

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

Е.В. Суханова

« 29 » 06 2023 г.

ПРОГРАММА КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА
ПО НАУЧНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
5.8.5 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА»

Научная специальность:
5.8.5. Теория и методика спорта

Квалификация выпускника:
Преподаватель-исследователь

Форма обучения:
Очная

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:
«Кафедра теории и методики 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

 И.Н. Маслова

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 научной специальности 5.8.5. «Теория и методика спорта» 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.

Авторы:

Маслова И.Н. – доктор педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО ВГАС

Рецензенты:

Суханова Е.В. – кандидат педагогических наук, профессор, проректор по образовательной деятельности ФГБОУ ВО ВГАС

Бегидова Т.П. – кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО ВГАС

Пояснительная записка

Кандидатский экзамен по научной специальности 5.8.5. «Теория и методика спорта» является формой аттестации аспирантов и соискателей. Проведение экзамена позволяет выявить уровень знаний аспирантов и соискателей в области теории и методики спорта.

Перечень планируемых результатов

Основной целью экзамена является оценка уровня знаний по оздоровительной и адаптивной физической культуре, понимания проблем исследования в данной области и умения определять пути их решения.

Задачи – определение уровня знаний, умений и навыков, полученных аспирантом и соискателем, его готовности к творческому мышлению в профессиональной сфере.

Для успешной сдачи кандидатского экзамена аспирант должен уметь:

- планировать и реализовывать учебные занятия по программам высшего образования;
- обосновывать выбор современных педагогических технологий при решении задач организации профессиональной подготовки обучающихся;
- использовать современные образовательные технологии в обучении оздоровительной и адаптивной физической культуре.

**Вопросы кандидатского минимума по научной специальности
5.8.5 –«Теория и методика спорта»**

1. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов.
2. Реакции адаптации при мышечной деятельности.
3. Формирование функциональных систем и реакции адаптации.
4. Формирование срочной адаптации.
5. Формирование долговременной адаптации.
6. Явления деадаптации, реадаптации и переадаптации у спортсменов.
7. Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц.
8. Спортивная специализация и структура мышечной ткани.
9. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности.
10. Координация деятельности двигательных единиц — важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам.
11. Адаптация костной и соединительной тканей.
12. Резервы адаптации анаэробной системы энергообеспечения.
13. Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения.
14. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.
15. Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте.
16. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации.
17. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки.
18. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности.
19. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.
20. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.
21. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины.
22. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.
23. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.
24. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки.
25. Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов.
26. Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок.
27. Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации.
28. Модели соревновательной деятельности.
29. Модели подготовленности.
30. Морфофункциональные модели.

31. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
32. Методы прогнозирования в спорте.
33. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование.
34. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.
35. Адаптация человека к высотной гипоксии.
36. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях.
37. Формы гипоксической тренировки.
38. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях.
39. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах.
40. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор.
41. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.
42. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.
43. Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды.
44. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур.
45. Адаптация спортсмена к условиям жары.
46. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур.
47. Адаптация спортсмена к условиям холода.
48. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур.
49. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.
50. Суточные изменения состояния организма спортсмена.
51. Тренировка и соревнования в различное время суток.
52. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.
53. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.
54. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности.
55. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.
56. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.
57. Общие основы рационального питания спортсменов.
58. Потребление углеводов, белков, жиров.
59. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения.

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>