

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФК  
В.Г.Шилько  
«*21*» *марта* 2022г.



ПРОГРАММА

вступительного испытания по специальной дисциплине  
соответствующей научной специальности программы подготовки научных и  
научно-педагогических кадров в аспирантуре

5.8.5. Теория и методика спорта

**Авторы-разработчики:**

Загrevская А.И., док-р пед. наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Согласовано:

Руководитель ОП

A handwritten signature in blue ink, appearing to be the initials 'О.И.' followed by a stylized flourish.

О.И. Загrevский

## 1. Общие положения

**1.1.** Программа вступительного испытания по специальной дисциплине соответствующей научной специальности программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре 5.8.5. Теория и методика спорта (далее – Программа), сформирована на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к программам магистратуры (специалитета) по соответствующим направлениям (специальностям) подготовки. Программа разработана для поступления на обучение в аспирантуру НИ ТГУ.

Программой устанавливается:

- форма, структура, процедура сдачи вступительного испытания;
- шкала оценивания;
- максимальное и минимальное количество баллов для успешного прохождения вступительного испытания;
- критерии оценки ответов.

Вступительное испытание проводится на русском языке или на английском языке для абитуриентов из стран дальнего зарубежья, поступающих на обучение по PhD программе.

Форма, процедура сдачи вступительного испытания, а также шкала оценивания и критерии оценки ответов экзаменуемого, установленные Программой, не зависят от языка проведения вступительного испытания.

**1.2.** Организация и проведение вступительного испытания осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными приказом ректора НИ ТГУ, действующими на текущий год поступления.

**1.3.** По результатам вступительного испытания, поступающий имеет право подать на апелляцию о нарушении, по мнению поступающего, установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) о несогласии с полученной оценкой результатов вступительного испытания в порядке, установленном Правилами приема, действующими на текущий год поступления.

## **2. Форма, структура, процедура, программа вступительного испытания и шкала оценивания ответов**

**2.1.** Вступительное испытание по специальной дисциплине проводится в форме экзамена (письменно) в соответствии с перечнем тем и (или) вопросов, установленных данной Программой.

**Структура экзамена:** по билетам. Билеты формируются из перечня приводимых в данной программе вопросов. В билет включается три вопроса.

**2.2.** Процедура проведения экзамена представляет собой сдачу экзамена в очной форме и (или) с использованием дистанционных технологий (при условии идентификации поступающих при сдаче ими вступительных испытаний):

- 1) очно и дистанционно; 2) только дистанционно; 3) только очно.

Для дистанционной формы проведения экзамена используются платформы Moodle и программы для организации видеоконференций: Zoom, Adobe Connect и другие. Для наблюдения за участниками экзамена и идентификации их личности создана система прокторинга. Проктор (наблюдатель) перед началом экзамена при помощи веб-камеры абитуриента проводит инструктаж и собеседование по вопросам организации и проведения экзамена, идентификацию личности путем сравнения фото в паспорте и лица сдающего (абитуриент показывает в веб-камеру свой паспорт в развернутом виде рядом со своим лицом).

Видео, транслируемое с веб-камеры участника экзамена, доступно проктору для наблюдения и записывается на сервер для дальнейшего просмотра при возникновении спорных ситуаций.

**2.3.** Результаты проведения вступительного испытания оформляются протоколом, в котором фиксируются вопросы экзаменаторов к поступающему. На каждого поступающего ведется отдельный протокол.

## **2.4. Программа экзамена**

Примерный перечень вопросов для подготовки к сдаче экзамена

1. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
2. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.
3. Характеристика принципов спортивной тренировки.
4. Виды подготовки спортсменов и их характеристика.
5. Построение спортивной тренировки (виды и структура тренировочных циклов).
6. Спортивная тренировка как многолетний процесс, стадии спортивной тренировки.
7. Технология планирования в спорте. Характеристика документов планирования в спорте.
8. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
9. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
10. Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
11. Работоспособность человека в условиях пониженного атмосферного давления. Особенности спортивной деятельности в условиях высокогорья
12. Контроль функционального состояния спортсмена. Принципы физиологического тестирования в спорте.
13. Физиологическая характеристика циклической работы максимальной и субмаксимальной мощности.
14. Физиологическая характеристика циклической работы большой и умеренной мощности.
15. Физиологическая характеристика предстартового состояния. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния.

16. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка. Физиологическая характеристика процесса вработывания.
17. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: устойчивое состояние. «Истинное» и «ложное» устойчивое состояние. «Мертвая точка», «Второе дыхание».
18. Утомление. Фазы утомления. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления.
19. Физиологическая характеристика и общие механизмы развития двигательных качеств.
20. Спортивный отбор, его виды и этапы. Физиологические критерии и методы прогнозирования спортивных способностей.
21. Физиологические основы спортивной тренировки женщины. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств. Влияние биологического цикла на работоспособность спортсменок.
22. Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков. Возрастное развитие двигательных качеств.
23. Спортивные соревнования и его основные признаки.
24. Технология скоростной подготовки спортсмена в циклических видах спорта.
25. Технология скоростной подготовки спортсмена в игровых видах спорта.
26. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена.
27. Особенности питания спортсмена при подготовке к соревнованиям в видах спорта ориентированных на выносливость.
28. Фармакологические средства восстановления и стимулирования работоспособности спортсмена.
29. Олимпийские игры Древней Греции: происхождение, содержание, причины упадка и гибели.
30. Возникновение и развитие Олимпийских игр современности.
31. Антидопинговая политика в современном спорте.
32. Федеральные законы, регулирующие общественные отношения, складывающиеся в сфере ФКиС.
33. Роль и место научной и методической деятельности в сфере спорта и физической культуры. Области исследований в сфере физической культуры и спорта.
34. Методы и методология научного исследования. Наиболее распространенные методы исследований в области спорта и спортивной деятельности.
35. Системный подход: основные определения (элемент, связь, система, структура, управление, цель, задача).
36. Педагогический эксперимент (разновидности, методика проведения, требования к формированию экспериментальной выборки). Планирование эксперимента.

## 2.5. Шкала оценивания ответов на экзамене:

<b>неудовлетворительно</b>	<b>удовлетворительно</b>	<b>хорошо</b>	<b>отлично</b>
до 59 баллов	60 – 75 баллов	76 – 84 баллов	85 – 100 баллов

Общая продолжительность экзамена составляет 45 минут.

Максимальное количество баллов за экзамен – 100. Минимальное количество баллов для успешного прохождения экзамена – 60. Поступающий, набравший менее 60 баллов за экзамен, не может быть зачислен в аспирантуру.

### Таблица критериев оценки устных и письменных ответов (при наличии)

Вид деятельности		
Оценка	Балл	Уровень владения темой
<b>неудовлетворительно</b>	до 59	Неполный объем ответов, наличие значимых ошибок и существенных пробелов в знаниях.
<b>удовлетворительно</b>	60-75	Недостаточно полный объем ответа, наличие ошибок и некоторых пробелов в знаниях.
<b>хорошо</b>	76-84	Правильный и достаточно полный, не содержащий существенных ошибок ответ. Оценка может быть снижена за отдельные несущественные ошибки.
<b>отлично</b>	85-100	Полный безошибочный ответ с правильным применением понятий и определений

Вступительное испытание проводится экзаменационной комиссией, действующей на основании приказа ректора.

Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл, выставленный всеми членами экзаменационной комиссии.