

Министерство спорта Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ
П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

**ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для сдачи кандидатского экзамена по научной специальности
5.8.5. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА**

Рекомендовано и утверждено решением
Совета факультета ПНПР
« 22 » апреля 2022 г., протокол № 7

Декан факультета подготовки научно-
педагогических работников
д-р пед. наук, профессор



Е.Н. Медведева

Санкт-Петербург
2022

1. Классификация видов спорта и их краткая характеристика.
2. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.
3. Технология разработки документов планирования спортивной подготовки.
4. Взаимосвязь и различия понятий «физическая культура» и «спорт».
5. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Документы планирования и требования предъявляемые к ним.
6. Цель, задачи и средства спортивной тренировки.
7. Основные понятия в спортивной тренировке и их взаимосвязь.
8. 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.
9. Студенческий спорт. Цель, задачи и формы организации студентов для занятий спортом. Проблемы студенческого спорта.
10. Современные проблемы в разработке структуры и функций спорта и методология их определения.
11. Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки.
12. Виды спортивных соревнований, способы и оценка соревновательной деятельности.
13. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории спорта – системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.
14. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном тренировочном процессе.
15. Виды управления и контроля в спортивной тренировке. Основные требования, предъявляемые к контролю.
16. Понятие о системе спортивной подготовки и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы спорта в обществе.
17. Спортивный результат как специфический и интегральный продукт спортивной деятельности. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.
18. Регламентация и проектирование многолетней спортивной подготовки.
19. Концепция о физических качествах и способностях. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы развития физических способностей.
20. Прогнозирование в спорте (назначение, характеристики, виды)

21. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.

22. Современные тенденции в теории и методике развития силовых способностей.

23. Характеристика функций спорта. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

24. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Принципы повышения физических нагрузок.

25. Современные тенденции в теории и методике развития скоростных способностей.

26. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.

27. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

28. Современные тенденции в теории и методике развития координационных способностей.

29. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Основные разделы (стороны) подготовки спортсмена в процессе тренировки.

30. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

31. Современные тенденции в теории и методике развития выносливости.

32. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки.

33. Спорт как исторически сложившейся вид соревновательной деятельности. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России.

34. Современные тенденции в теории и методике развития гибкости.

35. Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. их содержание и характерные особенности.

36. Принцип направленности к максимуму достижений. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

37. Проблема «сенситивных» периодов онтогенетического развития физических способностей.

38. Принцип углубленной специализации и индивидуализации. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

39. Психическая саморегуляция в спорте: понятие, методы и средств.

40. 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.

41. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

42. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

43. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Характеристика некоторых теорий и концепций формирования двигательных навыков.

44. Принцип единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

45. Ресурсный подход в спорте.

46. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности.

47. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

48. Проблема ранней спортивной специализации.

49. Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий в спорте.

50. Принцип цикличности тренировочного процесса. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

51. Техника физических упражнений – основа, главное звено и детали техники. Стил ь и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений.

52. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения.

53. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.

54. Актуальные проблемы психологии спорта.

55. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристики его этапов – цель, задачи и особенности методики обучения на каждом этапе.

56. Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание физической подготовки.

57. Психологические классификации видов спорта.

58. Технологии спортивной отбора и ориентации на этапах многолетней подготовки спортсмена. Современные подходы к выявлению спортивно одаренных детей.

59. 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.

60. Системы психологического обеспечения (сопровождения) подготовки в российском спорте.

61. Исходные понятия: «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход». Проблема классификации методов в теории спорта.

62. 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.

63. Психическая нагрузка в спорте.

64. Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

65. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.

66. Психологические детерминанты спортивного успеха.

67. Модели и моделирование в спорте. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта.

68. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.

69. Теории мотивации в спорте. Формирование мотивации спортсмена.

70. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в спорте. Антидопинговое сопровождение в спорте.

71. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.

72. Межличностные отношения как фактор спортивного успеха.

73. Современные подходы к оценке эффективности тренировочного процесса. Критерии и инструментарий оценки эффективности.

74. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки и возрастные границы спортивных достижений.

а) основная литература

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва : Спорт, 2019. – 340 с. : ил. – (Олимпийское образование). – ISBN 978-5-907225-00-8.
2. Никитушкин, В. Г. **Спорт высших достижений**: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт, 2018. – 318 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3.
3. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : учебник : в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2021.
4. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 392 с. – ISBN 978-5-9718-2462-8.
5. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 351 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-21-3.

б) дополнительная литература

1. Баранов, В. Н. Научные основы спорта высших достижений и подготовки спортивных резервов : основные направления научных исследований и тематика диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта / В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин. – Москва : Мир атлетов, 2008. – 539 с. – ISBN 978-5-98489-012-0.
2. Высочин, Ю. В. Факторы и механизмы, лимитирующие физическую работоспособность в циклических видах спорта : монография / Ю. В. Высочин, Л. Г. Яценко. – Санкт-Петербург : [Изд-во СПбГТУРП], 2013. – 197 с. : ил. – ISBN 978-5-91646-058-2.
3. Грец, И. А. Основные факторы диморфных особенностей женщин в системе многолетней подготовки : монография / И. А. Грец, И. М. Силованова, Н. Ю. Иванова. – Смоленск : [б. и.], 2012. – 193 с. : ил. – ISBN 978-5-94578-046-0.
4. Грец, И. А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма : монография / И. А. Грец. – Смоленск, 2011. – 167 с. : ил. – ISBN 978-5-94578-044-6.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. – 199 с.
6. Иорданская, Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений. Проблемы полового диморфизма : [монография] / Ф. А. Иорданская. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0586-1.
7. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : [монография] / В. Б. Иссурин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 283 с. : ил. – (Спорт без границ). – ISBN 978-5-9718-0410-9.

8. Коренберг, В. Б. Основы спортивной кинезиологии : учеб. пособие / В. Б. Коренберг. – Москва : Советский спорт, 2005. – 232 с.
9. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований : учебное пособие для вузов физической культуры и спорта / А. А. Красников. – Москва : Физическая культура, 2005. – 160 с.
10. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений. Фармакология. Психология. Диета. Физиотерапия. Биохимия. Восстановление : [монография] / О. С. Кулиненков. – Москва : Спорт, 2016. – 318 с. : ил. – ISBN 978-5-9907239-6-2.
11. Курамшин, Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа : монография / Ю. Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург : Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 2002. – 148 с.
12. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная **рекордология**: теория, методология, практика : монография / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2005. – 408 с. : ил. – ISBN 5-9718-0032-9.
13. Кыласов, А. В. Этноспорт. Конец эпохи вырождения : [монография] / А. В. Кыласов. – Москва : Территория будущего, 2013. – 141 с. – (Публичная библиотека Александра Погорельского). – ISBN 5-91129-038-3.
14. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом : перевод с английского : [сборник научных статей] / авт.-сост. Г. А. Макарова, Б. А. Поляев. – Москва : Советский спорт, 2012. – 309 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0602-8.
15. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм : [монография] / С. Н. Бубка, М. М. Булатова, Т. К. Есентаев [и др.] ; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова. – Москва : Спорт, 2019. – 479 с. : ил. – ISBN 978-5-9500183-4-3.
16. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 655 с. : ил. – ISBN 978-5-907225-93-0.
17. Платонов, В. Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 306 с. : ил. – (Спорт без границ). – ISBN 978-5-9718-0456-7.
18. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
19. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 623 с. : ил. – ISBN 978-9668708-66-4.
20. Платонов, В. Н. **Спорт высших достижений** и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 309 с. – (Спорт без границ). – ISBN 978-9718-0447-5.

21. Селуянов, В. Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков. – Москва : СпортАкадем Пресс, 2000. – 112 с.
22. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0431-4.
23. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом : [монография] / Т. С. Тимакова. – Москва : Спорт, 2018. – 287 с. : ил. – ISBN 978-5-9500180-5-3.
24. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 04.12.2007 №329-ФЗ. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 24.05.2022).