

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова»  
Институт физической культуры и спорта  
Кафедра «Мас-рестлинг и национальные виды спорта»

Принято  
Ученым советом ИФКиС  
Протокол №02  
от «3» октября 2022 г.



«Утверждаю»  
Директор института  
физической культуры и спорта  
ИФКиС имени М. К. Аммосова  
Н.Е. Гоголев  
2022 г.

## ПРОГРАММА

**Вступительного испытания по научной специальности:**

5.8.5. Теория и методика спорта  
педагогические науки

**Уровень высшего образования:** подготовка кадров высшей квалификации

**Тип образовательной программы:** программа подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

**Группа специальности:** 5.8. Педагогика

**Форма обучения:** очная

Якутск, 2022

**ПРОГРАММА**  
**вступительного испытания по научной специальности**  
**5.8.5. Теория и методика спорта**

**Пояснительная записка**

Программа вступительного испытания в аспирантуру по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта предназначена для лиц, желающих пройти обучение в Федеральном государственном автономном учреждении высшего образования "Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова". В программу входят порядок проведения вступительного испытания, критерии оценивания, список вопросов программы, учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Настоящая программа разработана на основе утвержденного номенклатурой специальностей научных работников, утвержденной настоящим Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 24 февраля 2021 года №118 «Об утверждении номенклатуры научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени, и внесении изменения в Положение о совете по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, утвержденное приказом Министерства науки и образования РФ от 10 ноября 2017 года №1093».

Соискатель должен продемонстрировать знания отечественной и зарубежной научной литературы по проблемам теории и методики спорта, исследовательской проблемы, современного состояния и перспектив разработки, высказать свое аргументированное суждение по дискуссионным вопросам, проявить способности к творческому мышлению.

**Порядок проведения вступительного испытания**

Вступительные испытания проводятся в устной и письменной форме на основе билетов. Каждый билет содержит по 2 вопроса. Подготовка к ответу составляет 1 академический час (60 минут) без перерыва с момента раздачи билетов. Задания оцениваются от 0 до 100 баллов в зависимости от полноты и правильности ответов. Абитуриенты предоставляют план подготовки диссертации.

В случае проведения испытания в дистанционном формате проводится в режиме видеоконференцсвязи.

**Критерии оценивания**

Оценка поступающему за письменную работу выставляется в соответствии со следующими критериями:

**Отлично (85-100 баллов).** Поступающий в аспирантуру уверенно владеет материалом, приводит точные формулировки теорем и других утверждений, сопровождает их строгими и полными доказательствами, уверенно отвечает на дополнительные вопросы программы вступительного испытания. Имеет план подготовки диссертации. Имеет научные статьи в рецензируемых журналах ВАК РФ.

**Хорошо (65-84,9 баллов).** Поступающий в аспирантуру владеет материалом, приводит точные формулировки теорем и других утверждений, сопровождает их доказательствами, в которых допускает отдельные неточности. Отвечает на большинство дополнительных вопросов по программе вступительного испытания. Имеет научные статьи в рецензируемых журналах ВАК РФ.

**Удовлетворительно (55-64,9 баллов).** Поступающий в аспирантуру знаком с основным материалом программы, приводит формулировки теорем и других утверждений, но допускает некоторые неточности, сопровождает их доказательствами, в которых допускает погрешности либо описывает основную схему доказательств без указания деталей. Отвечает на дополнительные вопросы по программе вступительного испытания, допуская отдельные неточности.

**Неудовлетворительно (менее 0-54,9 баллов).** Поступающий в аспирантуру не владеет основным материалом программы, не знаком с основными понятиями, не способен приводить формулировки теорем и других утверждений, не умеет доказывать теоремы и другие утверждения, не знает даже схемы доказательств. Не отвечает на большинство дополнительных вопросов по программе вступительного испытания.

### **5.8.5. Теория и методика спорта**

#### **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 и др.

Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт в структуре современного общества. Тенденции развития научных знаний в области спорта.

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

Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах.

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России: общедоступный (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.

#### **2. Общая теория спортивной подготовки**

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов.

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 педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса.

Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи структуры и соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.

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.

Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в тренировке, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

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) типа годичных,

полугодичных 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.

Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.

Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.

Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

### **3. 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.

Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля, училищах олимпийского резерва.

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.

### **4. Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации**

Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки.

Эволюция междисциплинарных научных знаний о спортивных высших достижениях.

Спортивные высшие достижения как предмет аксиологического познания.

Морфология спортивных высших достижений.

Динамика и современный уровень рекордных достижений.

Прогнозирование роста мировых рекордов и олимпийских достижений. Факторы, влияющие на точность прогнозируемых спортивных высших результатов. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта.

Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений.

Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле.

Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

Особенности соревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации при установлении рекордных достижений.

Системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

## **5. Теория и организация массового (общедоступного) спорта**

Определение понятия. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе.

Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов.

Особенности системы подготовки в отдельных массовых видах спорта: школьном, профессионально-прикладном, физкультурно-кондиционном и оздоровительно-рекреативном спорте.

### **Вопросы программы вступительного испытания в аспирантуру по специальности**

#### **5.8.5. Теория и методика спорта**

1. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Федеральный закон «О физической культуре» как законодательная основа управления отраслью. Социальная значимость принятия закона о физической культуре.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида,
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры,
10. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
11. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
12. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
13. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
14. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.

15. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
16. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
17. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
18. Сравнительная характеристика распространенных классификаций физических упражнений.
19. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы дополняющие комплекс средств физического воспитания.
20. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
21. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.
22. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
23. Принципы цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
24. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
25. Методика начального разучивания двигательного действия.
26. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
27. Методика результирующей отработки двигательного действия.
28. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
29. Основы современной методики воспитания двигательных координационных способностей.
30. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
31. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
32. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
33. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
34. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
35. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
36. Методика воспитания комплексной выносливости.
37. Методы воспитания общей-аэробной выносливости.
38. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
39. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
40. Методика воспитания осанки.
41. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов звеньев тела.
42. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
43. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
44. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
45. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
46. "Малые" и другие формы построения занятий неурочного типа в

физкультурной практике.

47. "Круговая тренировка" как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
48. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
49. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной "разминки" в занятиях физическими упражнениями.
50. Современные подходы в технологии планирования /проектирования, программирования/ процесса занятий физическими упражнениями.
51. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
52. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
53. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
54. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
55. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
56. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
57. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.
58. Подходы к использованию сенситивных ("чувствительных") периодов физического развития индивида в системе физического воспитания подрастающих поколений.
59. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
60. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодежи.
61. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
62. Актуальные задачи по развертыванию прикладной физической подготовки молодежи к трудовой и военно-служебной деятельности.
63. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.
64. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
65. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
66. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
67. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
68. Тенденции развития современного спорта в мире.
69. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
70. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
71. Дифференциация спорта высших достижений (обособление



- его различных направлений).
72. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.
  73. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
  74. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
  75. Подходы к рационализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
  76. Соотношение системы подготовки спортсмена и системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
  77. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической, тактической, психической подготовки).
  78. Основная классификация средств подготовки спортсмена.
  79. Особенности принципов построения подготовки спортсмена.
  80. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена.
  81. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность.
  82. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий, спортивной тренировки.
  84. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
  85. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
  86. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
  87. Типы макроциклов (полугодичных, годовых и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
  88. Структура больших циклов тренировки. Спортивная форма и фазы ее развития.
  89. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
  90. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
  91. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
  92. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому "спортивному отбору".
  93. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.

#### **Направления исследований:**

1. Пути повышения значимости спорта в современном обществе.
2. Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов спорта.
3. Спорт как социальное явление.
4. Историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области спорта.
5. Международное олимпийское движение (закономерности развития, функционирования и управления).
6. Развитие спорта в государстве и международном сообществе.
7. Управление, менеджмент и маркетинг в спорте.
8. Дидактические проблемы спорта.

9. Духовно-нравственное воспитание спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
10. Методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта.
11. Теоретические и прикладные аспекты кратковременной и долговременной адаптации к нагрузкам и закономерности её формирования у спортсменов.
12. Соревновательная деятельность в спорте.
13. Содержание и направленность теоретической подготовки спортсменов.
14. Содержание и направленность технической подготовки спортсменов.
15. Содержание и направленность тактической подготовки спортсменов.
16. Содержание и направленность психологической подготовки спортсменов.
17. Содержание и направленность физической подготовки спортсменов.
18. Физические качества спортсменов (силовые, скоростные, выносливость, координация, гибкость) и закономерности их развития.
19. Содержание и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.
20. Проблемы периодизации подготовки спортсменов в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса.
21. Управление подготовкой спортсменов (планирование, моделирование, в том числе компьютерное, информационное, математическое, имитационное; прогнозирование, программирование, контроль; научно-методическое обеспечение тренировочного процесса; разрядные нормативы и квалификационные требования).
22. Закономерности прогнозирования и проявления способностей к спортивной деятельности в системе спортивного отбора и ориентации.
23. Методология, теория и концепции спортивного отбора.
24. Биомеханика спортивных движений в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
25. Внешние средовые факторы, влияющие на процессы тренировочной и соревновательной деятельности.
26. Проблемы утомления, переутомления, перенапряжения в спорте и технологии ускорения восстановительных процессов, повышения и сохранения на должном уровне физической работоспособности и функциональной тренированности спортсмена.
27. Биомеханические эргогенные средства в системе подготовки спортсменов.
28. Теория и методика спорта высших достижений.
29. Теория и методика детско-юношеского спорта.
30. Теория и методика студенческого спорта.
31. Теория и методика профессионального спорта.

**Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы  
вступительного испытания в аспирантуру по специальности 5.8.5. Теория и  
методика спорта**

**Обязательная литература:**

1. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. – СПб.: ЛГОУ, 1999. – 352с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208с.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. -275 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. пед. уч. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А.

- Фарбер. – М.: Академия, – 2012. – 416 с.
5. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Берштейн. 2-е издание. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 328 с.
  6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
  7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013 – 216 с. ил.
  8. Визитий Н.Н. Физическая культура личности. – Кишинев: ШТИИИИца, 1989. – 169 с.
  9. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреативных занятий. – СПб., 1997. – 233 с.
  10. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 76 с.
  11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980 – 136 с.
  12. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск: Высшая школа, 1994. – 319 с.
  13. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. – Н.Новгород, 1995. – 150 с.
  14. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. – Н.Новгород, 1995. – 150 с.
  15. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. – М.: ФиС, 1968. – 175 с.
  16. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогов Е.А. – Киев: Здоровье, 1985. – 32 с.
  17. Евстафьев В.В. Анализ основных понятий теории физической культуры: материалы к лекциям и семинарам. – Л.: ВИФК, 85. – 133 с.
  18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. – 200 с. ил. ISBN 978-5-9718-0340-9
  19. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240 с.
  20. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
  21. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб, 1998. – 76 с.
  22. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализ: монография. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 148 с.
  23. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦИФК, 1992. – 120 с.
  24. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
  25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
  26. 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. – 543 с.
  27. 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. – 160 с.
28. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.И.Погадаев; предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. – М.:ФиС, 1998. – 496 с.
  29. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры : учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М. : Физическая культура, 2006. – 528 с.
  30. Новиков А.А., Основы спортивного мастерства : Монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. ISBN: 978-5-9718-0589-2
  31. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
  32. Очерки по теории физической культуры / сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1984. – 248с.
  33. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286с.
  34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.; ил.
  35. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
  36. Теория и методика спорта: Уч.пособие / Под общей ред. Суслова Ф.П., Холодова Ж.К. – М.: ФиС, 1997. – 416 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 284 с.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – Минск, 1985. – 138 с.
3. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – 112 с.
4. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания школьников: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.
5. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ВИИФК, 1993. – 319 с.
6. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.
7. Современная система спортивной подготовки/ Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова, Б.Н. Шустика. – М.: СААМ, 1994. – 446с.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / од ред. Ю.Ф.Буйлина и Ю.Ф.Курамшина. – М.: ФиС, 1981. – 192 с.
9. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976, Т.1. – 304 с.
10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976, Т.2. – 304 с.
11. Теория и методика физического воспитания: Учебник в 2 томах / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература. – 423 с.

12. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.
13. Теория и методика физической культуры (Курс лекций): Учебное пособие/ Под ред. Ю.Ф.Курамшина и В.П.Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – 324 с.
14. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
15. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2т./ Под ред. проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
16. Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Виша школа, 1987. – 424 с.
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.
18. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: ФиС, 1986. – 169 с.
19. 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. – 480 с.
20. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2001. – 254 с.

**Интернет-ресурсы:** (указываете по усмотрению)

1. <https://cyberleninka.ru/>
2. <https://elibrary.ru/>
3. <http://www.teoriya.ru/>
4. [https://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](https://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)

**Составители программы:**

Черкашин И. А., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры «Мас-рестлинг и национальные виды спорта», Института физической культуры и спорта СВФУ, ia.cherkashin@s-vfu.ru | 706037@mail.ru

Олесов Н.П., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Мас-рестлинг и национальные виды спорта», Института физической культуры и спорта СВФУ, np.olesov@s-vfu.ru | pro77@mail.ru

Торговкин В.Г. к.п.н., доцент, доцент кафедры «Мас-рестлинг и национальные виды спорта», Института физической культуры и спорта СВФУ, vg.torgovkin@s-vfu.ru | torgovkinvg@mail.ru

Программа рекомендовано на заседании кафедры «Мас-рестлинг и национальные виды спорта» от 22 марта 2022 г. протокол №26.