

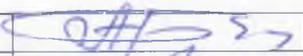
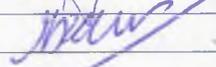
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ШБИП  
Д.В. Чайковский  
«    »    2022 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
в аспирантуру по специальности

**5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**

Заведующий ОАиД		А.В. Барская
Заведующий кафедрой - руководитель отделения на правах кафедры		И.А. Белоусов
Руководитель ООП		Л.В. Капилевич

Томск 2022

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩИХ В АСПИРАНТУРУ**

Программа вступительного испытания по профилю подготовки **Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры** предназначена для поступающих в аспирантуру в качестве руководящего учебно-методического документа для целенаправленной подготовки к сдаче вступительного испытания.

Целью проведения вступительных испытаний является оценка знаний, готовности и возможности поступающего к освоению программы подготовки в аспирантуре, к самостоятельному выполнению научной работы, подготовке и защите диссертации на соискание ученой степени кандидата наук. Поступающий в аспирантуру должен продемонстрировать высокий уровень практического и теоретического владения материалом вузовского курса по дисциплинам «Физическая культура»: «Теория и методика физической культуры», «Физиология», «Биомеханика», «История физической культуры», «Менеджмент в физической культуре и спорте», «Педагогика и психология физической культуры».

### **СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРОФИЛЮ**

#### **Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Вступительный экзамен проводится по билетам в письменной форме.

Содержание вопросов к экзамену представлено ниже.

#### **1. Теория и методика физической культуры**

Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура: физическое воспитание; физическая подготовка; физическая подготовленность; физическое развитие; физкультурное движение; спорт).

Понятие о системе физического воспитания и её структуре. Задачи физического воспитания. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры.

Понятие о формах физической культуры и их классификация. Классификация физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений.

Характеристика методов физического воспитания. Характеристика принципов физического воспитания.

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Сила и основы методики её воспитания.

Скоростные способности и основы методики их воспитания. Выносливость и методика её воспитания. Гибкость и методика её совершенствования. Координационные способности и методики его развития.

Особенности физического воспитания людей пожилого возраста. Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.

развитий спортивного движения.

Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки (виды и структура тренировочных циклов). Спортивной отбор в процессе многолетней подготовки.

Характеристика принципов спортивной тренировки. Виды подготовки спортсменов и их характеристика. Спортивная тренировка как многолетний процесс, стадии спортивной тренировки.

Технология планирования в спорте. Характеристика документов планирования в спорте. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.

## **2. Физиология спорта**

Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков. Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

Контроль функционального состояния спортсмена. Принципы физиологического тестирования в спорте.

Физиологическая характеристика циклической работы максимальной и субмаксимальной мощности. Физиологическая характеристика циклической работы большой и умеренной мощности.

Физиологическая характеристика предстартового состояния. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния.

Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка. Физиологическая характеристика процесса вработывания.

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: устойчивое состояние. «Истинное» и «ложное» устойчивое состояние. «Мертвая точка», «Второе дыхание».

Утомление. Фазы утомления. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления.

Физиологическая характеристика и общие механизмы развития двигательных качеств. Физиологические основы спортивной тренировки женщины. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств. Влияние биологического цикла на работоспособность спортсменок.

Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков. Возрастное развитие двигательных качеств.

## **3. Спортивная биомеханика**

Кинематические и динамические характеристики физических упражнений.

Звенья тела как рычаги и маятники. Механические свойства костей и суставов. Биомеханические характеристики мышц.

Системный подход: основные определения (элемент, связь, система, структура, управление, цель, задача).

Локомоторные движения. Виды спортивных локомоций. Биодинамика прыжка. Биодинамика с опорой на воду (плавание). Биодинамика передвижения со скольжением (лыжи). Биодинамика передвижения с механическим преобразованием энергии. Передача усилий при академической гребле.

Биомеханика ударных действий. Основы теории удара. Замах. Ударное движение. Ударное взаимодействие (или собственно удар). Послеударное движение

## **4. Педагогика и психология физической культуры**

Структура процесса обучения и особенности его этапов. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями. Классификация форм занятий в физическом воспитании.

Урочная форма занятий и ее особенности (признаки урочных форм занятий, понятие о структурном построении занятия). Структура урока физической культуры. Методы организации занимающихся на уроке. Методы оценки эффективности урока физической культуры (хронометраж и пульсометрия). Оценка и учет успеваемости учащихся на уроке физической культуры (требование к учету и градация оценок).

Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Характеристика документов планирования по физическому воспитанию.

Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по физической культуре. Краткая характеристика профессионально-педагогических умений специалиста по физической культуре и спорту. Педагогическая культура специалиста, ее компоненты. Виды деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Профессионализм личности и деятельности спортивного педагога. Организация и осуществление педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности на занятиях по физической культуре.

Социальные функции физической культуры. Основные черты социального института физической культуры и спорта. Основные причины физкультурно-спортивной пассивности населения.

Педагогический контроль в физическом воспитании его виды и методы.

Педагогический эксперимент (разновидности, методика проведения, требования к формированию экспериментальной выборки). Планирование эксперимента. Экспериментальные переменные.

Тестирование в исследованиях по физической культуре. Понятие об оценке и оценивании. Шкалы оценок, их типы и разновидности. Инструментальные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта.

Понятие коллектива, его признаки и этапы развития. Значение коллектива в формировании личности спортсмена.

## **5. История физической культуры**

Теории происхождения и первоначального развития физической культуры.

Олимпийские игры Древней Греции: происхождение, содержание, причины упадка и гибели. Возникновение и развитие Олимпийских игр современности.

Система физического образования П.Ф. Лесгафта.

В.С. Пирусский – основатель физического воспитания в Сибири.

## **6. Менеджмент в физической культуре и спорте**

Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений: особенности функционирования, виды физкультурно-спортивных услуг.

Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. Федеральные законы, регулирующие общественные отношения, складывающиеся в сфере физической культуры и спорта.

Антидопинговая политика в современном спорте.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Основная литература**

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 295 с.
2. Евсеев С. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. М.: Спорт, 2016 – 616 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Феникс, 2018 – 572 с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. М.: «Academia». 2016. – 470 с.

### **Дополнительная литература**

1. Бисеров В.В. Физическая культура: учебное пособие /В.В. Бисеров, И.В., Рукина, Т.Л. Мухтарова, М.С. Бородулина, Л.Л. Брѐхова. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. – 275 с.
2. Жилкин А. И. Лѐгкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд.. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
3. Жукова Р. Двигательная активность детей в разновозрастных группах. М.: Корифей, 2012. 128 с.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2011. – 366 с.
5. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 2004. – 300 с.
6. Легкая атлетика в школе / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий– М., 2007. – 340 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для спец. Вузов. / Л.П. Матвеев – М.: ФГУП «Известия», 2011. – 200 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л.П. Матвеев – М.: РГАФК, 2010. – 340 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 2009. – 500 с.
6. Спортивный отбор: теория и практика /Л. П. Сергиенко. Москва: Советский спорт, 2013, 1047 с.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю.Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 400 с.
8. Успешный тренер: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности: [пер. с англ.] /Райнер Мартенс . Москва : Человек , 2014, 436 с
10. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика /М. М. Боген; предисл. П. Я. Гальперина. Москва : ЛИБРОКОМ , 2013, 219 с
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 300 с.
12. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001. – 480 с.

### **ПРИМЕР ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА**

Билет №1

1. Понятие о системе физического воспитания и её структуре. Цели и задачи физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений.
3. Контроль функционального состояния спортсмена. Принципы физиологического тестирования в спорте.

### **ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Проверка и оценка результатов производятся комиссией.

Максимальная оценка:

- 1 вопрос – 30 баллов
- 2 вопрос – 20 баллов
- 3 вопрос – 20 баллов.
- ИТОГО – 100 баллов.**