

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 29.07.2024 10:37:27  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
"Сургутский государственный университет"**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической работе

Е.В.Коновалова  
13 июня 2024 г., протокол УМС №05

# Теория и методика спорта

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой                      Физической культуры  
Шифр и наименование                      5.8.5. Теория и методика спорта  
научной специальности

Форма обучения                              **очная**

Часов по учебному плану                      144                              Вид контроля: **экзамен**  
в том числе:  
аудиторные занятия                              48  
самостоятельная работа                              60  
часов на контроль                              36

### Распределение часов дисциплины

Курс	3	
	уп	рп
Вид занятий	уп	рп
Лекции	16	16
Практические	32	32
Итого ауд.	48	48
Контактная работа	48	48
Сам. работа	60	60
Часы на контроль	36	36
Итого	144	144

Программу составил(и):  
канд. пед. наук, профессор Обухов С.М.

Рабочая программа дисциплины  
**Теория и методика спорта**

разработана в соответствии с ФГТ:  
Приказ Минобрнауки России от 20.10.2021 г. №951 "Об утверждении федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов)".

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
Физической культуры  
Протокол от 24.04.2024 г. № 09  
Заведующий кафедрой д-р пед. наук, профессор Пешкова Н.В.

Председатель УМС института гуманитарного образования и спорта  
канд.филол. наук, доцент Грищенко Т.Ф.  
Протокол от 07.05.2024 г. № 05

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Цель изучения дисциплины сформировать высокий уровень знаний аспирантов в области прогнозирования развития спорта и олимпийского движения; теоретических и методологических аспектов управления и построения спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки в различных видах спорта; специфики соревновательной деятельности и ее результативности.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО</b>	
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины аспирант должен иметь глубокие фундаментальные знания и умения в области теории и методики спорта.
2.1.2	Предшествующими для изучения дисциплины являются:
2.1.3	результаты освоения дисциплин «История и философия науки», «Иностранный язык», направленных на подготовку к сдаче кандидатских экзаменов; факультативных дисциплин «Проектирование и моделирование эксперимента в области физической культуры и спорта», «Экспериментальные методы исследования в области физической культуры и спорта, математико-статистическая обработка и анализ данных»;
	результаты научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку диссертации к защите;
	результаты научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку публикаций;
	результаты прохождения научно-исследовательской практики.
2.2	<b>Последующими к изучению дисциплины являются знания, умения и навыки, используемые аспирантами:</b>
2.2.1	в научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку диссертации к защите;
	в научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку публикаций;
	при прохождении итоговой аттестации.

<b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Основы применения современных средств, методов, технологии в области спорта высших достижений
3.1.2	Основы анализа и оценки информации составления программы для решения задач повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
3.1.3	Основы использования новейших достижений методики спортивной тренировки в профессиональной деятельности
3.1.4	Основы программирования спортивной подготовки для спортсменов различных квалификаций с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния
3.1.5	Антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, основы анализа и прогнозирования спортивной одаренности ребенка
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Применять современные средства, методы, технологии в области спорта высших достижений
3.2.2	На основе анализа и оценки информации составлять программы для решения задач повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
3.2.3	Использовать новейшие достижения методики спортивной тренировки в профессиональной деятельности
3.2.4	Составлять программы спортивной подготовки для спортсменов различных квалификаций с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния
3.2.5	Учитывать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность ребенка
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Применением современных средств, методов, технологий в области спорта высших достижений
3.3.2	Применением анализа и оценки информации для составления программы для решения задач повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
3.3.3	Навыками использования новейших достижений методики спортивной тренировки в профессиональной деятельности
3.3.4	Навыками составления программы спортивной подготовки для спортсменов различных квалификаций с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния в практической деятельности

3.3.5	Навыками учета антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализа и прогнозирования спортивной одаренности ребенка
-------	---

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Литература	Примечание
1.	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
1.1	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
1.2	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
2.	Основные направления в развитии спортивного движения /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
2.1	Основные направления в развитии спортивного движения /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
2.2	Основные направления в развитии спортивного движения /Ср/	3	8	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
3.	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
3.1	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
3.2	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства /Ср/	3	10	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
4.	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку /Лек/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
4.1	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку /Пр/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
4.2	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку /Лек/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
5.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и ее задачи /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
5.1	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и ее задачи /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
5.2	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и ее задачи /Ср/	3	8	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
6.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
6.1	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
6.2	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
7.	Методика развития физических качеств /Лек/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	

7.1	Методика развития физических качеств /Пр/	3	8	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
7.2	Методика развития физических качеств /Ср/	3	8	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
8.	Основы построения процесса спортивной подготовки /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
8.1	Основы построения процесса спортивной подготовки /Пр/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
8.2	Основы построения процесса спортивной подготовки /Ср/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
9.	Технология планирования в спорте /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
9.1	Технология планирования в спорте /Пр/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
9.2	Технология планирования в спорте /Ср/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
10.	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
10.1	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Пр/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
10.2	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Ср/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
11.	ФГОСы спортивной подготовки /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
11.1	ФГОСы спортивной подготовки /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
11.2	ФГОСы спортивной подготовки /Ср/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
12.	Идеология спортивной подготовки /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
12.1	Идеология спортивной подготовки /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
12.2	Идеология спортивной подготовки /Ср/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	
13.	/Контрольная работа/	3	0	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	Задание для контрольной работы
14.	/Экзамен/	3	36	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9	Вопросы для подготовки к кандидатскому экзамену

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Проведение текущего контроля успеваемости

Тема 1. Общая характеристика системы физической культуры и спорта

Перечень вопросов для устного опроса

1. Управление в системе спорта.
2. Основные принципы системы ФКиС.

Задание для самостоятельной работы:

Перечислите средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека.

Тема 2. Основные направления в развитии спортивного движения

Перечень вопросов для устного опроса

1. Основные направления в развитии спорта.
2. Основные направления в развитии. В развитии массовой физической культуры.

Задание для самостоятельной работы:

Выявить противоречия в развитии спорта.

Тема 3. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства

Перечень вопросов для устного опроса

1. Цель спортивной тренировки.
2. Задачи спортивной подготовки. Различия в задачах спортивной тренировки на различных этапах.
3. Средства спортивной тренировки.

Задание для самостоятельной работы:

Выявить различия в основных задачах по этапам спортивной подготовки.

Тема 4. Принципы, регламентирующие спортивную подготовку

Вопрос для аудиторной дискуссии

1. Принципы спортивной подготовки.

Задание для самостоятельной работы:

Выявить основные моменты реализации принципов спортивной тренировки.

Тема 5. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и ее задачи

Перечень вопросов для устного опроса

1. Разделы спортивной тренировки.
2. Цели и задачи разделов подготовки в выбранном виде спорта.

Задание для самостоятельной работы:

Описать задачи физической подготовки в избранном виде спорта;

Тема 6. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Понятие о нагрузке.
2. Факторы, влияющие на величину нагрузки.
3. Распределение нагрузки в тренировочном занятии.

Задание для самостоятельной работы:

Разработать конспект основной части занятия тренировки в подготовительном периоде в виде спорта с обозначением величины нагрузки.

Тема 7. Методика развития физических качеств

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях.
2. Факторы, влияющие на величину нагрузки.
3. Распределение нагрузки в тренировочном занятии.

Задание для самостоятельной работы:

Разработать конспект основной части занятия тренировки в подготовительном периоде в виде спорта.

Тема 8. Основы построения процесса спортивной подготовки

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Виды планирования в спорте.
2. Многолетнее планирование.
3. Годовое планирование.
4. Месячное планирование и планирование микроцикла

Задание для самостоятельной работы:

Разработать основные задачи подготовки по этапам подготовки в виде спорта.

Тема 9. Технология планирования в спорте

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Технология планирования годового макроцикла
2. Технология планирования микроцикла
3. Технология планирования занятия

Задание для самостоятельной работы:

Распланировать микроцикл в базовом мезоцикле подготовительного периода в виде спорта.

Тема 10. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Виды контроля.
2. Комплексный контроль в тренировочном процессе.
3. Контроль в тренировочном занятии.

Задание для самостоятельной работы:

Разработать план контроля (время и состав) в подготовительном периоде в виде спорта.

Тема 11. ФССП спортивной подготовки

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. ФССП и их роль
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки в виде спорта
3. Основные разделы ФССП

Задание для самостоятельной работы:

Выявить недостатки первых ФССП по виду спорта.

Тема 12. Идеология спортивной подготовки

Вопросы для аудиторной дискуссии

1. Цели и задачи спортивной подготовки с т.з. государства.
2. Противоречие между интересами государства, ребенка, администрации школы и тренером.
3. Пути преодоления противоречий.

Задание для самостоятельной работы:

Выявить особенности реализации спортивной подготовки в муниципалитете.

Тестовое задание.

Выбрать верный вариант ответа:

Задание	Варианты ответов
Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) Метод повторного выполнения B) Метод круговой тренировки C) Равномерный метод D) Равноускоренный метод
Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям. (выберите несколько ответов из предложенного списка)	A) Использование холода для восстановления B) Тренажеры для изолированных упражнений B) Аутогемотрансфузия Г) Использование тренажеров с биологической обратной связью
Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	A) Статический режим B) Динамический режим C) Изотонический D) Изокинетический
Какая тенденция в развитии спорта в последние десятилетия наиболее сильно повлияло на его развитие, причем неоднозначно. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) коммерциализация B) Интернациональность C) Специализация D) Омоложение
С ростом квалификации спортсменов доля специальной физической подготовки:(выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) Возрастает B) Уменьшается C) Не изменяется D) четкой тенденции нет
Контроль, осуществляемый в ходе тренировочного занятия, называется .... (вписать слово)	Оперативным
Для повышения выносливости следует использовать следующие средства	A) Нагрузку на пульсе 140-160 B) тренировку в среднегорье B) Нахождение в барокамере с гипоксией Выполнять упражнение на пульсе 120
Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется ----- отдыхом. (вписать слово)	A) Жесткий B) Оптимальный C) Ординарный
Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с ..... уровнем быстрых мышечных волокон . (вписать слово)	высоким
Объем-это... ?	A) нет правильного ответа B) степень концентрации во времени или напряжении C) отражение воздействия упражнения, остающегося после его выполнения
Интенсивность-это... ?	A) напряжение или степень концентрации во времени B) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения C) нет правильного ответа
От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	A) Сила B) Выносливость C) Скорость D) Гибкость
Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калипер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр	A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра
Длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, время пробегания круга при увеличении гипервентиляции – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см на ПАНУ	
Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) да B) очень редко C) нет
Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет	1.Сила абсолютная 2.Выносливость общая 3.Гибкость 4. Координация

	5.Быстрота
В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.МПК 2.Мышечная композиция 3.Длина тела 4.Относительная сила 5.Масса тела Ответ:123
Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для .....	А) лучшего восстановления Б) повышения устойчивости к простудам В) Повышения Hb Г) Повышения внимания
Для коррекции программы тренировки в спортивной школе по итогам тестирования тренером Вы будете использовать следующие показатели: Несколько вариантов ответов из списка. Все или ничего (100% или 0)	А) физической подготовленности Б) технической подготовленности В) показатели гемокрита Г) врачебно-педагогического контроля
Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....?	А)120 В)140 С) 160 D)180

#### Ключ к тесту

Задание	Варианты ответов
Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<b>А) Метод повторного выполнения</b> В) Метод круговой тренировки С) Равномерный метод D) Равноускоренный метод
Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям. (выберите несколько ответов из предложенного списка)	А) Использование холода для восстановления Б) Тренажеры для изолированных упражнений В) Аутогемотрансфузия <b>Г) Использование тренажеров с биологической обратной связью</b>
Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	<b>А) Статический режим</b> В) Динамический режим С) Изотонический D) Изокинетический
Какая тенденция в развитии спорта в последние десятилетия наиболее сильно повлияло на его развитие, причем неоднозначно. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<b>А) коммерциализация</b> В) Интернациональность С) Специализация D) Омоложение
С ростом квалификации спортсменов доля специальной физической подготовки: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<b>А) Возрастает</b> В) Уменьшается С) Не изменяется D) четкой тенденции нет
Контроль, осуществляемый в ходе тренировочного занятия, называется ..... (вписать слово)	Оперативным
Для повышения выносливости следует использовать следующие средства	<b>А) Нагрузку на пульте 140-160</b> <b>Б) тренировку в среднегорье</b>

	<b>В) Нахождение в барокамере с гипоксией</b> Выполнять упражнение на пульсе 120
Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период не довосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется ----- отдыхом. ( <u>вписать слово</u> )	<b>А) Жесткий</b> В) Оптимальный С) Ординарный
Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с ..... уровнем быстрых мышечных волокон. ( <u>вписать слово</u> )	высоким
Объем-это... ?	<b>А) нет правильного ответа</b> В) степень концентрации во времени или напряжении С) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения
Интенсивность-это... ?	<b>А) напряжение или степень концентрации во времени</b> В) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения С) нет правильного ответа
От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	<b>А) Сила</b> В) Выносливость С) Скорость D) Гибкость
Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр	А) Силы В) Скорости С) Ускорения D) толщина кожно-жировой Е) Скорости ветра <b>ADBCE</b>
Длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, время пробегания круга при увеличении гипервентиляции – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см на ПАНО	200
Сила,определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела?	<b>А) Относительная сила</b> В) Абсолютная сила С) Взрывная сила
Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<b>А) да</b> В) очень редко С) нет
На величину нагрузки влияет .....? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	<b>А) Объем упражнения</b> <b>В) Интенсивность упражнения</b> <b>В) Характер отдыха</b> Д) Продолжительность отдыха Е) Скорость упражнения
Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет	1.Сила абсолютная 2.Выносливость общая 3.Гибкость 4. Координация

	5.Быстрота Прав.: 3, 5, 4, 2, 1
В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.МПК 2.Мышечная композиция 3.Длина тела 4.Относительная сила 5.Масса тела Ответ:123
Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для .....	А) лучшего восстановления Б) повышения устойчивости к простудам <b>В) Повышения Нь</b> Г) Повышения внимания
Для коррекции программы тренировки в спортивной школе по итогам тестирования тренером Вы будете использовать следующие показатели: Несколько вариантов ответов из списка. Все или ничего (100% или 0)	<b>А) физической подготовленности</b> <b>Б) технической подготовленности</b> В) показатели гемокрита Г) <b>врачебно-педагогического контроля</b>
Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше .....	А)120 Б)140 <b>С) 160</b> D)180

#### Проведение промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к кандидатскому экзамену по дисциплине

1. Классификация видов спорта и их краткая характеристика.
2. Взаимосвязь и различия понятий «физическая культура» и «спорт».
3. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.
4. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Документы планирования и требования, предъявляемые к ним.
5. Цель, задачи и средства спортивной тренировки. Основные понятия в спортивной тренировке и их взаимосвязь.
6. 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.
7. Студенческий спорт. Цель, задачи и формы организации студентов для занятий спортом. Проблемы студенческого спорта.
8. Современные проблемы в разработке структуры и функций спорта и методология их определения.
9. Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
10. Виды спортивных соревнований, способы и оценка соревновательной деятельности.
11. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории спорта – системного, комплексного, личностного, деятельностного и др.
12. Виды управления и контроля в спортивной тренировке. Основные требования, предъявляемые к контролю.
13. Понятие о системе спортивной подготовки и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы спорта в обществе.
14. Спортивный результат как специфический и интегральный продукт спортивной деятельности. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.
15. Прогнозирование в спорте (назначение, характеристики, виды)
16. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.
17. Характеристика функций спорта. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.
18. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Принципы повышения физических нагрузок.
19. Современные тенденции в теории и методике развития силовых способностей.
20. Современные тенденции в теории и методике развития скоростных способностей.
21. Современные тенденции в теории и методике развития координационных способностей.
22. Современные тенденции в теории и методике развития выносливости.
23. Современные тенденции в теории и методике развития гибкости.
24. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
25. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Характерные особенности и пути реализации в

практике спорта.

26. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Основные разделы (стороны) подготовки спортсмена в процессе тренировки.
27. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.
28. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки.
29. Спорт как исторически сложившейся вид соревновательной деятельности. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России.
30. Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. их содержание и характерные особенности.
31. Проблема «сенситивных» периодов онтогенетического развития физических способностей.
32. Принцип углубленной специализации и индивидуализации. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
33. Психическая саморегуляция в спорте: понятие, методы и средств.
34. 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.
35. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.
36. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Характеристика теорий и концепций формирования двигательных навыков.
37. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
38. Принцип единства постепенности увеличения нагрузок и тенденция к предельным нагрузкам. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
39. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
40. Принцип цикличности тренировочного процесса. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
41. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути реализации в практике спорта.
42. Техника физических упражнений – основа, главное звено и детали техники. Стилль и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений.
43. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения.
44. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристики его этапов – цель, задачи и особенности методики обучения на каждом этапе.
45. Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание физической подготовки.
46. Технологии спортивной отбора и ориентации на этапах многолетней подготовки спортсмена. Современные подходы к выявлению спортивно одаренных детей.
47. 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.
48. 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.
49. Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.
50. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.
51. Модели и моделирование в спорте. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта.
52. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.
53. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в спорте. Антидопинговое сопровождение в спорте.
54. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.
55. Современные подходы к оценке эффективности тренировочного процесса. Критерии и инструментарий оценки эффективности.
56. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки и возрастные границы спортивных достижений.

## 5.2. Темы письменных работ

Тестирование см. тему 1.12.

Контрольная работа. Тематика:

Дать развернутую характеристику актуальности диссертационного исследования. Обозначить степень разработанности научной проблемы в отечественной и зарубежной литературе. Сформулировать теоретическую и практическую значимость выполняемого диссертационного исследования по теории и методике избранного вида спорта.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендованная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Гимазов Р. М.	Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям	Санкт-Петербург : Лань, 2024. <a href="https://e.lanbook.com/book/365858">https://e.lanbook.com/book/365858</a>	1
Л1.2	Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П.	Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2018. <a href="https://www.iprbookshop.ru/74302.html">https://www.iprbookshop.ru/74302.html</a>	1
Л1.3	Бабушкин Г. Д.	Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник	Саратов: Вузовское образование, 2020. <a href="http://www.iprbookshop.ru/91118.html">http://www.iprbookshop.ru/91118.html</a>	1
Л1.4	Волков Н. И., Несен Э. Н., и др.	Биохимия мышечной деятельности: учебник	Киев: Олимп. лит, 2000	52
Л1.5	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Москва : Спорт, 2020. <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906132499.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906132499.html</a>	1
Л1.6	Верхошанский Ю. В.	Основы специальной силовой подготовки в спорте	Москва: Советский спорт, 2013. <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806097.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806097.html</a>	1
Л1.7	Верхошанский Ю. В.	Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость	Москва: Советский спорт, 2014. <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807056.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807056.html</a>	1
Л1.8	Письменский И. А.	Физическая культура : учебник	Москва : Издательство Юрайт, 2024. <a href="https://urait.ru/bcode/536113">https://urait.ru/bcode/536113</a>	1
Л1.9	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html</a>	2

#### 6.2. Электронно-библиотечные системы

Э1	Электронно-библиотечная система Znanium <a href="http://new.znanium.ru">http://new.znanium.ru</a>
Э2	Электронно-библиотечная система «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
Э3	Электронно-библиотечная система IPR SMART (IPRbooks) <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>
Э4	Электронно-библиотечная система «Юрайт» <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
Э5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a>

#### 6.3. Информационные, информационно-справочные системы

6.3.1.	Гарант – справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>
6.3.2.	КонсультантПлюс – справочно-правовая система <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

#### 6.4. Профессиональные базы данных

*В локальной сети <http://lib.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/lan>*

6.4.1.	Электронная библиотека СурГУ <a href="https://elib.surgu.ru">https://elib.surgu.ru</a>
6.4.2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
6.4.3.	Евразийская патентная информационная система (ЕАПАТИС) <a href="http://www.eapatis.com">http://www.eapatis.com</a>
6.4.4.	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ) <a href="https://ldiss.rsl.ru">https://ldiss.rsl.ru</a>
6.4.5.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) <a href="http://nab.rf">nab.rf</a>
6.4.6.	Архив научных журналов (NEICON) <a href="http://archive.neicon.ru">http://archive.neicon.ru</a>
6.4.7.	Springer Nature <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a>
6.4.8.	Полнотекстовая коллекция журналов РАН <a href="https://journals.rcsi.science">https://journals.rcsi.science</a>
6.4.9.	Wiley Journals Database <a href="https://onlinelibrary.wiley.com">https://onlinelibrary.wiley.com</a>

*В свободном доступе сети Интернет*

6.4.10.	База данных ВИНТИ РАН <a href="http://www.viniti.ru">http://www.viniti.ru</a>
6.4.11.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам - информационная система <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

6.4.12.	КиберЛенинка - научная электронная библиотека <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
6.4.13.	Электронные коллекции на портале Президентской библиотеки им. Б. Н. Ельцина <a href="http://www.prlib.ru/collections">http://www.prlib.ru/collections</a>
6.4.14.	Российская национальная библиотека <a href="https://primo.nl.ru/primo-explore/collectionDiscovery?vid=07NLR_VU1&amp;lang=ru_RU">https://primo.nl.ru/primo-explore/collectionDiscovery?vid=07NLR_VU1&amp;lang=ru_RU</a>
6.4.15.	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>
6.4.16.	Elsevier - Open Archive <a href="https://www.elsevier.com/about/open-science/open-access/open-archive">https://www.elsevier.com/about/open-science/open-access/open-archive</a>
6.4.17.	SpringerOpen <a href="http://www.springeropen.com">http://www.springeropen.com</a>
6.4.18.	Directory of Open Access Journals <a href="https://doaj.org">https://doaj.org</a>
6.4.19.	Multidisciplinary Digital Publishing Institute (Basel, Switzerland) <a href="http://www.mdpi.com">http://www.mdpi.com</a>
6.4.20.	Библиотека электронных журналов в г. Регенсбург (Германия) <a href="http://www.bibliothek.uni-regensburg.de/ezeit/">http://www.bibliothek.uni-regensburg.de/ezeit/</a>

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1.	Учебные аудитории Университета для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащены: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
7.2.	Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду СурГУ:
7.3.	350, 351 Зал социально-гуманитарной и художественной литературы
	542 Зал медико-биологической литературы и литературы по физической культуре и спорту.

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Методические рекомендации по проведению основных видов учебных занятий

При изучении дисциплины используются следующие основные методы и средства обучения, направленные на повышение качества подготовки аспирантов путем развития у аспирантов творческих способностей и самостоятельности:

- Контекстное обучение – мотивация аспирантов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретными знаниями и его применением.
- Проблемное обучение – стимулирование аспирантов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.
- Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности аспиранта за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.
- Индивидуальное обучение – выстраивание аспирантами собственной образовательной траектории на основе формирования индивидуальной программы с учетом интересов аспирантов.
- Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

Лекции являются одним из основных методов обучения по дисциплинам, направленным на подготовку к кандидатскому экзамену, которые должны решать следующие задачи:

- изложить основной материал программы курса;
- развить у аспирантов потребность к самостоятельной работе над научной литературой.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений.

Содержание лекций определяется рабочей программой курса. Желательно, чтобы каждая лекция охватывала и исчерпывала определенную тему курса и представляла собой логически вполне законченную работу. Лучше сократить тему, но не допускать перерыва ее на таком месте, когда основная идея еще полностью не раскрыта.

Привлечение графического и табличного материала на лекции позволит более объемно изложить материал.

Целью практических занятий является:

- закрепление теоретического материала, рассмотренного аспирантами самостоятельно;
- проверка уровня понимания аспирантами вопросов, рассмотренных самостоятельно по учебной литературе, степени и качества усвоения материала аспирантами;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

В начале очередного занятия необходимо сформулировать цель, поставить задачи. Аспиранты выполняют задания, а преподаватель контролирует ход их выполнения путем устного опроса, оценки рефератов, проверки тестов, проверки практических заданий.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы аспирантов

Целью самостоятельной работы аспирантов является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых нестандартных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Методические рекомендации призваны помочь аспирантам организовать самостоятельную работу при изучении курса: с материалами лекций, практических занятий, литературы по общим и специальным вопросам педагогических наук.

Задачами самостоятельной работы аспирантов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий, на практических занятиях, при написании научно- квалификационной работы, для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется аспирантом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы аспиранта без участия преподавателя являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по темам занятий;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.

Самостоятельная работа аспирантов осуществляется в следующих формах:

- подготовка к практическим занятиям,
- изучение дополнительной литературы и подготовка ответов на вопросы для самостоятельного изучения,
- подготовка к тестированию.

#### 1) Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к занятиям аспирантам необходимо ориентироваться на вопросы, вынесенные на обсуждение. На занятиях проводятся опросы, тестирование, разбор конкретных ситуаций, с активным обсуждением вопросов, в том числе по группам, с целью эффективного усвоения материала в рамках предложенной темы, выработки умений и навыков в профессиональной деятельности, а также в области ведения переговоров, дискуссий, обмена информацией, грамотной постановки задач, формулирования проблем, обоснованных предложений по их решению и аргументированных выводов.

#### 2) Изучение рекомендованной литературы при подготовке к практическим занятиям.

В целях эффективного и полноценного проведения таких мероприятий аспиранты должны тщательно подготовиться к вопросам занятия. Особенно поощряется и положительно оценивается, если аспирант самостоятельно организует поиск необходимой информации с использованием периодических изданий, информационных ресурсов сети ИНТЕРНЕТ и баз данных специальных программных продуктов.

Самостоятельная работа аспирантов должна опираться на сформированные навыки и умения, приобретенные во время прохождения других курсов. Составляющим компонентом его работы должно стать творчество. В связи с этим рекомендуется:

1. Начинать подготовку к занятию со знакомства с опубликованными законодательно-правовыми документами.
2. Обратит внимание на структуру, композицию, язык документа, время и историю его появления.
3. Определить основные идеи, принципы, тезисы, заложенные в документ.
4. Выяснить, какой сюжет, часть изучаемой проблемы позволяет осветить проанализированный источник.
5. Провести работу с неизвестными терминами и понятиями, для чего используйте словари терминов, энциклопедические словари, словари иностранных слов и др.

Затем необходимо ознакомиться с библиографией темы и вопроса, выбрать доступные издания из списка литературы, рекомендованной к лекциям и семинарам. Рекомендованные списки могут быть дополнены.

Необходимо использовать справочную литературу. Поиск можно продолжить, изучив примечания и сноски в имеющихся монографиях, статьях.

Работая с литературой по теме семинара, делать выписки текста, содержащего характеристику или комментарий знакомого источника. После чего вернуться к тексту документа (желательно полному) и провести его анализ в контексте изученной исследовательской литературы.

Анализ документа следует сделать составной частью проработки вопросов семинара и выступления аспиранта на занятии. Общее знание проблемы, обсуждаемой на занятии, должно сочетаться с глубоким знанием источников. Следует составить сложный план, схему ответа на каждый вопрос плана занятия. Проверить себя можно, выполнив тесты.

Рекомендации для аспирантов при проведении устного опроса.

В процессе подготовки к устному опросу аспирант имеет возможность показать умение аналитически работать с литературой (российской и зарубежной), продемонстрировать навыки обоснованного и развернутого изложения своей точки зрения на исследуемую тему, внести свои предложения.

При подготовке к устному опросу целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:

1. уяснение (осмысление), с учетом полученных в университете знаний, избранной темы письменной работы;
2. подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;
3. анализ и систематизация собранных материалов по теме опроса;
4. подготовка плана ответа.

При сборе материалов для подготовки к устному опросу важно ориентироваться как на современные новейшие нормативные источники (использование нормативных актов в последней редакции), так и на труды ученых советского периода и основные научные исследования российских ученых последних 10-15 лет, а также зарубежный опыт.

В ходе анализа и систематизации имеющихся по теме материалов наметится структура ответа.

Рекомендации для аспирантов при подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию аспиранту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине; проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора научной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее: сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов; выберите правильные (их может быть несколько) и на отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания; это позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) если в тесте чрезвычайно трудный вопрос, не тратьте много времени на него, переходите к другим тестам; вернитесь к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Тестирование - позволяет оценить знание фактического материала, умение логически мыслить, способность к рефлексии и творчески подходить к решению поставленной задачи.

При проверке знаний, умений, качества овладения компетенциями используются две группы тестов:

- а) тесты специальных способностей и достижений (задания с несколькими вариантами выбора).
- в) тесты со свободными ответами (предполагают элементы творчества и личностного самовыражения, проявляют сверхнормативные знания и умения аспирантов).

Методические рекомендации по подготовке к дискуссии

Дискуссия (от лат. *discussio* - «исследование») - это публичный диалог, в процессе которого сталкиваются различные, противоположные точки зрения. Целью дискуссии является выяснение и сопоставление позиций, поиск правильного решения, выявление истинного мнения; характеристика обсуждения проблемы, способ ее коллективного исследования, при котором каждая из сторон отстаивает свою правоту. Дискуссия – это организованный спор: он планируется, готовится, а затем анализируется.

Структурные элементы дискуссии:

Докоммуникативный этап

Коммуникативный этап

Посткоммуникативный этап

Дискуссия открывается вступительным словом организатора. Он объявляет тему, дает ее обоснование, выделяет предмет спора - положения и суждения, подлежащие обсуждению. Участники дискуссии должны четко представлять, что является пунктом разногласий, а также убедиться, что нет терминологической путаницы, что они в одинаковых значениях используют слова. Поэтому ведущий определяет основные понятия через дефиницию, контрастные явления, конкретизаторы (примеры), синонимы и т. п. Стороны аргументируют защищаемый тезис, а также возражения по существу изложенных точек зрения, задают вопросы разных типов. Организатор должен стимулировать аудиторию к высказываниям - задавать острые, активизирующие вопросы, если спор начинает гаснуть. Он корректирует, направляет дискуссионный диалог на соответствие его цели, теме, подчеркивает то общее, что есть во фразах спорящих.

В конце отмечается, достигнут ли результат, формируется вариант согласованной точки зрения или обозначаются выявленные противоположные позиции, их основная аргументация. То есть ведущий в заключительном слове характеризует состояние вопроса, а также отмечает наиболее конструктивные, убедительные выступления, тактичное поведение некоторых коммуникантов.

Участвуя в дискуссии:

1. Начинайте возражать только тогда, когда вы уверены, что мнение собеседника действительно противоречит вашему.
2. Вначале приводите только сильные доводы, а о слабых говорите после и как бы вскользь.
3. Опровергайте фактами, показом того, что тезис противоположной стороны не вытекает из аргументов или что выдвинутый оппонентом тезис не доказан. Можно показать ложность высказанной мысли или аргументов, опираясь на то, что, следствия, вытекающие из них, противоречат действительности. Не упорствуйте в отрицании доводов оппонента, если они ясны и очевидны.
4. Следите за тем, чтобы в ваших рассуждениях не было логических ошибок.
5. В процессе спора старайтесь убедить, а не уязвить оппонента. Исследователь спора С. И. Поварнин замечал: «Уважение к чужим убеждениям не только признак уважения к чужой личности, но и признак широкого и развитого ума».
6. Умейте сохранить спокойствие и самообладание в споре, постарайтесь найти удачное сочетание понимающей и атакующей интонации.

Последний, заключительный этап рассматриваемого речевого жанра предусматривает тщательное осмысление процесса общения. Для этого можно использовать такие вопросы:

1. Что обсуждалось и что должно было дать обсуждение?
2. Показана ли ведущим значимость проблемы?
3. Насколько просто, ясно и кратко формулируются тезис и антитезис?
4. Как удается добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий?
5. Каковы организующие речевые действия ведущего в ведении дискуссионного диалога?
6. Как аргументируется тезис?
7. Как опровергается тезис оппонентов?
8. Вопросы каких типов прозвучали?
9. Что общего и различного, в итоге, выявлено в позициях сторон?
10. Соответствует ли сформулированная в начале дискуссии цель полученным результатам (полностью, частично, мало)?
11. Кто самый дипломатичный, самый творческий, самый интеллигентный участник обсуждения.

Критерии оценки дискуссии

1. Теоретический уровень знаний.
2. Качество ответов на вопросы.
3. Подкрепление материалов фактическими данными (статистические данные или др.).
4. Практическая ценность материала.
5. Способность делать выводы.
6. Способность отстаивать собственную точку зрения.
7. Способность ориентироваться в представленном материале.
8. Степень участия в общей дискуссии.

Максимальное число баллов, возможное к получению по каждому пункту – 1 балл.

Итоговая сумма баллов: 8 (максимум).

Перевод баллов в пятибалльную шкалу оценок: аттестован – 5-8 баллов, не аттестован – 1-4 балла.

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Учебным планом предусматривается написание контрольной работы по дисциплине. Этот вид письменной работы в полной мере соотносится с темой и научной проблемой проводимого диссертационного исследования.

Контрольная работа – самостоятельный труд аспиранта, который способствует конкретизации актуальности проводимого диссертационного исследования, выстраивания его методологии.

Цель выполняемой работы: обозначить степень разработанности научной проблемы в отечественной и зарубежной литературе.

Основные задачи выполняемой работы:

- 1) углубленный информационный поиск литературных источников по теме диссертационного исследования.
- 2) выработка навыков самостоятельной работы.

Весь процесс написания контрольной работы можно условно разделить на следующие этапы:

- а) сбор научной информации, изучение литературы;
- б) анализ составных частей, изложение материала;
- в) обработка материала в целом.

Контрольная работа излагается логически последовательно, грамотно и разборчиво. Она обязательно должна иметь титульный лист, который содержит название высшего учебного заведения, название темы, соответствующей диссертационному исследованию, фамилию, инициалы, учёное звание и степень научного руководителя, фамилию, инициалы автора. В тексте контрольной работы необходимо дать развернутую характеристику актуальности диссертационного исследования. Обозначить степень разработанности научной проблемы в отечественной и зарубежной литературе. Сформулировать теоретическую и практическую значимость выполняемого диссертационного исследования. Страницы контрольной работы должны иметь сквозную нумерацию. На титульном листе номер страницы не ставится.

Проведение промежуточной аттестации по дисциплине

Методические рекомендации по подготовке к кандидатскому экзамену

Организация и проведение кандидатских экзаменов в СурГУ регламентируется следующими документами:

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842 «О порядке присуждения ученых степеней»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.03.2014 г. №247 «Порядок прикрепления лиц для сдачи кандидатских экзаменов, сдачи кандидатских экзаменов и их перечень»;
- СТО-2.12.11 «Порядок проведения кандидатских экзаменов».

Кандидатский экзамен является формой промежуточной аттестации аспирантов, сдача экзамена обязательна для присуждения ученой степени кандидата педагогических наук.

Для сдачи кандидатского экзамена аспирант должен продемонстрировать знания отечественной и зарубежной научной литературы по проблемам теории физической культуры и смежным дисциплинам, истории возникновения современного состояния и развития исследований по теме диссертации, перспектив ее разработки, умение высказывать свое аргументированное суждение по дискуссионным вопросам, способность к творческому мышлению.

К экзамену допускаются аспиранты, не имеющие задолженности по дисциплинам учебного плана на момент сдачи экзамена. Аспирант, не сдавший кандидатский экзамен по специальности, считается не завершившим обучение в аспирантуре.

Экзамен по специальности включает обсуждение двух теоретических вопросов и собеседование по теме диссертации (третий вопрос) в соответствии с дополнительной программой кандидатского экзамена, утверждённой проректором по учебно-методической работе СурГУ.

Для успешной сдачи экзамена аспиранту необходимо выполнить несколько требований:

- 1) регулярно посещать аудиторные занятия по дисциплине; пропуск занятий не допускается без уважительной причины;
- 2) в случае пропуска занятия аспирант должен быть готов ответить на экзамене на вопросы преподавателя, взятые из пропущенной темы;
- 3) аспирант должен точно в срок сдавать письменные работы на проверку и к следующему занятию удостовериться, что они зачтены;
- 4) готовясь к очередному занятию по дисциплине, аспирант должен прочитать соответствующие разделы в учебниках, учебных пособиях, монографиях и пр., рекомендованных преподавателем в программе дисциплины, и быть готовым продемонстрировать свои знания; каждое участие аспиранта в обсуждении материала на практических занятиях отмечается преподавателем и учитывается при ответе на экзамене.