

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



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

Томск – 2023

**Авторы-разработчики:**

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

Согласовано:

Руководитель ОП



В.Г. Шилько

*подпись*

## 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.