

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета

протокол № 12, от «26» сентября 2018г.

Председатель ученого совета

ректор профессор



С.М.Ахметов

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В АСПИРАНТУРУ  
по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт,  
направленности (профилю) подготовки - Теория и методика физического  
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры (педагогические науки)**

Программа разработана:  
доктором педагогических наук  
профессором М.М. Шестаковым

Краснодар 2018

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе отражено основное содержание учебной дисциплины «Теория физической культуры и спорта». Данная дисциплина является базовой для дальнейшей подготовки аспирантов вузов физической культуры.

Структура программы включает пять разделов:

**1. Общие основы теории физической культуры:** рассматриваются наиболее общие элементы теории физической культуры как учебной дисциплины: предмет данной дисциплины, закономерности, принципы, средства и методы физического образования и воспитания.

**2. Содержание и методика физического воспитания:** рассматриваются средства, методы и методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

**3. Технология профессиональной деятельности специалиста:** рассматриваются стороны физического образования, основные функции управления физическим образованием и воспитанием.

**4. Возрастные основы физического воспитания:** рассматриваются возрастные особенности формирования организма и психики человека, особенности содержания различных форм физической культуры в зависимости от возрастных периодов развития человека.

**5. Специализированные направления физической культуры:** рассматриваются специфические особенности содержания ведущих форм физической культуры и спорта (базовой, производственной, военно-прикладной, учебно-прикладной, бытовой, массового спорта и спорта высших достижений).

## **Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Характеристика культуры общества и места в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация ее разновидностей. Место физической культуры в системе общей культуры общества. Структура сферы физической культуры.

Объект и предмет теории физической культуры, их общая характеристика, определение понятия теории физической культуры. Ее структура как учебной и научной дисциплины.

Определение основных понятий: физическое развитие, физическое формирование, физическое образование и воспитания, спорт, физическое совершенство, физическая культура.

Методологическая основа и методы научных исследований в теории физической культуры.

### **2. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК НАУКА И УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ**

Теория физической культуры и спорта как общепрофилирующая дисциплина специальности и система профессиональных знаний. Ее генезис, источники, источники и проблематика. Объект, предмет и предметная область знаний. Система основных понятий, структура и порядок изложения. Проблема объективной интеграции системы знаний.

### **3. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Физическое образование и воспитание как система – общая характеристика ее элементов и частей.

Цель и основные группы задач физического образования и воспитания: по управлению физическим развитием человека, в том числе по развитию физических качеств; по обучению двигательным действиям; по формированию личности занимающихся.

Ведущие части системы физического образования и воспитания: идеологическая, научно-методическая, программно-нормативная и организационная.

### **4. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Классификация ведущих средств и необходимость комплексного их применения как объективно необходимый атрибут системы физического образования и воспитания.

Физические упражнения: сущность, содержание и форма. Техника двигательных действий: ее сущность, кинематические, динамические, ритмические и качественные характеристики двигательного действия. Классификация физических упражнений по различным критериям.

Оздоровительные природные и гигиенические факторы: значение и содержание воздушных и солнечных процедур как оздоровительных средств, их отличие от физических упражнений. Оздоровительный эффект соблюдения гигиенических норм и требований, в том числе и в процессе занятий физическими упражнениями.

Технические средства, в том числе и тренажеры; их назначение, классификация и методика использования.

Человеческая речь и функционирование анализаторных систем как средства физического образования и воспитания: развитие физических качеств, координационных способностей, формирование двигательных действий и т.д.

## **5. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Метод как способ и совокупность приемов использования средств физического образования и воспитания, направленных на достижение педагогической цели. Требования к использованию методов в процессе физического образования и воспитания.

Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов: понятие нагрузки как меры воздействия используемых средств. Объем и интенсивность как параметры нагрузки. Классификация видов нагрузки. Отдых как мера воздействия на восстановительные процессы в человеческом организме. Классификация разновидностей отдыха. Типы интервалов отдыха: их содержание и взаимосвязь с видами физической нагрузки.

Методы строго регламентированного упражнения: их сущность и отличительные черты. Классификация разновидностей методов строго регламентированного упражнения по различным основаниям: по особенностям структуры осваиваемого двигательного действия, по степени стандартизации или варьирования нагрузки и отдыха, по признаку непрерывности или прерывности нагрузки т.д.

Игровой и соревновательный методы: их сущность и отличительные особенности. Требования к их использованию.

Словесные методы: их назначение, требования к речи педагога. Классификация словесных методов. Наглядные методы: их сущность, классификация основных разновидностей.

## **6. ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Принцип как основное исходное положение теории физического образования и воспитания, отражающее регулятивный характер

познавательной и преобразовательной деятельности в процессе достижения физического совершенства.

Наиболее общие принципы системы физического образования и воспитания: сущность принципа всестороннего развития человека как единства гармонического, целостного и универсального аспектов данного развития в процессе физического совершенствования; принцип прикладности как проявление объективно необходимых связей сферы физической культуры с ведущими сферами жизнедеятельности общества: производством, обороной государства, здравоохранением, воспитанием и образованием; основные правила принципа оздоровительной направленности физического образования и воспитания.

Сущность и основные правила дидактических принципов, а так же специфическое их проявление в процессе физического образования и воспитания: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и динамичности.

## **Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **7. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

Двигательная деятельность как предмет обучения в сфере физического образования: ее сущность и отличительные особенности. Уровни двигательной деятельности: двигательная деятельность в целом, двигательные действия и двигательные операции. Ориентировочная, контрольно-корректировочная и исполнительная основы двигательной деятельности.

Закономерности обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как результат обучения данным действиям: их сущность и отличительные особенности.

Современные теории обучения двигательным действиям: их сущность, отличительные особенности и возможности претворения в практику физического образования.

Поэтапное формирование двигательных действий: цель, задачи, соответствующие им средства и методы обучения на этапах начального и углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

### **8. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Понятие физических качеств: их сущность, роль в физическом развитии человека и квалификация разновидностей.

Силовые способности человека: их сущность и классификация разновидностей. Факторы, определяющие проявление силовых способностей человека, и режимы проявления данных способностей. Методика развития

собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости: задачи, средства, методы и параметры нагрузки.

Скоростные способности человека: их сущность и классификация форм проявления быстроты. Факторы, обуславливающие целенаправленное развитие скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей: задачи, средства, методы и параметры нагрузки.

Выносливость: ее сущность и классификация разновидностей. Факторы, обуславливающие проявление выносливости как физического качества человека. Энергетические механизмы проявления выносливости (анаэробной и аэробной) и параметры нагрузки по их совершенствованию разновидностей. Факторы, влияющие на процесс ее развития. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.

### **Раздел 3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА**

#### **9. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Профессиональная деятельность специалиста. Профессиональное назначение. Требования к профессиональной пригодности и компетентности. Содержание и формы профессиональной деятельности. Профессиональное образование. Квалификационные требования и формы аттестации.

#### **10. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Планирование: его сущность как функции управления. Требования к планированию. Содержание (технология) планирования как выбор и упорядочение управленческих воздействий во временном аспекте. Формы, виды и методы планирования и соответствующая им документация. Особенности содержания и форм оперативного, текущего, этапного и перспективного планирования.

#### **11. КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Контроль: его сущность как функции управления. Содержание контроля как сбор информации о состоянии занимающихся и дальнейшая ее обработка. Виды контроля: взаимосвязь и отличие оперативного, текущего и этапного контроля. Методы сбора и обработки информации, их значение и соотношение в зависимости от сферы физической культуры.

#### **12. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Организация и проведение занятий. Содержание и формы занятий физическими упражнениями. Характерные черты, структура и разновидности

занятий. Требования к уроку физической культуры. Способы организации деятельности занимающихся на уроке. Формы и методы управления деятельностью занимающихся. Технологические функции специалиста.

#### **Раздел 4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **13. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Сущность и значение периодизации возрастного развития детей дошкольного возраста.

Особенности задач направленного использования физической культуры; программное содержание физической культуры в дошкольных государственных учреждениях.

Средства, формы организации занятий и особенности методики обучения движениям и воспитания физических качеств у детей раннего и дошкольного возраста. Значение самостоятельной двигательной деятельности детей.

### **14. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Физическое воспитание школьников. Возрастная периодизация и мониторинг индивидуального развития. Содержание и формы организации физического воспитания. Программа физического воспитания, ее структура и особенности построения. Нормативные требования. Особенности содержания, методики и форм организации занятий в различных возрастных и медицинских группах. Организация и содержание внеклассных и внешкольных форм физического воспитания.

### **15. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ССУЗах**

Программное содержание физического воспитания в ССУЗе.

Особенности методики организации и проведения уроков физической культуры. Педагогический контроль на уроке физической культуры: его сущность и значение.

Организационно-методические требования к проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня в ССУЗе.

Внеклассная работа по физической культуре во внеучебное время в ССУЗе.

Социально-педагогические аспекты физической культуры учащихся в быту.

## **16. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗах**

Физическое воспитание в системе профессионального образования. Особенности содержания, задач и форм организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Программы физического воспитания.

## **17. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

Физическая культура в режиме трудовой деятельности; задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности.

Задачи и методика проведения различных форм физической культуры: вводной гимнастики, физкультпаузы на производстве, физкультминут, микропауз.

Социально-педагогическое значение, направленность и соотношение основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте.

Физическая культура студенческой и трудовой молодежи: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры.

Физическая культура в зрелом возрасте: возрастные особенности физического и психического развития человека; содержание и соотношение различных форм физической культуры.

Направленность и соотношение основных форм физической культуры в пожилом и старшем возрастах.

Особенности возрастных изменений в пожилом и старшем возрасте. Задачи направленного использования физической культуры при старении организма. Методические особенности использования средств физической культуры.

Формы организации занятий физической культурой в пожилом и старшем возрастах.

Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

## **Раздел 5. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **18. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Прикладная направленность физической культуры. Цель, задачи и содержание работы по профессионально-прикладной физической подготовке. Ее особенности на современном этапе развития производства. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Формы организации занятий и контроля по профессионально-прикладной



физической подготовке. Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в системе научной организации труда. Место и особенности различных форм в системе НОТ.

## **19. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА**

Физическая культура как фактор рациональной организации труда. Производственные формы физической культуры, их разновидности, задачи, содержание, методика организации и принципы подбора упражнений.

## **20. КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА**

Кондиционный тренинг как форма и способ оптимизации функциональных состояний здоровья и работоспособности. Задачи, средства, принципы и содержание. Особенности методики. Нормы физической активности и показатели физических кондиций.

## **21. СПОРТ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ**

Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Эталонная и эвристическая роль спорта.

Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке.

Оздоровительно-рекреативная функция спорта; его роль и место в оптимизации досуга широких слоев населения.

Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище; причины необычайной зрелищной популярности спорта; взаимосвязь спорта и искусства.

Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта; спорт и политика. Коммуникационное значение спорта; спорт как фактор международных связей.

Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.

Обусловленность состояния и развития спорта фундаментальными (социально-экономическими) общественными отношениями и политическим строем общества. Реакционные черты теории и практики спорта в современных капиталистических государствах. Профессионализм и «любительство» в спорте.

## 22. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсмена; ее сущность и соотношение с главными целями социальной системы воспитания.

Основные задачи, реализуемые в аспекте разделов (сторон) подготовки спортсмена: идейного, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.

Общепедагогические средства и методы воспитания спортсмена (обобщающая характеристика). Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения. Убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов.

Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена; использование в ней современных технических, электронных и кибернетических устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения.

Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика).

Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера.

Проблема разработки специальных принципов и положений, отражающих специфические закономерности спортивной подготовки.

Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты.

Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

Непрерывность как закономерность тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; основные положения принципа непрерывности.

Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др., закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их.

Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки; основные положения принципа цикличности.

## **23. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Функции спортивных состязаний. Их виды и разновидности, определяемые преимущественно выраженной функцией (собственно спортивные с выявлением абсолютного и относительного первенства, квалификационные, отборочные, агитационно-показательные и т.д.).

Особенности спортивных состязаний, обусловленные их масштабом, особенностями организации и способом проведения (интернациональные, континентальные, национальные, региональные и т.д.; открытые, с ограниченным допуском и т.д.; многоступенчатые, однофазные и т.д.). Подразделение спортивных состязаний по этим признакам.

Объективная и субъективная значимость спортивных состязаний; условия их совпадения и расхождения. Ранжирование состязаний по их значимости, роли и месту в процессе подготовки спортсмена (основные – целевые, подготовительные, контрольные состязания и т.д.).

Система спортивных состязаний как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных состязаний.

Система и календарь спортивных состязаний; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия).

Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена.

Основные требования (принципы) к оптимальному построению системы спортивных состязаний.

## **24. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Место в системе подготовки спортсмена 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.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение.

Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.

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. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их в зависимости от типа интервалов отдыха.

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

Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления т.д.).

Проблемы изучения и перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.

Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Проблемы дальнейшего исследования макроструктуры тренировки и перспективы ее совершенствования в аспекте запросов спортивной практики.

Теоретико-методические проблемы подготовки резерва сборных команд, непосредственного отбора и комплектования команд для участия в крупнейших состязаниях. Проблемы оптимальной системы тренировочных сборов, сочетания индивидуальных и централизованных форм организации подготовки, рационального порядка отборочных, контрольных и других состязаний в подготовке сборных команд (организационно-методические аспекты).

## **25. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания собственно силовых и скоростно-силовых способностей спортсмена. Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики видов спорта; пути их решения. Тенденции изменения силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с силовой подготовкой спортсмена (специализированное питание, электростимулирующие средства и др.).

Общие и частные задачи по воспитанию скоростных способностей, решаемые в процессе подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты движений. Проблемы предупреждения и преодоления

«скоростного барьера», возникающие при воспитании скоростных способностей спортсмена, пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания скоростных способностей 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.).

Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. 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 о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.).

Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их реализации и ограничительные условия. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки.

Задачи коррекции осанки и регулирования веса тела спортсмена, возникающие в зависимости от особенностей спортивной специализации, пути их решения в процессе спортивной подготовки.

Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Основные направления, методы и методические приемы совершенствования способности спортсмена вырабатывать новые формы движений и способности преобразовывать их в соответствии с требованиями меняющихся обстоятельств.

Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями. 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.

Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта «переноса» при воспитании различных физических способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон

физической подготовки от способностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.

Специальные проблемы физической подготовки спортсменов высшего класса. Перспективы ее совершенствования.

## **26. ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизированная 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.

Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при практическом разучивании его или существенной перестройке освоенных ранее навыков). Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их «помехоустойчивости», «надежности»).

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 периодической тренировочного процесса.

Основы методики спортивно-тактической подготовки. 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 основная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий).

Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высшего класса. Перспективы ее совершенствования.

Определяющая направленность в формировании спортсмена как личности. Нравственное воспитание. Идеино-политическое воспитание в аспекте спортивной деятельности.

Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования, усиления и коррекции. Спортивно-этическое воспитание как один из практических аспектов нравственного воспитания спортсмена. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутриколлективных отношений в условиях спортивной деятельности. Основные средства и методы нравственного воспитания в процессе подготовки спортсмена.

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

Проблемы специальной психической подготовки спортсмена (к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям); основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях.

## **27. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

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

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки.

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

Проблемы изучения и перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.

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

Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. 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.

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.).

Состязания как один из определяющих факторов микро- и мезоструктуры тренировки в соревновательном периоде; особенности построения тренировки в малых и средних циклах, включающих основные состязания. Данные об оптимальном количестве и частоте состязаний в соревновательном периоде.

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.



## 28. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом. Их примерные временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего процесса спортивного совершенствования.

Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями. Особенности предварительной спортивной подготовки; ее подчиненная роль в общей системе всестороннего воспитания детей и подростков.

Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты).

Начальная спортивная специализация как этап специализированной базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки юных спортсменов.

Основные этапы углубленного спортивного совершенствования; их временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о «возрасте высших достижений» (возрастном периоде наиболее благоприятном для демонстрации высших результатов в видах спорта).

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 в пожилом и старшем возрасте.

**Вопросы для вступительного экзамена в аспирантуру  
по направлению 49.06.01 Физическая культура и спорт,  
направленности (профилю) подготовки – Теория и методика  
физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры (педагогические науки)**

1. Современные проблемы и тенденции развития физической культуры, спорта и физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений. Ее значение и разновидности.
3. Условия и факторы направленного формирования личности средствами физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
4. Быстрота и формы ее проявления. Способы измерения и контроля. Средства и методы воспитания скоростных способностей человека.
5. Современная концепция развития физической культуры, спорта и физического воспитания. Основные направления.
6. Ритмы двигательной активности как основание расчета тренировочных нагрузок и построения системы упражняющих воздействий.
7. Техника двигательных действий. Составляющие техники. Кинематические и динамические характеристики движений.
8. Задачи, содержание, особенности методики физического воспитания студентов основного, спортивного и специального отделения вуза.
9. Двигательная деятельность как жизненная потребность человека и фактор индивидуального развития. Гиподинамия и ее последствия.
10. Профессиональное назначение и основные виды профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
11. Формы занятий физическими упражнениями, общие черты структуры, характерные признаки и разновидности.
12. Физические качества человека как предмет физического воспитания. Классификация методов воспитания физических качеств.
13. Методы научного исследования проблем физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
14. Спортивная тактика. Ее значение и компоненты. Особенности методики тактической подготовки в спорте.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социальное значение, задачи и содержание. Особенности методики.
16. Основные средства физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
17. Основные направления и формы использования физической культуры в обществе. Ее предметное строение и содержание.

18. Физическое воспитание в дошкольных детских учреждениях. Программа, формы организации, особенности методики.
19. Содержание и форма физических упражнений. Основные показатели.
20. Спортивный отбор. Его значение и разновидности. Порядок проведения.
21. Предмет, система основных понятий и проблематика теории и методики физической культуры, спорта и физического воспитания.
22. Спортивная техника. Контроли и измерение. Особенности методики технической подготовки спортсмена.
23. Педагогические основы детско-юношеского спорта. Начало занятий спортом. Методические требования к содержанию и построению спортивной тренировки.
24. Двигательные умения и навыки. Закономерности их формирования и совершенствования.
25. Физическая культура как элемент здорового образа жизни. Пути ее внедрения в повседневный быт населения.
26. Содержание и взаимосвязь основных сторон подготовки спортсмена.
27. Предмет и сфера профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
28. Планирование физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительных занятий. Требования к планированию. Формы и методы планирования.
29. Единая программа физического воспитания населения (общие исходные положения). Назначение, структура, содержание.
30. Специальная выносливость. Критерии оценки и способы измерения. Особенности методики воспитания. Расчет нагрузки.
31. Физическая активность как фактор укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния. Нормы физической активности.
32. Основные методы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Общая характеристика.
33. Педагогическая система физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Структура, факторы-детерминанты и основные элементы.
34. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами оздоровительной физической культуры.
35. Цель, задачи и содержание физического воспитания.
36. Тесты и измерения в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре. Их разновидности и назначение. Требования к тестам.
37. Формы и методы педагогического контроля в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре.

38. Анаэробные возможности человека. Значение, показатели, способы контроля. Методы повышения анаэробных возможностей.

39. Закономерности и принципы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.

40. Физическая культура в школе. Задачи, содержание, программа и формы организации.

41. Программно-нормативные основы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.

42. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения. Показатели нагрузки. Контроль и регулирование нагрузки.

43. Естественные силы природы как факторы укрепления здоровья и оптимизации функциональных состояний человека.

44. Общая выносливость. Средства и методы ее воспитания. Способы оценки и измерения. Контроль нагрузок.

45. Физическая культура в жизни человека и общества. Ее значение, общекультурные и специфические функции.

46. Сила как физическое качество человека. Особенности проявления. Средства и методы воспитания. Показатели, контроль и измерение.

47. Физическая культура и физическое воспитание в семье. Задачи, средства, формы организации.

48. Средства и методы обучения двигательным действиям. Особенности их применения на основных этапах обучения.

49. Квалификационная характеристика специалиста. Компоненты профессионального мастерства и требования к уровню их сформированности.

50. Пульсовые критерии объема и интенсивности нагрузки. Их использование в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуры.

51. Социальная сущность спорта. Характерные его черты и функции. Предметное строение и формы исторического развития.

52. Аэробные возможности человека. Показатели, значение, средства контроля, методы совершенствования.

53. Основы периодизации спортивной тренировки. Факторы-детерминанты ее структуры и содержания.

54. Формы и способы управления деятельностью занимающихся на уроке физической культуры.

55. Оздоровительная физическая культура в пожилом и старшем возрасте. Задачи, формы, содержание, особенности методики.

56. Спортивные соревнования. Их значение и разновидности, формы и способы их организации и проведения.

57. Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент. Их значение, направленность, способы организации и проведения.

58. Внетренировочные факторы подготовки спортсмена. Особенности их применения.

59. Составить программу. Дать расчет двигательной активности учащихся:

- недельного режима двигательной активности учащихся;
- микроцикла (базового, подводящего, восстановительного) спортивной тренировки по избранному виду спорта;

- недельного режима оздоровительной ходьбы и бега.

60. Составить и обосновать комплекс упражнений:

- гигиенической гимнастики;
- утренней кондиционной тренировки по виду спорта;
- утренних оздоровительных занятий с использованием нетрадиционных средств физической культуры.

61. Составить и обосновать комплекс упражнений:

- гимнастики до занятий и физкультминутки в школе;
- предсоревновательной (предстартовой) разминки в спорте;
- вводной гимнастики и физкультпаузы на производстве (для одной из групп профессий).

62. Составить схему педагогического анализа:

- общей и моторной плотности урока физической культуры;
- динамика объема и интенсивности нагрузки на тренировке;
- физиологической нагрузки на занятиях группы здоровья.

63. Составить план, определить порядок, условия и формы проведения:

- школьной спартакиады (или дня здоровья);
- городского первенства по виду спорта;
- туристического слета (похода).

64. Составить программу мероприятий для проведения:

- спортивной ориентации учащихся;
- спортивного отбора по избранному виду спорта;
- комплектования групп здоровья.

65. Составить для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- программу компенсации утраченных функциональных возможностей организма;

- программу расширения доступного диапазона двигательных действий посредством спорта;

- программу корригирующих и кондиционных упражнений.

66. Составить методические указания по проведению самоконтроля:

- для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе;
- для начинающих спортсменов;
- для лиц пожилого и старшего возраста.

67. Подобрать упражнения, определить методику и изложить последовательность обучения:

- одному из упражнений школьной программы физического воспитания;

- одному из элементов техники избранного вида спорта;

- технике выполнения упражнений ритмической гимнастики.

68. Составить программу и подобрать методику оценки:

- степени усвоения учебного материала школьной программы;
- эффективности техники спортсмена;
- качества выполнения упражнений корригирующей гимнастики.

69. Подобрать средства и изложить методику выполнения упражнений:

- на формирование навыков групповой (совместной) деятельности;
- на развитие волевых качеств спортсмена;
- на совершенствование умений рационально действовать (тактика);
- на формирование психологической устойчивости (внимания,

идеомоторных представлений, эмоциональных состояний и др.).

70. Составить комплекс упражнений и обосновать расчет нагрузки:

- для развития силы по методы повторных (непредельных) усилий;
- для развития скоростно-силовых качеств по круговому методу;
- для формирования телосложения и регулирования массы тела.

71. Составить комплекс упражнений и обосновать расчет нагрузки:

- для развития общей выносливости по методу непрерывного

упражнения;

- для развития специальной выносливости по интервальному методу;
- для оздоровительной ходьбы и бега на основе переменного метода.

72. Составить комплекс упражнений и обосновать расчет нагрузки:

- для развития координационных способностей по методу сближения

заданий;

- для развития быстроты реакции по методу сенсорных упражнений;
- для развития равновесия по методу вестибулярных коррекций.

73. Составить и обосновать комплекс упражнений:

- на формирование осанки;
- на развитие гибкости;
- на укрепление опорно-связочного аппарата.

74. Составить программу и изложить методику экспресс-оценки:

- уровня физической подготовленности студентов вузов;
- состояния тренированности спортсмена;
- уровня функционального состояния лиц пожилого возраста.

75. Составить положение о проведении и программу мини-соревнования:

- по программе физического воспитания в детском саду;
- по элементам техники избранного вида спорта;
- по координации движений в группе здоровья.

76. Составить комплекс и обосновать методику выполнения упражнений:

- заключительной части школьного урока физической культуры;
- заключительной части учебно-тренировочного занятия;
- заключительной части оздоровительной тренировки.

77. Составить и обосновать программу:

- домашнего задания для учащихся начальных классов школы;
- послесоревновательного восстановления спортсмена;
- послерабочего восстановления работников умственного труда.

78. Определить различие в объеме и содержании понятий:

- физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое образование;
- спорт, спортивная деятельность, спортивная тренировка, подготовка спортсмена;
- физическая культура, физическая активность, гиподинамия, гипокинезия.

79. Выделить основные компоненты (составляющие) профессиональной деятельности:

- учителя физической культуры;
- преподавателя-тренера по виду спорта;
- преподавателя-тренера по оздоровительной физической культуре.

80. Выделить существенные признаки и составить классификацию:

- физических упражнений (общеобразовательный аспект);
- спортивных упражнений (воспитательный аспект);
- форм физической активности (оздоровительный аспект).

81. Составить и обосновать структуру и содержание:

- годового графика учебного процесса в школе (техникуме, вузе);
- годичного цикла тренировки по избранному виду спорта;
- годового план-графика занятий для группы здоровья.

82. Составить и обосновать комплекс специально-подготовительных упражнений:

- подготовительной части контрольного урока гимнастики в школе;
- игровой разминки в учебно-тренировочном занятии по виду спорта;
- для подготовки к выполнению контрольных нормативов оценки уровня функциональной готовности в группе здоровья.

83. Составить рабочий план-график занятий с распределением содержания:

- основных разделов программы по физической культуре;
- основных сторон подготовки спортсмена по виду спорта;
- основных видов физической активности для групп здоровья.

84. Поставить задачи, определить содержание и составить план-конспект:

- комплексного урока физической культуры в школе;
- учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта;
- физкультурно-оздоровительного занятия для пожилых людей.

85. Составить комплекс общеразвивающих упражнений подготовительной части:

- урока физической культуры в младших классах;
- тренировочного занятия в группах начальной подготовки;
- оздоровительного занятия с детьми дошкольного возраста.

86. Составить программу обследования:

- мотивов занятий спортом. Интересы к занятиям физическими упражнениями и склонностей учащихся школы;

- соревновательной деятельности спортсмена (показатели, методы регистрации, оценки и анализа);

- условий и возможностей организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства населения.

87. Перечислить составляющие и показать значение:

- естественно-научных основ физического воспитания;

- научно-методических основ спортивной тренировки;

- медико-биологических основ оздоровительной физической культуры.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Жабаков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016. – 195 с.
2. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы: учебное пособие / С.А. Литвинов. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 362 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
5. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2016. - 256 с.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
7. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
8. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"/под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2014.-464 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура"/под ред. Ю. М. Макарова.-3-е изд., стер. -М.: Академия, 2014.-272 с.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура"/под ред. А. А. Литвинова.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.-272 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура"/под ред.: Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной.-3-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.-288 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования по направлению "Физическая культура"/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.-288 с.
13. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь.: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.

14. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2014. – 493 с.
15. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов.- Казань, изд-во "Вестфалика", 2013.- 202 с.
16. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
17. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
18. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
19. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
20. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
21. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
22. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов.- М.: Советский спорт, 2010.
23. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
24. Смирнов Ю.И. Спортивная метрология: учебник для вузов физической культуры / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. – М., 2000.
25. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев, 1999.
26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1999.