

**федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»**



ПОЛИТЕХ
Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по научной работе

Ю.В. Фомин

«18» марта 2026



ПРОГРАММА

**вступительного испытания
по специальной дисциплине**

**для поступающих на обучение по программам подготовки
научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре**

**научная специальность
5.8.5. Теория и методика спорта**

Санкт-Петербург

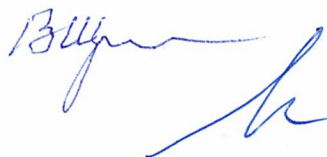
2026

Ответственный по аспирантуре
от института
к.п.н., профессор



В.В. Бакаев

Составители:
д.п.н., профессор
к.п.н., доцент



В.А. Щеголев

В.С. Васильева

Программа рассмотрена и рекомендована к изданию Научно-техническим советом
(протокол № 4 от «18» 03 2026 г.).

1. Область применения и нормативные ссылки

Программа вступительного испытания сформирована на основе федеральных государственных требований по программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре и порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре.

2. Структура вступительного экзамена

Программа вступительного испытания сформирована на основе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по программам специалитета или магистратуры.

Программа содержит перечень тем (вопросов) по специальной дисциплине соответствующей научной специальности **5.8.5. -Теория и методика спорта.**

Вступительное испытание по специальной дисциплине состоит из двух блоков:

- теоретический экзамен, проводимый очно в письменной и/или устной форме (максимальный балл – 100);
- портфолио (максимальный балл – 100).

Минимальное количество баллов для теоретического экзамена составляет 50 баллов.

При получении по теоретическому экзамену результата ниже минимального балла, портфолио не рассматривается и не суммируется с результатом теоретического экзамена.

2.1.Оценка индивидуальных достижений. Структура портфолио

Максимальная возможная оценка за индивидуальные достижения (портфолио) составляет 100 баллов.

Для участия в конкурсе оценки индивидуальных достижений (портфолио) абитуриент может представить следующие документы, подтверждающие его достижения:

- a. Доклады на международных и российских конференциях, научных семинарах, научных школах и т.д. по направлению будущего диссертационного исследования. Подтверждается представлением программы конференции, диплома (сертификата) участника.
- b. Опубликованные или принятые к публикации научные работы (статьи, доклады в сборниках докладов). Подтверждается представлением электронных копий подлинников, ссылкой на открытые источники, справкой из редакции о принятии к публикации с обязательным указанием номера журнала и страниц. Публикации должны относиться к тому же направлению, что и тема будущего диссертационного исследования.
- c. Свидетельства о государственной регистрации программ и баз данных, патенты на изобретения, патенты на полезные модели, и проч.
- d. Участие в научно-исследовательских проектах, академических грантах. Подтверждается данными проекта (название, номер гранта, фонд), контактными данными руководителя проекта и краткой аннотацией (не более 200 слов), разъясняющей суть работы абитуриента.

Перечень достижений портфолио, учитываемых при приеме на обучение ¹

№ п/п	Научные (научно-исследовательские) достижения	Подтверждающий документ	Количество баллов за каждое достижение
1.	Научные публикации (тематика публикации должна соответствовать научной специальности, по которой поступающий участвует в конкурсе), в журналах перечня ВАК и приравненных к ним журналах, по категориям:	Копия статьи с выходными данными журнала, DOI, URL	
	категория К1;		25
	категория К2;		15
	категория К3.		10
	Публикации, рецензируемые в РИНЦ	Копия статьи с выходными данными журнала, DOI, URL	3
2.	Гранты, проекты по выполнению научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, тематика которых соответствует научной специальности, по которому участвует поступающий, и в которых он являлся:	Копия подписанного соглашения с грантодателем	
	руководителем		10
	исполнителем		5
3.	Наличие документа, удостоверяющего авторство (соавторство) поступающего на достигнутый им научный (научно-методический, научно-технический, научно-творческий) результат интеллектуальной деятельности, тематика которых соответствует направлению подготовки в конкурсе, по которому участвует поступающий:	Копия патента или свидетельства	
	– патент на изобретение;		10
	– патент на полезную модель;		7
	– свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ;		5
	– свидетельство о государственной регистрации базы данных;		5
	– свидетельство о государственной регистрации топологии интегральных микросхем.		5
4.	Публикация в материалах международных и всероссийских научно-технических конференций, включая публикации в выпусках научных журналов, публикующих статьи по итогам конференций индексируемых в международной базе данных, проводимых не ранее чем за 2 года, предшествующих приему. Тематика публикации должна соответствовать научной специальности, по которой поступающий участвует в конкурсе:	Копии материалов конференций (тезисов докладов) с приложением титульных листов, DOI, URL (при наличии)	
	за конференцию, индексируемую в международной базе данных Web of Science и (или) Scopus (индексация сборника или журнала с публикацией подтверждается ссылкой или скриншотом из базы		5

¹ В редакции приказа от 18.06.2026 №1837 «Об утверждении в новой редакции и введении в действие Правил приема в СПбПУ на 2026/2027 учебный год»

	данных).		
	за прочие конференции.		3
5.	Наличие дипломов победителей мероприятий международного и всероссийского значения, подтверждающие успехи в профессиональной подготовке кандидата для поступления в аспирантуру.	Копия диплома	3
6.	Заверенная копия протокола ГЭК по защите выпускной квалификационной работы магистра (специалиста) с рекомендацией к продолжению обучения в аспирантуре	Протокол	5

Оценка индивидуальных достижений проводится на собеседовании.

2.2. Структура и процедура проведения теоретического экзамена

Максимальная возможная оценка за теоретический экзамен составляет 100 баллов. Собеседование состоит из двух частей.

1) Ответ на вопросы в соответствии с научной специальностью будущей научно-исследовательской работы (диссертации).

Абитуриент выбирает билет, содержащий два вопроса из представленных в программе собеседования тем.

Абитуриенту предоставляется 30 минут на подготовку. В ходе ответа комиссия может задавать уточняющие вопросы.

2) Беседа по планируемому направлению исследований. Абитуриенту необходимо раскрыть следующие вопросы: предполагаемая тема научно-исследовательской работы, формулировка проблемы, цели ее исследования, новизна. В ходе ответа комиссия может задавать уточняющие вопросы.

2.3. Перечень тем для теоретического экзамена

1. Спорт как социальное и педагогическое явление.

Основные понятия, относящиеся к спорту. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение. Пути повышения значимости спорта в современном обществе. Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов спорта.

Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире и России: массовый спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий: достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Спорт для инвалидов (адаптивный спорт). Проблемы социальной реабилитации и интеграции, лишенных возможности наравне со всеми в обычных условиях заниматься спортом.

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

Теоретические и прикладные аспекты кратковременной и долговременной адаптации к нагрузкам и закономерности её формирования у спортсменов.

2. Общая теория спортивной подготовки.

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Содержание и направленность теоретической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов. Содержание и направленность физической подготовки спортсменов.

Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки. Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки. Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки).

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных и других средств подготовки спортсменов. Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д., их содержание и характерные особенности. Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-техническое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта. Основа спортивно-технического мастерства - тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

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

Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов): годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

3. Развитие физических качеств.

3.1 Физические качества и способности. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы их развития. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения.

3.2. Собственно силовые качества и задачи по их развитию.

Средства и основные черты методики. Дополнительные средства воздействия на развитие силовых качеств (внешние отягощения различного рода, тренажерные устройства и т.д.). Методические особенности использования силовых упражнений общего и локального воздействия, динамических, изометрических, комбинированных. Использование эффекта "переноса" силовых качеств в процессе их развития. Нормирование нагрузки и отдыха при выполнении собственно силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серии занятий.

3.3. Скоростные качества и задачи по их развитию.

Критерии и способы оценки скоростных качеств, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития скоростных качеств. Основные методы и методические приемы в развитии способности к простым и сложным двигательным реакциям. Особенности средств и методики развития двигательной быстроты. Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности. Правила нормирования нагрузок и отдыха в системе упражнений, направленных на увеличение скорости и темпа движений. Правила сочетания собственно скоростных упражнений с упражнениями иного характера.

3.4. Выносливость как физическое качество и задачи по развитию выносливости в процессе физического воспитания.

Многообразие форм проявления выносливости. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании. Средства развития выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств развития выносливости

различного типа. Дополнительные средства развития выносливости. Принципиальные основы сочетания различных методических направлений и подходов в многолетнем процессе развития выносливости.

3.4. Двигательная координация и задачи по ее развитию.

Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений. Общие и частные критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки данного комплекса качеств. Средства и основы методики развития координации движений. Пути развития способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности поддерживать равновесие.

3.5. Значение нормальной осанки: задачи по обеспечению ее формирования и оптимизации в физическом воспитании. Средства и основные черты методики укрепления осанки.

3.6. Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств: задачи по ее оптимизации в физическом воспитании. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Отличительные черты упражнений "в растягивании" упражнений "на гибкость", их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению "растягивающего" эффекта упражнений. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.

4. Теория и методика подготовки юных спортсменов.

Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту. Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта. Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов. 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. Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле. Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов. Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Воспитательная работа с юными спортсменами.

5. Теория и организация массового спорта.

Определение понятия массового спорта. Виды и разновидности массового спорта в обществе. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов различной квалификации. Особенности системы подготовки в отдельных видах спорта: школьном, профессионально-прикладном, физкультурно-кондиционном и оздоровительно-рекреативном спорте.

6. Общие закономерности развития двигательных умений и навыков.

Направленное развитие физических процессов как единый педагогический процесс. Компенсация и взаимокомпенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сенситивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Двигательные действия как предмет обучения. Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. Этап начального разучивания. Особенности средств и методов его начального разучивания. Пути первоначального практического освоения модели действия и облегчения его выполнения. Контроль и самоконтроль на этапе начального разучивания. Правила устранения ошибок. Этап углубленного разучивания. Задачи, решаемые на этапе углубленного разучивания двигательного действия. Особенности используемых для их решения средств и методов (основная тенденция изменения их состава по сравнению с первым этапом). Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности. Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий.

Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения.

8. Психология детско-юношеского спорта.

Психологические особенности детей раннего школьного и подросткового возраста. Потребности в двигательном общении и соперничестве со сверстниками. Признаки и показатели проявления спортивной одаренности и спортивных способностей в детском и подростковом возрасте. Спорт как средство социализации развивающейся личности. Учет возрастных и половых особенностей детей и подростков в организации групповых занятий спортом в ДЮСШ. Психология индивидуального подхода к детям в период начальных занятий спортом.

9. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом.

Влияние спортивной тренировки, двигательных умений и навыков на умственную активность людей. Мотивация оздоровительных занятий спортом. Мотивы участия в массовых соревнованиях. Потребности в массовых занятиях физической культурой и спортом у разных категорий населения.

Массовый спорт как средство физического, эстетического, нравственного совершенствования личности. Спорт и сохранение здоровья народа.

Олимпийские идеалы спорта и их отражение в массовом сознании молодёжи.

10. Психология соревнования в спорте высших достижений.

Психология взаимоотношений и соревнований в спорте высших достижений (соперничество, противоборство, конфликт). Самосознание высококвалифицированного спортсмена («Я-образ», «Я-концепция» спортсмена). Мотивация спортивных высших достижений. Мотивы: идеальные, материальные, личные, социальные, патриотические и пр. Психология карьеры в спорте как профессиональной деятельности. Психология спортивного рекорда. Психология победы и поражения в спорте высших достижений.

Ценности спорта высших достижений и их отражение в сознании спортсменов, тренеров, спортивной публики. Психологические требования к личности спортсмена Экстракласса. Модельные характеристики личности выдающихся спортсменов-олимпийцев

11. Психология личности и деятельности тренера.

Личность тренера как педагога, воспитателя и организатора спортивных соревнований. Способности тренера к педагогической деятельности. Спортивная команда как объект управленческой деятельности тренера. Тренер как руководитель спортивной команды. Стили руководства спортивной командой. Роль тренера в формировании психологического климата в спортивной команде. Лидерские роли и социально-психологические функции тренера в спортивной команде. Критерии профессионализма в деятельности тренера. Особенности взаимоотношений тренера и спортсменов на разных этапах подготовки

2.4. Перечень вопросов для теоретического экзамена

1. Классификация физических упражнений.
2. Тренировочная нагрузка и ее показатели по объему и интенсивности.
3. Координация движений и основа ее развития.
4. Физиологический механизм двигательных умений и навыков.
(Функциональная система П.К. Анохина).
5. Цель, задачи и основные стороны спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.
6. Форма и содержание физического упражнения, их взаимосвязь и противоречия.
7. Общее понятие о спорте и его социальные функции. Классификация видов спорта.
8. Общее понятие о спортивной форме. Фазы развития спортивной формы.
9. Сущность двигательного умения и двигательного навыка и их основные черты.
10. Кинематическая, динамическая и ритмическая структуры движений и их компоненты.
11. Виды упражнений и основных методов для воспитания выносливости на различных этапах годового цикла. Компоненты нагрузки при воспитании выносливости.
12. Методы исследования в теории и методике физического воспитания.
13. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Основные стадии подготовки.
14. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.
15. Общее понятие о тактической подготовке спортсмена. Понятие о тактическом замысле, плане и элементах спортивной тактики.
16. Специфические средства и методы тактической подготовки. Особенности тактики в различных видах спорта.
17. Структура (состояние) психической готовности спортсмена к соревнованиям.
18. Особенности психической подготовки спортсменов в различных видах спорта.
19. Общее понятие о технической подготовке спортсмена. Критерии эффективности спортивной техники и частные показатели эффективности техники в

различных видах спорта.

20. Тактическая подготовка; содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена.

21. Тенденции развития современного спорта (позитивные и негативные проявления).

22. Тенденция развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы спортивной подготовки.

23. Основные факторы, средства, методы и условия, положительно воздействующие на психическое состояние спортсменов.

24. Общее понятие об общей и специальной психической подготовке спортсмена. Основные задачи и содержание.

25. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена. Правила соревнований.

26. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (компоненты и формы спортивной подготовки, их роль, цели и задачи).

27. Средства и методы спортивной тренировки.

28. Характеристика специфических принципов спортивной подготовки.

29. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке. Адаптация к нагрузке.

30. Основные стороны подготовки.

31. Спортивно-техническая подготовка спортсмена (задачи, средства и методы, критерии оценки).

32. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена (задачи, средства и методы, критерии оценки).

33. Совершенствование физической подготовленности (силы, выносливости, быстроту, координации гибкости) в избранном виде спорта.

34. Спортивная форма и фазы ее развития.

35. Периодизация спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды, их назначение и особенности построения.

36. Микроциклы тренировочного процесса (характеристика, разновидности, структура и содержание).

37. Построение мезоциклов тренировочного процесса (характеристика, разновидности, цели и задачи, структура и содержание).

38. Построение макроциклов тренировки (характеристика, разновидности, цель и задачи, структура и содержание).

39. Подготовка спортсмена как многолетней процесс (характеристика, задачи и особенности всех стадий и этапов этого процесса).

40. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

41. Планирование тренировочного процесса (перспективное, этапное и оперативное планирование; документы планирования).

42. Комплексный контроль в системе подготовки спортсмена.

43. Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, конкретные примеры).

44. Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности, конкретные примеры).

45. Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности

использования, достоинства и недостатки.

46. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий "умение", "навык", их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка);

47. Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).

48. Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, количество подходов и повторений).

49. Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы.

50. Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты.

51. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление "скоростного барьера".

52. Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).

53. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).

54. Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).

55. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.

56. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятий.

57. Характеристика оптимальной осанки; средства и методы формирования, закрепления и коррекции осанки; контроль за осанкой.

58. Особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в разделах их спортивной подготовки.

59. Особенности нормирования нагрузок в тренировке юных спортсменов.

60. Особенности современного этапа развития спорта.

61. Особенности соревновательной практики юных спортсменов (соревновательная практика юных спортсменов по этапам их многолетней спортивной деятельности).

2.5. Критерии оценки теоретического экзамена

Оценка знаний поступающего в аспирантуру производится по сто бальной шкале.

100 баллов выставляется экзаменационной комиссией за обстоятельный и обоснованный ответ на все вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии. Поступающий в аспирантуру в процессе ответа на вопросы экзаменационного билета правильно определяет основные понятия, свободно ориентируется в теоретическом и практическом материале по предложенной тематике.

75 баллов выставляется поступающему в аспирантуру за правильные и достаточно полные ответы на вопросы экзаменационного билета, которые не содержат грубых ошибок и неточностей в трактовке основных понятий и категорий, но в процессе ответа возникли определенные затруднения при ответе на дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии.

50 баллов выставляется поступающему в аспирантуру при недостаточно полном и обоснованном ответе на вопросы экзаменационного билета и при возникновении серьезных затруднений при ответе на дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии.

0 баллов выставляется в случае отсутствия необходимых для ответа на вопросы экзаменационного билета теоретических и практических знаний.

2.6. Список рекомендуемой литературы

1. Абдуллин А. Г. Здоровье как ценность: формирование установки на здоровый образ жизни у студентов вузов педагогических специальностей / А. Г. Абдуллин, Д. Г. Абдуллина. - Изд-во Магнитогорского гос. ун-та, 2008. - 147 с.
2. Авдеева М. С. Физическая культура студентов вуза: учебное пособие / М. С. Авдеева [и др.] - Киров: Изд-во Вятского гос. гуманитарного ун-та, 2012.- 148 с.
3. Актуальные вопросы развития физической культуры и студенческого спорта: /Под ред. Рапопорт Л.А.- Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2013. – 450 с.
4. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. - СПб.: ЛГОУ, 1999. - 352с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991. - 288с.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М: ФиС, 1986
7. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Олимпия PRESS, 2007. - 271 с.
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980. - 127с.
9. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учеб. для высш. проф. образования. - Москва: Академия, 2014. - 318 с.
10. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М: ФиС, 1988.-331с.
11. Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176с.
12. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - Москва: Сов. спорт, 2013. – 215 с.
13. Виленский М.Я. и др. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КНОРУС, 2013. — 240 с.
14. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2009. - 231, с.

15. Выдрин В.М. Теория и методика физической культуры (культуроведческий аспект): Учебное пособие. - Л.: ГДОИФК, 1988. - С.45.
16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.-136с.
17. Горелов А.А., Кузнецов И.А., Боцман О.С., Обвинцев А.А. и др. Средства для поддержания физического состояния лиц старшего и пожилого возраста: Учебно-методическое пособие//Под общ. ред. профессора А.А. Обвинцева. – СПб: ВИФК, 2013. – 213 с.
18. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: знать и уметь. Учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.- 248 с.
19. Грязева Е. Д. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: монография / Е. Д. Грязева [и др.]. - Москва: Флинта: Наука, 2013.- 165 с.
20. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. - М.: Сов. спорт, 2008. - 303 с.
21. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы и оценки прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В. П. Губа. - М: Советский спорт, 2012
22. Дмитриев СВ. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. - Н. Новгород, 1995.- 150с.
23. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. - М.: ФиС, 1968. - 175с.
24. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогов Е.А. - Киев: Здоровье, 1985. - 32с.
25. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для учреждений высш. образования/ Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 254, с.
26. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. -199с.
27. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 200 с
28. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240с.
29. Иссаурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Сов. спорт, 2010. - 282, с.
30. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учеб. пособие для прикладного бакалавриата/ Л. В. Капилевич; Нац. исслед. Том. политехн. ун-т. - Москва: Юрайт, 2019. - 141 с.
31. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: методические указания. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 128 с
32. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализ: монография. - СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. - 148с.
33. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб, 1998. - 76с.
34. Лубышева Л.И. Культурные трансформации современного спорта в аспекте социологического анализа //Т и П ФК. - 2013.- № 6.–С. 8- 11.

35. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева.- Москва: Академия, 2010 . – 270 с.
36. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997.-304с.
37. 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. - М.: ФиС, 1991. - 543с.
38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. - СПб.: издательство «Лань», 2003. - 160с.
39. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб.; Москва; Краснодар: Лань, 2005. - 378 с.
40. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М: Физическая культура, 2010.
41. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства. - Москва: Сов. спорт, 2012. - 255 с.
42. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Накатников. - М.: ФиС, 1982. - 280с.
43. Очерки по теории физической культуры / сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. -М.: ФиС, 1984.- 248 с.
44. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М. Советский спорт, 2005. – 820 с.
45. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 286 с.
46. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584с.
47. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В. Н. Платонов. - М: Советский спорт, 2010
48. Половников П.В. Физическая культура и спорт. Социально-биологические основы: Учебное пособие. – 2-е изд. испр. и доп. - СПб.: СПбГПУ, 2013. – 178 с.
49. Ростовцев, В. Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: ВНИИФК, 2007. - 199 с.
50. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадем Пресс, 2000. - 112с.
51. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор. Теория и практика. - Москва: Сов. спорт, 2013. - 1048 с.
52. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для вузов физ. культуры. - СПб.: Человек, 2011. - 160 с.
53. Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВИИФК, 1993.-319с.
54. Современная система спортивной подготовки/ Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова, Б.Н. Шустика. - М: СААМ, 1994. - 446с.
55. Столов, И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент. - М.: Сов. спорт, 2008. - 131 с.
56. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ/Под ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина. - М.: ФиС, 1981.- 192с.

57. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для вузов. под ред. С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2018. 247 с.
58. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464с.
59. Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Виша школа, 1987. -424с.
60. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие / В. П. Филин. - М: Физическая культура и спорт.
61. Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие / В. Д. Фискалов — «Спорт», 2016. – 330 с.
62. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М.: Сов. спорт, 2010. - 391 с.
63. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: ФиС, 1986. - 169с.
64. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: издательский центр «Академия», 2000. -480с.
65. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
66. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие/Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. - СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2001.-254с.

Приложение

Сведения об достижениях портфолио кандидата для поступления по программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре СПбПУ

(Ф.И.О. кандидата для поступления в аспирантуру)			
(научная специальность)			
№ п/п	Научные (научно-исследовательские) достижения	Количество баллов за каждое достижение	Рейтинговая оценка показателя, общий балл
1.	Научные публикации (тематика публикации должна соответствовать научной специальности, по которой поступающий участвует в конкурсе), в журналах перечня ВАК и приравненных к ним журналах, по категориям:		
	категория К1;	25	
	категория К2;	15	
	категория К3.	10	
	Публикации, рецензируемые в РИНЦ	3	
2.	Гранты, проекты по выполнению научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, тематика которых соответствует научной специальности, по которой участвует поступающий, и в которых он являлся:		
	руководителем	10	
	исполнителем	5	
3.	Наличие документа, удостоверяющего авторство (соавторство) поступающего на достигнутый им научный (научно-методический, научно-технический, научно-творческий) результат интеллектуальной деятельности, тематика которых соответствует научной специальности в конкурсе, по которому участвует поступающий:		
	– патент на изобретение;	10	
	– патент на полезную модель;	7	
	– свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ;	5	
	– свидетельство о государственной регистрации базы данных;	5	
	– свидетельство о государственной регистрации топологии интегральных микросхем.	5	

4.	Публикация в материалах международных и всероссийских научно-технических конференций, включая публикации в выпусках научных журналов, публикующих статьи по итогам конференций (изданиях типа Conference series и(или) Proceedings), проводимых не ранее чем за 2 года, предшествующих приему. Тематика публикации должна соответствовать научной специальности, по которой поступающий участвует в конкурсе:		
	за конференцию, индексируемую в международных базах данных	5	
	за конференцию, индексируемую в российских базах данных	3	
5.	Наличие дипломов победителей мероприятий международного и всероссийского значения, подтверждающих успехи в профессиональной подготовке кандидата для поступления в аспирантуру.	3	
6.	Выписка из протокола ГЭК по защите выпускной квалификационной работы магистра(специалиста) с рекомендацией к продолжению обучения в аспирантуре	5	

Кандидат в аспирантуру

(подпись)

(Ф.И.О).

Предполагаемый научный руководитель

(подпись)

(Ф.И.О).

Руководитель образовательных программ
по аспирантуре института

(подпись)

(Ф.И.О).