

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Программа вступительного испытания
при приеме на обучение по программе подготовки
научно-педагогических кадров в аспирантуре
Научная специальность: 5.8.5 Теория и методика спорта**

Нижевартовск

1. ВИД ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание – экзамен.

2. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

Форма проведения экзамена – устная, по билетам.

3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

Вступительный экзамен в аспирантуру по специальности предполагает проверку приобретенных соискателями знаний о важнейших проблемах теории и методики спорта. Цель и задачи вступительного испытания (экзамена) в аспирантуру: выявление общетеоретических педагогических знаний и компетенций абитуриента в общенаучном, общекультурном, профессиональном разделах его подготовки, знаний в области фундаментальных проблем теории и методики спорта, умений применять полученные знания для решения практических задач, определение сформированных инструментальных компетенций и навыков ведения научной работы, вскрытие способности к самостоятельному научному мышлению, готовности абитуриента к освоению выбранной программы обучения.

Экзамен принимается экзаменационной комиссией, утвержденной приказом ректора университета. Экзамен проводится в форме устных ответов на вопросы билета. В каждом билете содержится два вопроса. Экзаменуемый берет билет и в течение 60 минут готовится к монологическому ответу на поставленные в билете вопросы, делая записи на специальном экзаменационном бланке для ответа с печатью вуза.

Во время проведения вступительного экзамена экзаменуемые должны соблюдать следующие правила поведения: занимать места, указанные экзаменаторами; соблюдать тишину; работать самостоятельно; не использовать учебные пособия, справочные материалы; не разговаривать с другими экзаменуемыми; не оказывать помощь в выполнении заданий другим экзаменуемым; не пользоваться средствами оперативной связи.

Члены экзаменационной комиссии имеют право задавать экзаменуемому дополнительные вопросы в рамках вопросов билета.

Результат вступительного экзамена определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и объявляется в тот же день после оформления в установленном порядке протоколов заседаний экзаменационных комиссий.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ЭКЗАМЕНУ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Теория и практика спорта.

Феномен спорта как социокультурного явления современного общества. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта. Соревновательная деятельность и ее особенности. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений. Проблемы развития массового спорта в России.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки.

Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и

специальной подготовки спортсмена. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки. Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Психологическая и интегральная подготовка в спорте.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки.

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки. Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. 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. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Раздел 4. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.

Раздел 5. Критерии и виды спортивного отбора.

Этапы спортивного отбора. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Способы оценивания и методы прогнозирования потенциальных возможностей спортсмена. Оценка надежности избранной технологии выдачи итоговых заключений. Определение предрасположенности к занятиям спортом. Общие критерии предрасположенности к спорту. Предрасположенность к отдельным видам спорта.

Раздел 6. Проектирование технологий индивидуально-ориентированного построения тренировочного процесса.

Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах. Индивидуальное моделирование динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ЭКЗАМЕНУ

Раздел 1. Теория и практика спорта

1. Феномен спорта как социокультурного явления современного общества.
2. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта.
3. Соревновательная деятельность и ее особенности.
4. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки.
5. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений.
6. Проблемы развития массового спорта в России.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки.

7. Цель и задачи спортивной тренировки.
8. Основные специфические средства спортивной тренировки.
9. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
10. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств.
11. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена, принципиальные положения, отражающие эти черты.
12. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена, основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
13. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.
14. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники.
15. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.
16. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки.
17. Психологическая и интегральная подготовка в спорте.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки.

18. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
19. Этапы многолетней подготовки.
20. Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.
21. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода.
22. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки.
23. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде.
24. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
25. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

Раздел 4. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

26. Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.

27. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки.

28. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды.

29. Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета.

30. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.

Раздел 5. Критерии и виды спортивного отбора.

31. Этапы спортивного отбора.

32. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования.

33. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации.

34. Способы оценивания и методы прогнозирования потенциальных возможностей спортсмена.

35. Оценка надежности избранной технологии выдачи итоговых заключений.

36. Определение предрасположенности к занятиям спортом. Общие критерии предрасположенности к спорту. Предрасположенность к отдельным видам спорта.

Раздел 6. Проектирование технологий индивидуально - ориентированного построения тренировочного процесса

37. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки.

38. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах.

39. Индивидуальное моделирование динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах.

40. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов.

41. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.

6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ЭКЗАМЕНУ:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/563620>

2. Воробьева, С. В. Управление образовательными системами: учебник и практикум для вузов / С. В. Воробьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 491 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07307-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/491787>

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/563330>

4. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям», Издательство «Лань», 2025. – 164 с.

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/560410>

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19932-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581085>

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации БМСИ. - <http://www.bmsi.ru>
2. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ" <http://teoriya.ru/>
3. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>
4. Федеральный портал «Российское образование» <https://ro-edu.ru/>