированности и подготовленности).

Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизационная характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке освоенных ранее навыков). Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта.

Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодической тренировочного процесса. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.

Виды психологической подготовки. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта.

Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.

Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.

Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта. Методика совершенствования специализированных восприятий.

## **Раздел. 5. Методологические основы воспитания двигательных способностей юных спортсменов**

Общая характеристика силовых способностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе силовой подготовки; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования собственно силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей. Возрастные особенности развития силовых способностей.

Средства совершенствования силовых способностей (общая физическая (силовая) подготовка; специальная и вспомогательная силовая подготовка); общего, частного и локального воздействия на организм.

Методы совершенствования силовых способностей (режимы работы).

Проблемы регулирования мышечной массы, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики вида физкультурно-спортивной деятельности; пути их решения. Тенденции планирования силовой подготовки в процессе многолетней тренировки.

Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в ходе силовой подготовки (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.).

Оценка силовых возможностей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Методика совершенствования силовых способностей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Общая характеристика скоростных возможностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе скоростной подготовки спортсменов; критерии их реализации. Факторы, лимитирующие проявление скоростных способностей. Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление скоростных возможностей. Возрастные особенности развития скоростных возможностей.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты (частоты) движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при стимуляции скоростных способностей, пути их решения. Тенденции изменения процесса совершенствования скоростных возможностей в ходе многолетней спортивной подготовки.

Общее представление о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).

Оценка скоростных способностей, средства для их стимуляции в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Общая характеристика выносливости. Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Стороны проявления выносливости (виды выносливости). Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление выносливости. Возрастные особенности развития выносливости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения.

Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.).

Оценка и методика совершенствования общей и специальной выносливости в избранном виде спорта. Нетрадиционные методы совершенствования выносливости.

Характеристика гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата человека. Активная и пассивная гибкость. Факторы, лимитирующие проявление гибкости. Задачи по

совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их организации и ограничительные условия. Возрастные особенности развития гибкости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Классификация средств совершенствования гибкости. Этапы воспитания гибкости. Компоненты тренировочных нагрузок при направленном совершенствовании гибкости.

Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки.

Оценка и методика совершенствования гибкости в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Общая характеристика координационных способностей. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Классификация координационных способностей. Возрастные особенности развития координационных способностей.

Основные направления, требования, методы и методические приемы совершенствования координационных способностей. Средства совершенствования координационных способностей. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями.

Оценка и методика совершенствования координационных способностей в избранном виде спорта. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности («скованности»), повышения статической и динамической устойчивости тела (способности сохранять равновесие), совершенствования «чувства пространства», пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

1. Физическая культура как общественное явление, социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры. Функции физической культуры и ее функциональные связи.
2. Общая характеристика и этапы становления системы физического воспитания: теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы. Цель, задачи и наиболее общие принципы системы физического воспитания.
3. Физические упражнения – основное средство физического воспитания: классификация, техника физических упражнений.
4. Общая характеристика и структурные основы методов физического воспитания.
5. Дидактические основы теории и методики физического воспитания, общая характеристика понятий: «обучение», «образование», «воспитание». Дидактические принципы обучения и воспитания в процессе физического воспитания, взаимосвязь дидактических принципов.
6. Обучение движениям (двигательным действиям), физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Формирование двигательных навыков, структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.
7. Понятие физических качеств: их сущность, роль в физическом развитии человека и классификация разновидностей. Закономерности развития физических способностей (гетерохронность, этапность, фазность развития, перенос в развитии).
8. Планирование и контроль в физическом воспитании: исходные понятия «планирование», «учет»; планирование и учет в дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе.
9. Определение понятий «спорт», «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивная тренировка», «спортивное достижение».
10. Общая характеристика системы спортивной подготовки, определение понятий «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов.
11. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Тренировочное занятие, его структура и содержание.
12. Спортивное достижение и определяющие его факторы. Функции спортивных соревнований. Сущность и социальные функции спорта. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
13. Средства спортивной подготовки.
14. Методы спортивной тренировки.
15. Методы обучения технике двигательного действия.
16. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.

17. Система и календарь спортивных соревнований.
18. Спортивная тактика и ее особенности в различных видах спорта.
19. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
20. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
21. Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).
22. Методика повышения силовых способностей (силовая подготовка) спортсмена.
23. Методика повышения скоростных способностей спортсмена.
24. Методика повышения аэробных возможностей спортсмена.
25. Методика повышения анаэробных возможностей спортсмена.
26. Методика повышения специальной выносливости в избранном виде спорта.
27. Методика совершенствования гибкости спортсмена.
28. Методика совершенствования координационных способностей.
29. Методика оценки и контроля над уровнем развития силовых способностей спортсмена.
30. Методика оценки и контроля над уровнем развития скоростных способностей спортсмена.
31. Методика оценки и контроля над уровнем развития специальной выносливости.
32. Методика оценки и контроля над уровнем развития гибкости спортсмена.
33. Методика оценки и контроля над уровнем развития координационных способностей.
34. Воспитание волевых качеств спортсмена.
35. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
36. Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).
37. Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.
38. Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.
39. Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.
40. Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.
41. Подготовительный период тренировки и его назначение.
42. Переходный период спортивной тренировки и его назначение.
43. Соревновательный период и его назначение.
44. Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).
45. Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).
46. Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).
47. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.
48. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
49. Методы воспитания физических качеств спортсмена.
50. Спортивная форма и фазы ее развития.
51. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

- Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
52. Характеристика текущего планирования.
  53. Характеристика оперативного планирования тренировочного процесса.
  54. Годичное планирование тренировочного процесса.
  55. Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса.
  56. Контроль и учет в спортивной тренировке.
  57. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
  58. Характеристика общедоступного массового спорта. Характеристика спорта высших достижений.
  59. Эволюция методики спортивной тренировки. Характеристика современного этапа развития методики тренировки в избранном виде спорта. Основные направления интенсификации тренировочного процесса.
  60. Характеристика факторов внутренировочных воздействий.
  61. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена.
  62. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
  63. Методика оценки и контроля над уровнем технической подготовленности спортсмена. Методика совершенствования уровня спортивно-технической подготовленности.
  64. Содержание системы и основы методики спортивно-тактической подготовки.
  65. Виды психологической подготовки в системе спортивной тренировки. Содержание и основы методики психологической подготовки спортсмена.
  66. Личностные качества тренера и стили его мышления. Основы теории спортивного конфликта.
  67. Понятие о специализированных восприятиях. Методика совершенствования специализированных восприятий. Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта.
  68. Методика построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке, их этапы. Методика построения тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
  69. Методика планирования и контроля в системе подготовки спортсмена. Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки.
  70. Закономерности возрастного биологического развития, определяющие стратегию многолетней тренировки.

### **Пример тестовых заданий**

1. Состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным соревнованиям, которое достигается на каждом новом этапе спортивного совершенствования называется ...
  - а. тренированностью;
  - б. физической подготовкой;
  - в. физическим совершенством;
  - г. спортивной формой.

2. Упражнения, которые по своей структуре не связаны со структурой основного соревновательного упражнения, оказывают разнонаправленное воздействие на спортсменов, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков (упражнения из других видов спорта), называются ...

- а. вспомогательными;
- б. общеподготовительными;
- в. специальноподготовительными;
- г. соревновательными.

3. По решаемым задачам тренировочные занятия подразделяются на:

- а. учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные;
- б. учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные, ударные;
- в. анаэробно-аэробные, силовые, комплексные, вариативные;
- г. специально-подготовительные, общеподготовительные, вспомогательные, тематические.

4. Повышенная реактивность организма спортсмена проявляется в ...

- а. скорости вработывания;
- б. скорости переключения;
- в. лучшей ориентировке в сложных ситуациях;
- г. во всем вышеперечисленном.

5. Обеспечение единства всех сторон подготовленности, относительной стабилизации функций, функциональных возможностей спортсмена достигается в фазе ...

- а. приобретения спортивной формы;
- б. стабилизации спортивной формы;
- в. временной утраты спортивной формы.

6. По направленности тренировочные занятия подразделяются на:

- а. основные, дополнительные, избирательные, комплексные;
- б. учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные, ударные;
- в. анаэробно-аэробные, силовые, комплексные, вариативные;
- г. специально-подготовительные, общеподготовительные, вспомогательные, тематические.

7. Ориентированные на создание специальной базы, необходимой для эффективного выполнения специальных упражнений (преимущественно связаны с использованием технических средств и тренажерных устройств) упражнения, называются ...

- а. вспомогательными;
- б. общеподготовительными;
- в. специальноподготовительными;
- г. соревновательными.



8. Период восстановления аэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок аэробной направленности составляет ...  
а. 6 часов;      б. 12 часов;      в. 24 часа;      г. 48 часов.
9. Период восстановления аэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок анаэробной направленности составляет ...  
а. 6 часов;      б. 12 часов;      в. 24 часа;      г. 48 часов.
10. Период восстановления анаэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок анаэробной направленности составляет ...  
а. 6 часов;      б. 12 часов;      в. 24 часа;      г. 48 часов.
11. Период восстановления анаэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок аэробной направленности составляет ...  
а. 6 часов;      б. 12 часов;      в. 24 часа;      г. 48 часов.
12. Специально-подготовительные упражнения - ...  
а. ориентированы на создание специальной базы, необходимой для эффективного выполнения специальных упражнений (преимущественно связаны с использованием технических средств и тренажерных устройств);  
б. целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта;  
в. частично соответствуют соревновательным упражнениям по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей;
13. К основным формам тактики относятся ...  
а. индивидуальная, групповая, командная;  
б. наступательная, оборонительная, контратакующая;  
в. общая, специальная, вспомогательная.
14. К основным видам тактики относятся ...  
а. индивидуальная, групповая, командная;  
б. наступательная, оборонительная, контратакующая;  
в. общая, специальная, вспомогательная.
15. Эвристическая тактика предполагает ...  
а. преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь начало, остальное зависит от складывающейся ситуации;  
б. заранее запланированные действия и преднамеренную реализацию их;  
в. экспромтное реагирование спортсмена в ходе соревнований.

16. В системе многолетней тренировки, ярко выраженная спортивная специализация, формирование техники и тактики, увеличение доли специальной подготовки, увеличение объемов и интенсивности нагрузки характерны для ...

- а. этапа предварительной подготовки;
- б. этапа начальной спортивной специализации;
- в. этапа углубленной тренировки.

17. Документ, отражающий все стороны подготовки команды или отдельного спортсмена, их взаимосвязи и взаимозависимости, конкретно согласованные с различными этапами подготовки, называется ...

- а. планом микроцикла;
- б. программой тренировки;
- в. комплексной целевой программой подготовки спортсмена;
- г. перспективным тренировочным планом.

18. Характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе ...

- а. втягивающие микроциклы;      б. базовые микроциклы;
- в. подводящие микроциклы;      г. соревновательные микроциклы.

19. Мезоциклы, предназначенные для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей, называются ...

- а. втягивающими;      б. базовыми;
- в. подводящими (предсоревновательными);      г. соревновательными.

20. В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсменов условно длится на этапы:

- а. предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования;
- б. начальной спортивной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования, спортивного долголетия;
- в. предварительной подготовки, углубленной тренировки, спортивного долголетия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### а) основная литература:

1. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] / М.:Советский спорт,2012. - 384 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423>
2. Жуков, Р. С. Теория физической культуры и спорта: избранные лекции: учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев ; Кемеровский гос. ун-т. - Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2009. - 263 с.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2011. - 496 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. - 544 с.
5. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : КемГУ, 2016. - 143 с.
6. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472)
7. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л.К. Серова. - М. : Человек, 2011. - 160 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-904885-16-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298271](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298271)
8. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2011. - 392 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2013. - 419 с.

### б) дополнительная учебная литература:

1. Жуков Р. С. Основы знаний по физической культуре: подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников: учебное пособие/ Р.С. Жуков, О.В. Печерина, Д.В. Смышляев; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 74 с.
2. Жуков Р. С. Основы спортивной тренировки: УМП / Р.С. Жуков; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 84 с.
3. Педагогика физической культуры: учебник для ВПО / [С. Д. Неверкович [и др.]]; под ред. С. Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2013. - 362 с.
4. Родин А. Я. Введение в профессию: учебное пособие / А.Я Родин, М.А. Родин; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 108 с.
5. Сапего А.В. Физиология спорта: учебное пособие / А.В. Сапего; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 187 с.
6. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2015. — 176 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70015> — Загл. с экрана.

### Периодическая печать

Журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Вестник спортивной науки», «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта».

Газеты: «Спорт в школе», «Спорт для всех».

***в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

***Образовательные ресурсы (ссылки на официальные сайты):***

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-методический журнал:

<http://www.infosport.ru/press/ncvot/>

Российская спортивная энциклопедия: <http://www.libsport.ru/>

***Информационно-библиотечные ресурсы (ссылки на официальные сайты):***

Издательский дом «Первое сентября»: <http://1september.ru/>

Издательство «Школьная пресса»: <http://www.schoolpress.ru>.

Портал журнала Теория и практика физической культуры:

<http://www.teoriya.ru/>

## РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. Вступительное испытание проводится в письменной форме в виде тестирования
2. Экзаменационный тест содержит 50 вопросов.
3. Время, отведенное для выполнения заданий теста: **90 мин.**
4. Во время вступительных испытаний запрещается пользоваться учебниками, конспектами, др. литературой, а также техническими средствами связи.
5. Результаты оцениваются по 100-балльной шкале. Максимально возможное количество баллов за выполненный тест: **100**. Максимально возможное количество баллов за правильно выполненное тестовое задание: **2**.

*Критерий оценки тестового задания:*

- если тестовое задание предполагает один правильный ответ, то результат его выполнения соискателем оценивается в **2 балла** в случае выбора верного варианта ответа, в **0 баллов** в случае выбора неверного варианта ответа;
  - если тестовое задание предполагает несколько правильных ответов, то результат его выполнения соискателем оценивается в **2 балла** в случае выбора всех верных вариантов ответа, в **1 балл** в случае выбора верных вариантов ответа в количестве  $\geq 50\%$  от имеющихся в тестовом задании, в **0 баллов** в случае выбора неверного варианта ответа.
7. Апелляция проводится на следующий день после объявления результатов вступительных испытаний, на основании поданного на имя председателя комиссии заявления.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Авторы: канд. пед. наук, доцент Жуков Р. С.  
канд. биол. наук, доцент Буданова Е. А.