УТВЕРЖДЕНЫ
Заведующим кафедрой ТиМФВиС
М.П.Ступень
22.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к **экзамену** по учебной дисциплине «Современные проблемы физической культуры и спорта» **для магистрантов,** обучающихся по специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт»

на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная.

Тенденции развития понятийного аппарата теории и методики физической культуры и теории спорта. Система понятий и ее значение для формирования профессиональной культуры специалиста.

Система понятий как исходный компонент научной теории. Термин, определение (дефиниция) и категориальный аппарат научной теории.

Основные понятия теории и методики физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая культура личности». Причины множественности их определений.

Специфика современного этапа развития спорта. Проблемы и противоречия спорта высших достижений и массового спорта.

Спорт как сфера деятельности в современном обществе. Современные тенденции дифференциации спорта. Социальные функции спорта.

Основные понятия теории спорта: «спорт», «спортивная подготовка», «подготовленность», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивные соревнования», «виды подготовки».

Современные представления об эффективных специфических и общепедагогических средствах физического воспитания.

Современные представления об эффективных специфических и общепедагогических методах в физическом воспитании. Основные подходы к классификации методов в теории и методике физического воспитания.

Современные представления об эффективных специфических и неспецифических средствах спортивной подготовки, проблемы их совершенствования.

Современные представления об эффективных методах спортивной подготовки. Специфические и неспецифические методы спортивной подготовки, проблемы их совершенствования.

Характеристики физического упражнения, определяющие его направленность и тренирующий эффект. Классификации физических упражнений и их значение.

Проблемы изучения и оптимального нормирования физических нагрузок. Параметры физических нагрузок как факторы, определяющие эффективность решения задач физического воспитания и спортивной тренировки.

Характеристика физических нагрузок, применяемых в физическом воспитании и спорте. Характер и величина физической нагрузки и их влияние на формирование реакции адаптации.

Средства стимуляции и восстановления работоспособности в системе подготовки спортсмена: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

Физическая нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития двигательных способностей. Характеристика методов, используемых для направленного развития двигательных способностей, их специфические особенности.

Применение современных информационных технологий в сфере физической культуры и спорта. Использование тренажеров для обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей.

Основы теории обучения двигательным действиям. Готовность к обучению двигательному действию. Этапы обучения двигательному действию.

Двигательные умения и навыки. Динамика формирования двигательных навыков (автоматизированность, устойчивость, сохраняемость, вариативность навыков).

Основные подходы к проблеме построения процесса обучения двигательному действию в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Характеристика понятий «техника упражнения», «спортивная техника». Многообразие требований к технике физического упражнения.

Контроль уровня овладения техникой физического упражнения. Инструментальные и экспертные методики оценки эффективности решения двигательных задач.

Специфика задач, средств и методов обучения на этапах начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования двигательного действия в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Проблемы теории и методики развития двигательных способностей. Естественнонаучные основы направленного развития двигательных способностей.

Теоретические основы и методика направленного развития собственно-силовых способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Теоретические основы и методика направленного развития скоростно-силовых способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Теоретические основы и методика направленного развития силовой выносливости в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Теоретические основы и методика направленного развития координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Теоретические основы и методика направленного развития гибкости в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Теоретические основы и методика направленного развития аэробной выносливости в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Теоретические основы и методика направленного развития анаэробной выносливости в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Теоретические основы и методика направленного развития быстроты простой двигательной реакции в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Теоретические основы и методика направленного развития быстроты сложной двигательной реакции в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Контроль уровня развития двигательных способностей. Требования к выбору тестов для оценки двигательных способностей в спорте.

Проблемы подбора информативных и надежных тестов, обеспечения стандартности процедуры тестирования при оценке физической подготовленности занимающихся в спортивной тренировке.

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования: задачи, организация и содержание.

Метрологические требования к технологии тестирования в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Современные тенденции совершенствования средств и методов направленного развития двигательных способностей. Возможности использования современных технических средств для направленного развития двигательных способностей в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Общая характеристика методологии познания в теории и методике физической культуры и теории спорта. Философский, общенаучный и частнопредметный уровни методологии.

Педагогическое наблюдение как метод научного исследования в теории и методике физической культуры и теории спорта.

Педагогический эксперимент как метод научного исследования в теории и методике физической культуры и теории спорта. Виды педагогического эксперимента (естественный, модельный, последовательный, параллельный, прямой, перекрестный, констатирующий, формирующий).

Анкетирование, беседа, интервьюирование как методы научного исследования в теории и методике физической культуры и теории спорта.

Методы получения эмпирических данных в научном исследовании: тестирование, антропометрия, регистрация физиологических функций, экспертная оценка, контент-анализ.

Тестирование как метод научного исследования в теории и методике физической культуры и теории спорта. Требования к организации и проведению тестирования.

Основные этапы научного исследования в теории и методике физической культуры и теории спорта. Обобщенная структурно-логическая схема научного исследования.

Общая характеристика содержания и организации этапов научного исследования по теме диссертации

Цель, задачи, объект, предмет, методы собственного научного исследования по теме диссертации.

Феномен двигательной активности. Факторы биологического характера, детерминирующие двигательную активность.

Концепция двигательной активности человека как система представлений об основных закономерностях управляемого развития и реализации двигательного потенциала индивида. Современная методология исследования двигательной активности.

Направления, средства и формы организации двигательной активности различных контингентов. Социальные, личностные и биологические потребности различных контингентов населения в двигательной активности. Нормы двигательной активности.

Задачи, содержание и современная структура специального физкультурного образования.

Образовательное пространство и компетентностный подход в подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов: цель, управление процессом, нормативно-правовые основы.

Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом: спортивные, спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые физическими и (или) юридическими лицами.

Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов.

Основные подходы к разработке учебных программ по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

Комплексный контроль спортивной подготовки: система контроля, виды контроля по направленности применяемых методов, объекты контроля.

«Спортивная рекордология» как междисциплинарная область теории спорта, ее значение и проблематика.

Основные понятия спортивной рекордологии: «спортивный результат», «спортивные достижения», «спортивный рекорд», «спортивный успех». Классификация спортивных рекордов.

Проблема измерения и оценки спортивных результатов участников соревнований. Факторы, влияющие на объективность и точность определения спортивных результатов.

Классификации критериев измерения и оценки спортивных результатов. Объективные, субъективные и смешанные критерии измерения и оценки спортивных результатов.

Прогнозирование высших спортивных достижений.

Факторы, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов женщин. История участия женщин в летних и зимних Олимпийских играх. Проблемы и перспективы современной спортивной подготовки спортсменок.

Адаптация женского организма к тренирующим воздействиям физических нагрузок. Содержание тренировки спортсменок с учетом фаз ОМЦ разной длительности. Индивидуализация спортивной подготовки женщин.

Современный подход использования средств кондиционной подготовки в подготовительной, основной и заключительной части тренировочного (учебного) занятия.

Значение мышц стопы в двигательной деятельности и кондиционной подготовленности. Основные точки опоры стопы.

Характеристика основных понятий: «фитнес», «фитнес-программа». Классификации фитнес-программ, их структура, содержание и значение в кондиционной подготовке. Создание фитнес-программ и их модернизация.

Особенности применения современных фитнес-программ в физическом воспитании учащихся и студентов (фитнес-программы, основанные на видах оздоровительной гимнастики, силовой и аэробной направленности).

Компьютерные фитнес-программы: задачи и особенности их использования. Индекс массы тела. Двигательный режим, его нормы и значение в решении задач физического воспитания и кондиционной подготовки.

Понятие «Научно-методическое обеспечение (НМО)» в современной теории и методике спортивной подготовки. Значение и место научно-методического обеспечения в современной системе подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации.

Структура научно-методического обеспечения в системе подготовки спортсменов.

Принципы построения программ научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в различных видах спорта. Выбор эффективных средств и методов научно-методического обеспечения в зависимости от спортивной специализации, уровня квалификации, возраста и пола спортсмена.

Многообразие трактовок проблемы оптимального построения спортивной подготовки в различных группах видов спорта.

Проблемы оптимального построения спортивной подготовки в различных группах видов спорта. Современная характеристика структурных элементов планирования (микро-, мезо-, и макроструктура) спортивной подготовки.

Основные факторы, определяющие рациональное построение спортивной подготовки: специфика соревновательной деятельности, календарь соревнований, индивидуальные особенности спортсменов, уровень планируемых спортивных результатов, внешние условия.

Многообразие подходов к классификации тренировочных занятий. Структура тренировочных занятий. Факторы, определяющие особенности содержания занятия и методику его проведения.

Общая характеристика структуры микро-, мезо- и макроциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность.

Особенности планирования спортивной подготовки. Технология перспективного, текущего и оперативного планирования.

Специфика спортивной подготовки юных спортсменов. Анатомо-физиологические и другие факторы, определяющие содержание и организацию спортивной подготовки в детско-юношеском спорте.

Проблемы ранней специализации юных спортсменов и интенсификации нагрузки в различных видах спорта.

Современные требования к профессиональной деятельности тренера юных спортсменов.

Основы теории спортивного отбора. Основные понятия теории спортивного отбора: «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивная селекция», «критерии спортивного отбора».

Основные педагогические и биологические подходы определения спортивной предрасположенности к занятиям спортивной деятельностью.

Критерии спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки в спорте.

Адаптация человека к высотной гипоксии. Формы гипоксической тренировки и их значение в подготовке спортсменов.

Физические нагрузки в условиях повышенной и низкой температуры. Особенности тренировочного процесса и соревнований при разных погодных условиях.

Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Особенности тренировочного процесса и соревнований в разное время суток.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01 – «Физ. культура» и 49.04.03 – «Спорт», а также аспирантуры 49.06.01 – «Физ. Культура» / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Спорт, 2019. – 342 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физ. культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физ. культура» / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – 2 кн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

5. Берков, В. Ф. Философия и методология науки : учеб. пособие / В. Ф. Берков. – М. : Новое знание, 2004. – 336 с.

6. Благуш, П. К. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуш ; [пер. с чешск. С. П. Петуховой]. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

7. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

8. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 215 с.

9. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.

10. Врублевский, Е. П. Современный женский спорт: проблемы и перспективы : учеб. пособие / Е. П. Врублевский, И. А. Грец ; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : СГАФКСТ, 2006. – 147 с.

11. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

12. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учеб. пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавказ. федер. ун-т. – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 130 с.

13. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232 с.

14. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. от 9 янв. 2018 г. № 92-З // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

15. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 5-е изд., стер. – М. : Спорт, 2020. – 196 с.

16. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 3 ч.

17. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е. О. Ковшура. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 167 с.

18. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 23.07.2019 г. // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

19. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика : [монография] / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005. – 408 с.

20. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

21. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

22. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 230 с.

23. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт., 2019. – 656 с.

24. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 02 июля 2014 г., № 16 : в ред. от 15 апр. 2022 г. № 11 // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

25. Положение о детско-юношеской спортивной школе, детско-юношеской спортивно-технической школе [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 дек. 2004 г., № 11 : в ред. от 15.05.2018 г., № 31 // ilex / ООО «ЮрСпектр» Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

26. Об утверждении инструкции о порядке и формах организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 5 июня 2018 г., № 38 // ilex / ООО «ЮрСпектр» Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

27. Сапожникова, О. В. Фитнес : учеб. пособие / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

28. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : [монография] / Л. П. Сергиенко. – М. : Совет. спорт, 2013. – 1047 с.

29. Столяров, В. И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта : учеб. пособие для аспирантов и соискателей ГЦОЛИФКа / В. И. Столяров ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : ГЦОЛИФК, 1984. – 100 с.

30. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Совет. спорт, 2007. – 464 с.

31. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 15 от 22.06.2026