МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры и спорта, к.б.н., доцент

_____Буданова Е. А.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

в магистратуру по направлению подготовки

49.04.03 СПОРТ

Профиль (направленность) программы

«Детско-юношеский спорт»

2026 год

КЕМЕРОВО 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AAEDD5461FD53813B964A5488C8CD20B
Владелец: Просонов Александр Юрьевич
Действителен: с 18.06.2025 до 11.09.2026

Форма проведения вступительных испытаний: **тест.**
Продолжительность – **1,5 часа (90 мин.).**
Максимальная оценка – **100 баллов.**
Структурно тест состоит из 50 заданий, содержит вопросы, в которых необходимо выбрать один правильный ответ из предлагаемых вариантов.
Нижний порог прохождения – **30 баллов.**

В программе представлены:
образцы тестов;
краткое содержание тем;
учебная литература.

Апелляция по вступительным испытаниям проводятся на следующий день после опубликования результатов.

Пример тестовых заданий

1. Состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным соревнованиям, которое достигается на каждом новом этапе спортивного совершенствования называется …
а. тренированностью;
б. физической подготовкой;
в. физическим совершенством;
г. спортивной формой.

2. Упражнения, которые по своей структуре не связаны со структурой основного соревновательного упражнения, оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков (упражнения из других видов спорта), называются …
а. вспомогательными;
б. общеподготовительными;
в. специальноподготовительными;
г. соревновательными.

3. По решаемым задачам тренировочные занятия подразделяются на:
а. учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные;
б. учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные, ударные;
в. анаэробно-аэробные, силовые, комплексные, вариативные;
г. специально-подготовительные, общеподготовительные, вспомогательные, тематические.

4. Повышенная реактивность организма спортсмена проявляется в …
а. быстроте врабатывания;
б. быстроте переключения;
в. лучшей ориентировке в сложных ситуациях;
г. во всем вышеперечисленном.

5. Обеспечение единства всех сторон подготовленности, относительной стабилизации функций, функциональных возможностей спортсмена достигается в фазе …
а. приобретения спортивной формы;
б. стабилизации спортивной формы;
в. временной утраты спортивной формы.

6. По направленности тренировочные занятия подразделяются на:
а. основные, дополнительные, избирательные, комплексные;

б. учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные, ударные;
в. анаэробно-аэробные, силовые, комплексные, вариативные;
г. специально-подготовительные, общеподготовительные, вспомогательные, тематические.

7. Ориентированные на создание специальной базы, необходимой для эффективного выполнения специальных упражнений (преимущественно связаны с использованием технических средств и тренажерных устройств) упражнения, называются …
а. вспомогательными;
б. общеподготовительными;
в. специальноподготовительными;
г. соревновательными.

8. Период восстановления аэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок аэробной направленности составляет …
а. 6 часов;
б. 12 часов;
в. 24 часа;
г. 48 часов.

9. Период восстановления аэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок анаэробной направленности составляет …
а. 6 часов;
б. 12 часов;
в. 24 часа;
г. 48 часов.

10. Период восстановления анаэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок анаэробной направленности составляет …
а. 6 часов;
б. 12 часов;
в. 24 часа;
г. 48 часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры и спорта

Исторические аспекты формирования физической культуры, как части культуры общества. Общие и специфические функции физической культуры. Разновидности физической культуры. Соотношение категорий природы, человека, общества и культуры.

Система физического воспитания: цель, задачи, структура. Соотношение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание».

Физическое воспитание как педагогический процесс. Образование в области физической культуры - реалии и проблемы. Общее и специальное образование в области физической культуры. Проблемы образовательной среды в России и за рубежом.

Определение основных понятий теории физической культуры и спорта: «физическая культура», «физическое воспитание», физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство». Закономерности функционирования и развития физического воспитания. Физическое воспитание в сфере образования, труда и досуга. Средства физического воспитания и их классификация. Связь классификаций средств физического воспитания с проблемами, целями и задачами учителя, тренера, методиста. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Происхождение физических упражнений. Роль упражнений в жизни человека, общества. Классификация физических упражнений. Подвижные игры, как отражение бытовых, охотничьих и военных потребностей человека, общества. Содержание и форма физического упражнения. Эффект физического упражнения. Техника двигательного действия и её основные характеристики. Основы формирования двигательного навыка. Управление двигательным действием (И. П. Павлов, Н. А. Бернштейн). Опорные точки в становлении двигательного навыка. Методы частично регламентированного физического упражнения в физическом воспитании обучающихся различного возраста. Особенности применения метода упражнений в зависимости от этапов обучения, педагогических целей и задач обучения. Реализация общепедагогических принципов в физическом воспитании учащихся и студентов, особенности реализации их в спорте. Движение, двигательное действие, физическое упражнение, спортивное упражнение, вид спорта - сущность, структура и содержание в рамках физического воспитания и спорта. Понятия «двигательные (физические) способности» и «двигательные (физические) качества». Сущность и структура. Факторы, определяющие физические способности человека. Основные закономерности и особенности формирования координационных способностей. Основные закономерности и особенности формирования двигательных качеств: силовые способности. Основные закономерности и особенности формирования двигательных качеств: скоростные способности. Основные закономерности и особенности формирования двигательных качеств: способность к длительному выполнению физических упражнений. Основные закономерности и особенности формирования двигательных качеств: способность к выполнению упражнений с большой амплитудой движений. Образовательные стандарты. Задачи, содержание и формы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Образовательные стандарты. Задачи, содержание и формы физического воспитания детей школьного возраста. Образовательные стандарты. Задачи, содержание и формы физического воспитания учащихся и студентов. Образовательные стандарты. Задачи, содержание и формы работы учреждений дополнительного образования. Профессиональные стандарты в

физическом воспитании и спорте. Проблемы разработки и внедрения. Особенности обучения и развития физических качеств в зависимости от возраста учащихся. Проблемы школьного урока. Плюсы и минусы основной формы организации физического воспитания школьника. Достоинства и недостатки внеурочной формы физического воспитания школьников. Инновационные технологии в учебном процессе по физической культуре и спорту.

Раздел 2. Методологические основы теории спорта

Сущность и социальные функции сорта. Спортивное движение в современном мире - направления и перспективы. Соревновательная деятельность как специфическая деятельность человека. Общая характеристика социальных функций спорта. Соотношение принципов и закономерностей спортивной тренировки. Общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Задачи общей, специальной и вспомогательной подготовки.

Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика).

Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь.

Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха. Нормативно-правовые основы функционирования учреждений дополнительного образования в физической культуре и спорте.

Раздел 3. Построение спортивной подготовки, основные компоненты спортивной тренировки

Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. Использование в подготовке спортсменов специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов.

Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая

систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения.

Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.). Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний.

Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их этапы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обусловливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.

Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.

Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки

Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т. д.).

Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий «поля боя» в предсоревновательной подготовке.

Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры.

Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок, состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

Варианты периодизации тренировки. Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).

Проблема дальнейшей разработки принципов и форм оптимального построения круглогодичной тренировки.

Долговременные тренировочные циклы. Современные данные о долговременных тренировочных циклах (двух-четырехлетних), превышающих по длительности годичные. Оценка гипотез и фактов, касающихся влияния на структуру и содержание многолетнего тренировочного процесса «сенситивных» и «критических» периодов возрастного развития, многолетних биоритмов и других эндогенных (внутренне обусловленных) и экзогенных (внешних) факторов.

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы.

Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе.

Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.

Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки.

Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обусловливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы.

Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса,

соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма спортсмена в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Проблемы завершения спортивной карьеры.

Основные способы планирования содержания, порядка построения и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки (текстовые, графические, математические и др.).

Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные этапы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена (комплексной целевой программы подготовки).

Крупноцикловое (на год, полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.

Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

Объекты, объективные основания и формы планирования подготовки спортсменов; существующие варианты планирования.

Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки.

Система отбора и прогнозирования спортивных результатов в деятельности тренера и спортсмена.

Раздел 4. Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки

Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки.

Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Эволюция методики спортивной тренировки.

Совокупность внетренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов.

Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов (конечная и промежуточные цели; необходимые уровни развития отдельных двигательных способностей (модельные характеристики спортсменов); тренировочный план; календарь соревнований; система комплексного контроля; система восстановительных мероприятий; система материально-технического и финансового обеспечения подготовки).

Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов (тренированности и подготовленности).

Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизационная характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке освоенных ранее навыков). Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта.

Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Специальные

проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.

Виды психологической подготовки. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта.

Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.

Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.

Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта. Методика совершенствования специализированных восприятий.

Раздел. 5. Методологические основы воспитания двигательных способностей юных спортсменов

Общая характеристика силовых способностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе силовой подготовки; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования собственно силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей. Возрастные особенности развития силовых способностей.

Средства совершенствования силовых способностей (общая физическая (силовая) подготовка; специальная и вспомогательная силовая подготовка); общего, частного и локального воздействия на организм.

Методы совершенствования силовых способностей (режимы работы).

Проблемы регулирования мышечной массы, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики вида физкультурно-спортивной деятельности; пути их решения. Тенденции планирования силовой подготовки в процессе многолетней тренировки.

Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в ходе силовой подготовки (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.).

Оценка силовых возможностей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Методика совершенствования силовых способностей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Общая характеристика скоростных возможностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе скоростной подготовки спортсменов; критерии их реализации. Факторы, лимитирующие проявление скоростных способностей. Физиологические механизмы энергообеспечения,

обуславливающие проявление скоростных возможностей. Возрастные особенности развития скоростных возможностей.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты (частоты) движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при стимуляции скоростных способностей, пути их решения. Тенденции изменения процесса совершенствования скоростных возможностей в ходе многолетней спортивной подготовки.

Общее представление о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).

Оценка скоростных способностей, средства для их стимуляции в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Общая характеристика выносливости. Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Стороны проявления выносливости (виды выносливости). Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление выносливости. Возрастные особенности развития выносливости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения.

Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипер-термии, специализированное питание и др.).

Оценка и методика совершенствования общей и специальной выносливости в избранном виде спорта. Нетрадиционные методы совершенствования выносливости.

Характеристика гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата человека. Активная и пассивная гибкость. Факторы, лимитирующие проявление гибкости. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их организации и ограничительные условия. Возрастные особенности развития гибкости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Классификация средств совершенствования гибкости. Этапы воспитания гибкости. Компоненты тренировочных нагрузок при направленном совершенствовании гибкости.

Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки.

Оценка и методика совершенствования гибкости в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Общая характеристика координационных способностей. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Классификация координационных способностей. Возрастные особенности развития координационных способностей.

Основные направления, требования, методы и методические приемы совершенствования координационных способностей. Средства совершенствования координационных способностей. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обусловливающих качество управления спортивными движениями.

Оценка и методика совершенствования координационных способностей в избранном виде спорта. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности («скованности»), повышения статической и динамической устойчивости тела (способности сохранять равновесие), совершенствования «чувства пространства», пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

а) основная литература:

1. Губа В. П.. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] / М.:Советский спорт,2012. - 384 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423
2. Жуков, Р. С. Теория физической культуры и спорта: избранные лекции: учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев ; Кемеровский гос. ун-т. - Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2009. - 263 с.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2011. - 496 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. - 544 с.
5. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : КемГУ, 2016. - 143 с.
6. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472
7. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л.К. Серова. - М. : Человек, 2011. - 160 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-904885-16-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298271
8. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2011. - 392 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2013. - 419 с.

б) дополнительная учебная литература:

1. Жуков Р. С. Основы знаний по физической культуре: подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников: учебное пособие/ Р.С. Жуков, О.В. Печерина, Д.В. Смышляев; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 74 с.
2. Жуков Р. С. Основы спортивной тренировки: УМП / Р.С. Жуков; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 84 с.
3. Педагогика физической культуры: учебник для ВПО / [С. Д. Неверкович [и др.]]; под ред. С. Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2013. - 362 с.
4. Родин А. Я. Введение в профессию: учебное пособие / А.Я Родин, М.А. Родин; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 108 с.
5. Сапего А.В. Физиология спорта: учебное пособие / А.В. Сапего; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 187 с.
6. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2015. — 176 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/70015 — Загл. с экрана.

Периодическая печать

Журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Вестник спортивной науки», «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта».

Газеты: «Спорт в школе», «Спорт для всех».

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Образовательные ресурсы **(ссылки на официальные сайты):**

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал: http://www.infosport.ru/press/ncvot/

Российская спортивная энциклопедия: http://www.libsport.ru/

Информационно-библиотечные ресурсы **(ссылки на официальные сайты):**

Издательский дом «Первое сентября»: http://1september.ru/

Издательство «Школьная пресса»: http://www.schoolpress.ru.

Портал журнала Теория и практика физической культуры: http://www.teoriya.ru/