

Министерство спорта российской федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по научной работе
Федорова Н.И.
« 5 » 11 20 25 г.

**Программа кандидатского экзамена
по специальной дисциплине**

Научная специальность 5.8.5 Теория и методика спорта

Группа научных специальностей: 5.8 Педагогика

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Форма освоения программы: очная

Срок освоения программы: 3 года

Программу разработали:

д.п.н., профессор И.А. Грец, к.п.н., доцент Т.М.Булкова

Одобрена на заседании кафедры

« 31 » 10 2025 г., протокол № 3

Врио заведующего кафедрой ТиМФКиС Булкова Т.М.

Смоленск
2025

1. Общие положения

Кандидатский экзамен по специальной дисциплине проводится с целью установления уровня теоретической подготовленности аспирантов и лиц, прикрепленных для подготовки диссертации на соискание ученой степени кандидата наук, к выполнению диссертационного исследования по избранной теме.

К кандидатскому экзамену по специальной дисциплине допускаются лица, имеющие высшее образование, подтвержденное дипломом специалиста или магистра.

Сдача кандидатского экзамена по научной специальности 5.8.5 «Теория и методика спорта» осуществляется в объеме, необходимом для проведения диссертационного исследования.

Цель экзамена – установить глубину профессиональных знаний аспиранта (соискателя) ученой степени в области теории и методики спорта, а также уровень подготовленности к самостоятельной научно-исследовательской работе.

Задачи экзамена: установить объём и глубину профессиональных знаний; оценить готовность обучающихся к самостоятельной научно-профессиональной деятельности. Сдача кандидатских экзаменов обязательна для присуждения ученой степени кандидата наук.

Особенности проведения экзамена. Проверка и оценка теоретической подготовленности экзаменуемых осуществляется по билетам, подготовленным кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, методом устного опроса. Каждый билет включает два теоретических вопроса и собеседование по теме диссертации. Предварительное ознакомление обучающихся и экстернов с экзаменационными билетами запрещается.

Экзаменующийся лично берет билет, называет его номер и приступает к подготовке ответа. При проведении кандидатского экзамена по билетам экзаменующийся имеет право на подготовку к ответу в течение 30 мин. После подготовки к ответу, но до истечения, отведенного для этого времени экзаменующиеся могут сообщить о своей готовности председателю комиссии и приступить к ответу на поставленные в билете вопросы. По истечении отведенного времени экзаменующийся, по вызову председателя комиссии,

отвечает на поставленные в билете вопросы.

После ответа на все вопросы обучающийся сдает билет и конспект ответа в экзаменационную комиссию. По окончании ответа на вопросы билета члены комиссии по приему кандидатского экзамена могут задавать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы в программы кандидатского экзамена. Прерывать экзаменуемого при ответе не рекомендуется.

Экзаменуемым во время проведения кандидатского экзамена запрещается иметь при себе и использовать любые средства связи. В случае обнаружения при подготовке к ответу на билет использования сдающими экзамен любого средства связи, неразрешенных пособий и различного рода записей, а также, если экзаменуемые были замечены в несанкционированной помощи друг другу, или нарушающие установленные правила председатель комиссии по приему кандидатского экзамена имеет право удалить его с экзамена.

Решение экзаменационных комиссий оформляется протоколом, в котором указываются, в том числе, код и наименование направления подготовка, по которой сдавался кандидатский экзамен; шифр и наименование научной специальности, наименование отрасли науки, по которой подготавливается диссертация; оценка уровня знаний экстерна по кандидатскому экзамену; фамилия, имя, отчество (последнее – при наличии), ученая степень (в случае ее отсутствия – уровень профессионального образования и квалификация) каждого члена экзаменационной комиссии.

Протокол приема кандидатского экзамена подписывается теми членами комиссии, которые присутствовали на экзамене, с указанием их ученой степени, ученого звания, занимаемой должности.

Результаты приема кандидатского экзамена заносятся в экзаменационную ведомость.

Решение экзаменационной комиссии принимается большинством голосов членов экзаменационной комиссии. При равенстве голосов решающим является голос председателя.

2. Содержание программы экзамена.

Раздел 1. Спорт в системе физической культуры (Основные понятия теории и методики спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Классификация видов спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки).

Спорт как общественное и педагогическое явление. Социальная сущность спорта и основные направления спортивного движения в современном обществе, общественная роль спорта, критический анализ антинаучных концепций о сущности спорта и его роли в жизни общества.

Понятие «спорт» в узком и широком смысле: спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление. Определение понятий: «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивное достижение», «спортивное соревнование», «система соревнований», «спортивная подготовка», «спортивная тренировка».

Социальные функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, экономическая. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

Классификации видов спорта: в зависимости от особенностей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов; в зависимости от содержания программ летних и зимних олимпийских игр.

Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки: система отбора и спортивной ориентации; система соревнований; система спортивной тренировки. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки. Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения. Факторы высших спортивных достижений, современные тенденции их развития. Отличительные черты отечественной школы спорта; перспективы ее развития.

Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень спортивных результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Сущность спортивных соревнований. Анализ основных факторов и условий, влияющих на

построение системы спортивных соревнований.

Система спортивной подготовки – специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных способностей спортсмена, обеспечивающих достижение наивысших результатов спортивной деятельности. Постановка конкретных задач в подготовке спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования: система соревнований, система тренировки и система факторов, повышающих эффективность их функционирования. Цель системы – формирование личности спортсмена, обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом, способного показывать спортивные результаты мирового уровня. Место и значение соревнований в системе спорта. Характеристика системообразующих и интегрирующих факторов соревнований. Соревнования как основа существования спорта.

Массовый (базовый) общедоступный спорт и спорт высших достижений, их специфические черты и единство.

Методические и организационные особенности в системе подготовки спортсменов в массовом (общедоступном) спорте и спорте высших достижений.

Раздел 2. Общая характеристика основных закономерностей спортивной тренировки, их специальные, педагогические и естественные основания (теоретическо-методическое обеспечение спортивной подготовки).

Цель и характерные черты спортивной тренировки. Цель спортивной подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате достигнутом совместной деятельностью тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов.

Задачи спортивной тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов;

Специфики вида спорта и отдельной спортивной дисциплины; периода, этапа тренировки и других факторов.

Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры и спорта. Суть и основные

признаки физических упражнений. Классификации физических упражнений и их значение. Характеристика наиболее распространенных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

Специфические средства спортивной тренировки, их обусловленность системой тренировочных упражнений. Классификация видов упражнений, применяемых в спортивной тренировке. Средства спортивной тренировки – обще-подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подъем». Проблема классификации методов в теории физической культуры и спорта. Условия эффективного применения отдельных методов.

Методы строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод. Признаки строго-регламентированных упражнений, их основная черта. Соревновательный метод – как рационально организованный процесс состязания и обучения. Игровой метод, его реализация в тренировочном процессе.

Характеристика специфических методов спортивной тренировки: непрерывного, интервального, игрового и соревновательного.

Закономерности и принципы спортивной тренировки, их специальные, педагогические и естественные основания. Соответствие системы принципов целям и закономерностям построения тренировочного процесса. Основания для выделения принципов, их классификация. Общие принципы физического воспитания, обще-дидактические принципы спортивной подготовки, специфические принципы методики спортивной подготовки.

Характеристика специальных принципов спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности принципов и пути их реализации в практике спорта.

Раздел 3. Подготовка спортсмена в процессе тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная, интегральная подготовка спортсмена)

Краткая характеристика технической, тактической, физической и психологической подготовок: понятия, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание различных видов подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки. Специфическое содержание и органическое единство всех видов подготовки спортсмена (основы интегральной подготовки).

Физическая подготовка как основополагающий компонент содержания спортивной тренировки и основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды. Основные задачи, содержание и особенности 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. Современные средства и методы воспитания в процессе тренировки силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и связанных с ними способностей спортсмена. Проблемы совершенствования физической подготовки спортсмена

Техническая подготовка в спорте и ее значение.

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков.

Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры.

Современные подходы к построению и планированию обучения новым двигательным действиям. Движения и действия – общность и различия в направленности педагогического воздействия.

Стабильность, динамичность и вариативность как качественное проявление двигательного навыка, особенности формирования на разных этапах возрастного развития.

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе

физкультурной деятельности. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков.

Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Характеристика некоторых теорий и концепций формирования двигательных навыков. Проблема перестройки двигательного навыка. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности. Методы, используемые в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий.

Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения.

Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Стил и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений.

Основные характеристики техники двигательных действий. Разработка и методика применения технических средств и тренажеров в тренировке, реабилитации спортсменов, спортсменов-инвалидов.

Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

Научно-методические основы спортивно-технической подготовки как процесса освоения и совершенствования спортивно-технического мастерства. Техника управления деятельностью спортсмена. Опыт и перспективы внедрения в практику спорта современных программирующих, тренажерных, информативных, коррекционных и других технических устройств.

Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-тактическое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта.

Проблематика нравственного, интеллектуального воспитания и

специальной психической подготовки спортсмена. Пути решения проблем нравственного формирования личности в спортивной тренировке.

Раздел 4. Основы построения спортивной тренировки (спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура; построение тренировки в малых циклах (микроциклах), средних циклах (мезоциклах) и больших циклах (макроциклах)

Проблемы построения спортивной тренировки.

Общая характеристика структурных основ тренировочного процесса. Современные аспекты анализа структуры тренировки. Зависимость структуры тренировки от ее содержания и обратное влияние структуры на содержание. Причины изменения тренировочного процесса: закономерности развития спортивной формы, климатические условия, календарь соревнований. Структура различных тренировочных циклов: микро, мезо и макроструктура.

Макроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Особенности структуры отдельного тренировочного занятия, закономерная последовательность и соотношение его частей. Микроциклы тренировки, их типы и закономерности построения. Построение тренировки в малых циклах: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные и ударные микроциклы.

Мезоструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Основные факторы, определяющие структуру мезоциклов тренировки. Построение тренировки в средних циклах: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные мезоциклы.

Макроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Научные основы периодизации больших тренировочных циклов (годовых и полугодовых и т.д.). Построение тренировки в больших циклах: подготовительный, соревновательный и переходный макроциклы.

Современные представления о спортивной форме, ее критериях и закономерностях развития. Периодизация тренировки и календарь спортивных состязаний. Особенности тренировочного процесса в различных периодах макроцикла (типа годового и полугодового). Варианты

периодизации тренировки.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Общая характеристика основных стадий и этапов многолетней подготовки спортсмена; отличительные черты ее построения по мере смены этапов и стадий. Современные представления о структуре макроциклов типа олимпийских. Проблемы и перспективы оптимизации структуры многолетней тренировки.

Раздел 5. Теоретико-практические основы развития физических способностей (развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости в спорте)

Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности

Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и двигательно-координационных способностей, выносливости, гибкости. Теоретико-практические основы развития двигательных способностей. Общая и специальная физическая подготовка в спорте. Средства и методы направленного развития двигательных способностей в спорте. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей в спорте.

Понятие о силе и факторы ее определяющие. Особенности состава средств и определяющие черты методик развития силовых способностей. Особенности методик развития комплексных силовых способностей. Специфика контроля и оценки проявления различных видов силовых способностей.

Понятие о быстроте. Основы развития быстроты. Физиологические особенности развития быстроты. Быстрота реакции, скорость одиночного движения и частота движений. Средства и методы развития быстроты. Понятие скоростного барьера. Контроль и оценка различных проявлений быстроты.

Понятие о гибкости. Задачи и факторы, влияющие на развития гибкости. Виды гибкости, значение в спортивной деятельности. Характеристика активной, пассивной, динамической, статической, общей и специальной

гибкость. Контроль и оценка гибкости.

Выносливость. Аэробные возможности организма как физиологические основы выносливости. Развития общей и специальной выносливости в различных видах спорта. Методические особенности развития общей и специальной выносливости. Контроль и оценка общей и специальной выносливости.

Двигательно-координационные способности и их значение в спорте. Классификация двигательного-координационных способностей. Двигательно-координационные способности и психофизиологические функции организма. Место двигательного-координационных способностей в структуре факторов, регламентирующих результативность соревновательной деятельности. Основы контроля и оценки координационных способностей. Средства, методы и методические приемы развития координационных способностей.

3. Виды экзаменационных заданий

Примерные экзаменационные вопросы:

Спорт как общественное и педагогическое явление. Социальная сущность спорта и основные направления спортивного движения; критический анализ антинаучных концепций о сущности спорта и его роли в жизни общества. Классификации видов спорта. Массовый (базовый) общедоступный спорт и спорт высших достижений, их специфические черты и единство.

Социальные функции спорта (специфические и общие). Характеристика специфических функций: соревновательно-эталонной и эвристически-достиженческой. Характеристика общих функций: личностно-направленного воспитания, обучения и развития, оздоровительно-рекреативной эмоционально-зрелищной, социальной интеграции и социализации личности, коммуникативной и экономической.

Характеристика основных понятий теории и методики спорта. Группы основных понятий (категорий): исходные, функциональные и итоговые. Понятия: спорт в узком и широком смыслах; спортивное соревнование, система соревнований, спортивное движение, спортивная деятельность, соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивная тренировка, система спортивной подготовки, школа спорта,

спортивное достижение.

Соревнования как основа существования и специфики спорта. Понятие «спортивное соревнование». Основные функции, особенности и виды спортивных соревнований. Сущность спортивных соревнований. Структура и особенности соревновательной деятельности в спорте. Система спортивных соревнований. Анализ основных факторов и условий, влияющих на построение системы спортивных соревнований.

Высшие спортивные достижения, современные тенденции и факторы их развития. Понятия: спортивный результат, спортивное достижение и спортивные рекорды. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте: индивидуальные способности спортсмена, эффективность системы подготовки спортсмена, размах спортивного движения и обеспечение его кадрами, социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Тенденции развития спортивных достижений: характеристика спортивных достижений в историческом аспекте отдельного вида спорта и отдельного индивида. Отличительные черты отечественной школы спорта; перспективы ее развития.

Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Основные компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки: система отбора и спортивной ориентации, система соревнований, система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: подготовка кадров, научно-методическое и информационное обеспечение, медико-биологическое и материально-техническое обеспечение, финансирование, организационно-управленческие факторы, факторы внешней среды.

Проблемы построения спортивной тренировки. Общая характеристика структурных основ тренировочного процесса. Современные аспекты анализа структуры тренировки. Зависимость структуры тренировки от ее содержания и обратное влияние структуры на содержание. Критерии тренировочной нагрузки (объем и интенсивность).

Микроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Особенности структуры отдельного тренировочного занятия, закономерная последовательность и соотношение его частей. Микроциклы тренировки, их типы и закономерности построения.

Мезоструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Основные факторы, определяющие структуру мезоциклов тренировки. Внешние признаки мезоцикла. Типы мезоциклов тренировки.

Макроструктура тренировки, проблемы ее изучения и совершенствования. Научные основы периодизации больших тренировочных циклов (годовых и полугодовых и т.д.). Современные представления о спортивной форме, ее критериях и закономерностях развития. Периодизация тренировки и календарь спортивных состязаний. Особенности тренировочного процесса в различных периодах макроцикла (типа годового и полугодового). Варианты периодизации тренировки.

Спортивная тренировка как многолетний процесс и ее этапы. Общая характеристика основных этапов многолетней подготовки спортсмена; отличительные черты ее построения по мере смены этапов. Современные представления о структуре макроциклов типа олимпийских. Проблемы и перспективы оптимизации структуры многолетней тренировки.

Физическая подготовка как основополагающий компонент содержания спортивной тренировки. Понятие о физической подготовке спортсмена и ее роль в современном спорте. Виды, задачи и средства физической подготовки. Особенности и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Современные методические направления в физической подготовке спортсмена в ИВС и проблематика их научной разработки.

Научно-методические основы технической подготовки как процесса освоения и совершенствования спортивно-технического мастерства. Понятие о технической подготовке спортсмена. Место и значение спортивной техники в различных видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годовом циклах тренировки. Современные методические направления в технической подготовке спортсмена в ИВС и проблематика их научной разработки.

Теоретико-методические основы формирования знаний, двигательных умений и навыков в спортивной подготовке. Основы обучения двигательным действиям. Характеристика обучения как процесса

образования и воспитания. Двигательные умения и двигательные навыки как способы управления двигательными действиями. Отличительные черты двигательного навыка от двигательного умения. Законы формирования двигательного навыка: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка. Разновидности переноса двигательного навыка.

Структура процесса обучения двигательным действиям. Характеристика этапов: начального разучивания двигательного действия, углубленного разучивания двигательного действия, закрепления и совершенствования двигательного действия. Цели, задачи, методы, методические приемы, особенности методики обучения. Ошибки и их исправление.

Научно-методические основы тактической подготовки как процесса освоения и совершенствования спортивно-тактического мастерства. Понятия: спортивная тактика, тактическая подготовка спортсмена. Виды спортивной тактики и формы ведения соревновательной борьбы. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.

Проблематика нравственного, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки спортсмена. Понятие об интеллектуальной подготовке спортсмена, ее содержании. Пути решения проблем нравственного формирования личности в процессе спортивной тренировки. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в некоторых видах спорта. Интегральная подготовка как комплексная реализация различных компонентов подготовленности спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивная тренировка как основной компонент и форма (способ осуществления) подготовки спортсмена. Цели, задачи и отличительные черты спортивной тренировки. Общая характеристика средств и методов спортивной тренировки. Проблемы оптимального сочетания спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями подготовки

спортсмена.

Общие и методические принципы физического воспитания и их применение в спортивной подготовке. Понятие об общие социально-педагогических и методических принципах физического воспитания. Характеристика принципов: содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности) и оздоровительной направленности. Основные положения и методические требования следующих принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования (динамичности). Взаимосвязь общих и методических принципов системы физического воспитания.

Общая характеристика основных закономерностей спортивной тренировки, их специальные, педагогические и естественные основания. Характеристика основных принципов спортивной тренировки: направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам (единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок), волнообразность и вариативность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена, возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Сила и основы методики ее воспитания. Основные понятия (сила, силовые способности, собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и т.д.), факторы, влияющие на развитие силы. Средства воспитания силы (основные, дополнительные). Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей: воспитание собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений; воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений; воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений; воспитание собственно-силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Скоростные способности и основы методики их воспитания. Основные понятия; факторы, влияющие на развитие быстроты; задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей: воспитание быстроты простой двигательной реакции; быстроты сложных двигательных реакций; быстроты движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

Выносливость и основы методики ее воспитания. Основные понятия; задачи по развитию выносливости; факторы, от которых зависит проявление выносливости. Средства и методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

Гибкость и основы методики ее воспитания. Основные понятия; виды гибкости, задачи развития гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Основные понятия и задачи развития координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

Современные представления о совокупности эффективных средств физического воспитания; проблемы их совершенствования. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок. Параметры нагрузок как факторы, определяющие разнообразие методов и методических приемов в спортивной подготовке.

Планирование, контроль и технология управления в процессе спортивной тренировки. Общие положения планирования в спорте, основные задачи и виды планирования. Документы планирования.

Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена: соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена, факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

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.

Собеседование по теме диссертации:

При собеседовании на тему диссертации учитываются: объем выполнения индивидуального плана работы аспиранта, степень готовности диссертационной работы, количество публикаций по результатам исследования, в том числе журналах, включенных в список ВАК и Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и участие с докладами по теме диссертации в научно-практических конференциях.

4. Перечень основной и дополнительной литературы.

4.1. Основная литература:

1. Грец, И. А. Основы теории и методики спорта: учебное пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко; ФГБОУ ВО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – 108 с.
2. Грец, И. А. Теория и методика физической культуры: учебно - методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко; ФГБОУ ВО СГАФКСТ. - Смоленск: СГАФКСТ, 2019. - 229 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. 4-е изд., стереотип.– М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. - 6-е изд. - Москва: Спорт, 2019. - 342 с.: ил. - (Олимпийское образование).
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 480 с.

4.2. Дополнительная литература

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-е изд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 132с. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: <http://lib.rucont.ru/efd/284515> - (дата обращения: 30.09.2024).
3. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель-Аст, 2002. – 864 с.
5. Сираковская, Я. В. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие / Ф. А. Киселёв; Я. В. Сираковская .— Малаховка : МГАФК, 2017. — 299 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772828> (дата обращения: 30.09.2024).
6. Столяров, В. И. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации) : монография : монография / С. Г. Сейранов; В. И. Столяров .— Малаховка : МГАФК, 2021. — 334 с. — ISBN 978-5-00063-044-0. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/780911> (дата обращения: 30.09.2024).
7. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма .— Краснодар : КГУФКСТ, 2019 .— 349 с. — Авт.-сост. указаны на обороте тит. л. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814142> (дата обращения: 30.09.2024).
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр.. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – С. 311-333.

4.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руко́нт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>

5. Критерии оценивания

Уровень знаний экзаменуемых оценивается на «отлично»,

«хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», вносится в протокол и публично объявляется в день проведения кандидатского экзамена.

Уровень теоретических знаний оценивается в соответствии со следующими критериями:

Оценка	Критерии оценивания
Отлично	Ответы на поставленные вопросы в билете излагаются развернуто, логично, последовательно, уверенно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания программного материала по теории и методике спорта и подтверждаются примерами из практики.
Хорошо	Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано, последовательно, уверенно и обнаруживают твёрдое знание программного материала. Однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Допускаются отдельные погрешности и неточности при ответе.
Удовлетворительно	Ответы допускают нарушения, неточности и существенные погрешности в последовательности их изложения и демонстрируют поверхностное знание вопроса. Имеются затруднения с выводами. Положительная оценка может быть поставлена при условии понимания аспирантом сущности основных категорий по основному и дополнительным вопросам.
Неудовлетворительно	Ответы не раскрывают существа поставленного вопроса. Материал излагается непоследовательно, сбивчиво и не представляет определенной системы знаний. Аспирант демонстрирует непонимание сущности процессов и явлений в сфере спортивной подготовки; обнаруживает значительные пробелы в знаниях основного программного материала; допускает принципиальные ошибки в ответе на вопрос билета.

Оценка по результатам собеседования выставляются по 5-бальной системе по каждому из следующих критериев:

- выполнение индивидуального плана работы аспиранта.
- степень готовности диссертационной работы;
- количество публикаций по результатам исследования, в том числе журналах, включенных в список ВАК и Российский индекс научного цитирования (РИНЦ);

- участие с докладами по теме диссертации в научно-практических конференциях.

Общая оценка за сдачу экзамена определяется с учётом оценок за ответы на теоретические вопросы и результаты собеседования:

«отлично» – если более половины полученных оценок «отлично», а остальные – не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если более половины полученных оценок не ниже «хорошо», а остальные – не ниже «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если все оценки положительные, при этом более половины полученных оценок «удовлетворительно» или, если получена одна неудовлетворительная оценка, но при этом не менее двух оценок – не ниже «хорошо»;

«неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

6. Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория № 74 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 12; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела напольная магнитная одноэлементная 120*90 см.
2.	Аудитория № 75 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная 300*100 см Интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10850H/DDR4-16GB/SSD-512GB
3.	Аудитория № 76 (методический кабинет) – помещение для индивидуальных и групповых консультаций; самостоятельной работы студентов, преподавателей, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 8; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела напольная магнитная одноэлементная 120*90см. Перечень технических средств обучения: монитор ViewSonic , системный блок.
4.	Аудитория № 77 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и	Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 34; для преподавателя – 1.

	групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная 300*100 см. Интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10850H/DDR4-16GB/SSD-512GB
--	--	---

7. Программное обеспечение

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	Аудитория № 75 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	ПО в комплекте с интерактивной панелью EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10850H/DDR4-16GB/SSD-512GB
2.	Аудитория № 76 (методический кабинет) – помещение для индивидуальных и групповых консультаций; самостоятельной работы студентов, преподавателей, текущего контроля и промежуточной аттестации	Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 48401470, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine (20.04.2011) Прикладное ПО, пакет офисных приложений Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 48401470, продукт Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level (20.04.2011) Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License № лицензии E0443762-A37B-4211-8C65-909927E56600 (27.09.2021)
3.	Аудитория № 77 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	ПО в комплекте с интерактивной панелью EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10850H/DDR4-16GB/SSD-512GB

