

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

 Е.В. Суханова

« 9 »  2023 г.

**ПРОГРАММА КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА
ПО НАУЧНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**5.8.4. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Научная специальность:

5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»

Квалификация выпускника:

Преподаватель-исследователь

Форма обучения:

Очная

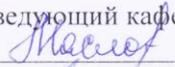
Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

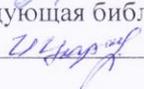
«Кафедра теории и методика циклических видов спорта»

Воронеж 2023

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры ТиМЦВС
протокол № 9
от «08» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой
 И.Н. Маслова
Руководитель ОП ВО
 В.И. Аралов

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 5
от « 29 » 06 2023 г.

Начальник учебного отдела
 В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
 И.А. Цареградская

Программа кандидатского экзамена по специальной дисциплине «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов), утвержденных приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 20.10.2021 г. № 951 и в соответствии с учебным планом.

Разработчик:

Аралов В.И. – к.п.н., профессор кафедры теории и методика циклических видов спорта
ФГБОУ ВО ВГАС

Рецензенты:

Суханова Е.В. – к.п.н., профессор, проректор по образовательной деятельности ФГБОУ
ВО ВГАС

Бегидова Т.П. – к.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и методики адаптивной
физической культуры ФГБОУ ВО ВГАС

Пояснительная записка

Кандидатский экзамен по специальной дисциплине «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» по научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка является формой аттестации аспирантов и соискателей. Проведение экзамена позволяет выявить уровень знаний аспирантов и соискателей в области физической культуры и спорта.

Перечень планируемых результатов

Основной целью экзамена является оценить уровень знаний аспирантов и соискателей в области физической культуры и спорта, а именно:

- в вопросах системы подготовки спортсменов и ее компонентов;
- в программировании и планировании подготовки спортсмена;
- научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов;
 - возрастных особенностях физического развития человека;
- определении и формулировании актуальных научных проблем в области планируемого исследования;
- современные тенденции развития физической культуры и спорта;
- роль спортивной науки в повышении качества процесса физического воспитания и спортивной тренировки;
- методы научного исследования.

Задачи – определение уровня знаний, умений и навыков, полученных аспирантом и соискателем, его готовности к их применению в профессиональной сфере деятельности.

Для успешной сдачи кандидатского экзамена аспирант должен **уметь**:

- применять традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта;
- обосновывать методологию научного исследования;
- подбирать методы исследования, адекватные цели и задачам исследования;
- выполнять научные исследования, с применением современных информационных технологий;
- выполнять научные исследования в образовательной деятельности использовать их результаты в целях повышения эффективности педагогического деятельности;
- творчески решать современные научные проблемы и практические задачи в области физической культуры и спорта.

**Вопросы кандидатского экзамена по научной специальности
5.8.4. -«Физическая культура и профессиональная физическая
подготовка»**

1. Характеристика системы подготовки спортсмена и ее компонентов.
2. Концепция использования в физических упражнениях факторов «искусственной управляющей среды»; достоинство и недостатки; перспективы совершенствования.
3. Модельно-целевой подход в программировании и планировании подготовки спортсмена.
4. Методические особенности специальной физической подготовки лиц, действующих в особых, в том числе экстремальных условиях.
5. Философско-социальные противоречия в применении средств искусственного стимулирования спортивных результатов.
6. Особенности спортивной подготовки в различных стадиях базовой подготовки, максимальная реализация возможностей завершающей стадии.
7. Факторы и системы, предопределяющие результативность занятиями оздоровительными и спортивными упражнениями.
8. Тенденции профессионализация спорта высших достижений, ее неоднозначность в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в «собственно достиженческом спорте».
9. Характеристика формы оздоровительной физической культуры: ее виды и типы.
10. Построение тренировочного процесса в различных циклах на этапе высшего мастерства.
11. Адаптивная физическая культура, ее цель, задачи, методы.
12. Прогнозирование в спорте на разных этапах совершенствования: задачи, технология, оценка, виды и методы корректирования.
13. Возрастные особенности физического развития человека и их учет при занятиях физическими упражнениями.
14. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.
15. Принципы спортивного совершенствования, их реализация в подготовке спортсмена.
16. Возрастные особенности физического развития человека и их отражение в спортивной тренировке.
17. Понятие «двигательное умение» и двигательный навык, их естественно-биологическая основа, особенности проявления и технология формирования.
18. Физическое воспитание как система психофизического совершенствования человека (характеристика понятия основных подсистем и их взаимосвязей, их функциональных назначений).
19. Моделирование как инструмент и элемент управления в оздоровительной физической культуре и в спорте.
20. Спорт инвалидов, параолимпийские игры, характеристика, цели, задачи, особенности.

21. Понятие «физический потенциал» и «двигательный потенциал», их значение в определении подготовленности и пригодности на разных этапах спортивного совершенствования. Способы определения.
22. Виды и содержание планирования в физическом воспитании и спортивной тренировке. Контроль и коррекция: виды и способы.
23. Характеристика понятий «готовность» и «подготовленность» спортсмена.
24. Проблема восстановления в спорте и оздоровительной физической культуре, виды и способы восстановления.
25. Контроль и тестирование в оздоровительной физической культуре и спорте. Виды контроля.
26. Виды подготовки и критерии подготовленности, понятие «интегральный показатель» готовности спортсмена, способы определения.
27. Методы и методики, применяемые в подготовке к обучению, в обучении и в совершенствовании спортсмена и физкультурника.
28. Социально-педагогические аспекты спорта, основные понятия в спортивной подготовке.
29. Комплексные и комбинированные упражнения: понятия, формы, содержание, цель и задачи применения.
30. Понятия спортивная техника, «состав» и «структура» техники, «техничность двигательных действий». Значение техничности действий в оздоровительных упражнениях.
31. Основы применения тренажеров в тренировочном процессе. Цели, задачи, достоинства и недостатки, перспективы развития.
32. Основные понятия и виды физической подготовки, физические качества – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Средства физической подготовки – обще-подготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные (полу-специальные), соревновательные, восстановительные упражнения.
33. Методы физической подготовки. Специальные принципы в системе физической подготовки спортсменов.
34. Виды адаптации в спорте. Срочная адаптация, долговременная адаптация, сверхадаптация, переадаптация, деадаптация, реадаптация.
35. Основания для различий в методике физической подготовки мужчин и женщин (телосложение, силовые качества и гибкость, особенности психики, менструальный цикл и др.).
36. Характеристика нагрузок в системе физической подготовки спортсменов (по характеру тренировки, по величине, по направленности, по координационной сложности, по психической напряженности).
37. Активный и пассивный отдых в режиме выполнения тренировочной работы и отдыха.
38. Утомление при мышечной деятельности. Причины, стимулирующие развитие утомления в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов (физиологические, психологические, медицинские, материально-технические, спортивно-педагогические).

39. Восстановление при мышечной деятельности. Схема развития процесса утомления и восстановления при мышечной деятельности.
40. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Симптомы утомления.
41. Суперкомпенсация (сверхвосстановление) как реакция на большие тренировочные нагрузки.
42. Отставленный тренировочный эффект как реакция на суммарную нагрузку серии тренировочных воздействий.
43. Разминка как обязательный компонент тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Задачи разминки (функциональная, двигательная, психоэмоциональная, технико-тактическая, профилактическая).
44. Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки (общая часть, специальная часть).
45. Особенности предсоревновательной разминки. Разминка и психологическая настройка.
46. Сила и методика ее развития. Виды силовых качеств (максимальная сила, абсолютная, относительная, пиковая сила, скоростная, взрывная, стартовая сила).
47. Силовая выносливость. Факторы, определяющие уровень силы (анатомические, морфологические, биомеханические).
48. Средства силовой подготовки, их классификация в зависимости от развития силы различных групп мышц, вида спорта.
49. Методы силовой подготовки, Концентрический метод (преодолевающий характер работы); эксцентрический метод (уступающий характер работы); изометрический метод (без изменения длины мышц).
50. Определение понятий ловкость и координация. Их характеристика, средства и методика их развития.
51. Скоростные способности и методика их развития. Понятия «скорость» и «быстрота». Виды скоростных способностей.
52. Средства скоростной подготовки. Скоростная подготовка на разных этапах возрастного развития. Тестирование скоростных способностей.
53. Гибкость и методика ее развития. Средства и методы развития гибкости. Тестирование гибкости. Активная и пассивная гибкость.
54. Выносливость и методика ее развития. Виды выносливости. Средства развития общей выносливости; специальной выносливости.
55. Особенности развития выносливости у юных спортсменов. Использование среднегорья и высокогорья при развитии выносливости.
56. Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов. Классификация средств восстановления.
57. Использование средств восстановления в тренировочном процессе спортсменов. Планирование средств восстановления на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
58. Современная система периодизации многолетней спортивной подготовки. Стадии и этапы многолетней подготовки спортивной подготовки.

59. Этапы первой стадии многолетней подготовки (становление высшего спортивного мастерства), их задачи.
60. Этапы второй стадии многолетней подготовки (развитие, сохранение и реализация высшего спортивного мастерства), их задачи.
61. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. Этапы отбора.
62. Задачи первичного отбора, предварительного, промежуточного, основного и заключительного этапов отбора.
63. Организационные основы спортивного отбора. Критерии, используемые в процессе отбора и ориентации.
64. Основы построения годичной подготовки спортсменов. Периодизация годичной подготовки в системе многолетнего совершенствования.
65. Периодизация годичной подготовки спортсменов и участие в соревнованиях. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде.
66. Построение тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона.

Критерии оценки

Оценка **«отлично»** выставляется при следующих условиях:

Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

Оценка **«хорошо»** выставляется при следующих условиях:

Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан недостаточно полный и развернутый ответ на поставленный вопрос. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется при следующих условиях:

Обучающийся демонстрирует знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, при этом испытывает затруднения при практическом применении теории, допускает существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий,

употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в тех случаях, когда не выполнены условия, позволяющие выставить оценку **«удовлетворительно»**.

Основная литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Л.П. Матвеев. - М.: Спорт, 2020. - 342 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. -М.: 2019. - 656 с.
4. Платонов В.Н. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / В.Н. Платонов, Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др.; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. – М.: Спорт, 2019.- 480с.
5. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Дополнительная литература

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография. – М.: Советский спорт, 2014. – 304 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51773.
2. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. – М.-Советский спорт, 2012. – 548 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4081
3. Волков, Н.И. Биоэнергетика спорта : Монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.
4. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. - М.: Советский спорт, 2011. – 144 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4092.
5. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие. – Томск: ТГУ (Томский государственный университет), 2013. – 184 с.
6. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. – М. : Советский спорт, 2013. – 280 с.
7. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. – (Атланты спортивной науки). – ISBN 978-5-9718-0589-2; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>.
8. Шамардин, А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»

1. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. База данных научного цитирования Web of Science <http://wokinfo.com/>
13. Единая мультидисциплинарная реферативная база данных Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>