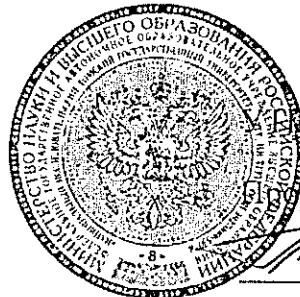


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



ПРЕДЖДАЮ

Проректор по Од

Е.В. Луков

« 14 » октября 2022 г.



**ПРОГРАММА**

кандидатского экзамена по научной специальности  
5.8.5. Теория и методика спорта

Томск – 2022

Программа кандидатского экзамена по научной специальности **5.8.5. Теория и методика спорта** рассмотрена и рекомендована к утверждению ученым советом факультета физической культуры Национального исследовательского Томского государственного университета  
протокол № 1 от 6.10.2022

**Авторы-разработчики:**

1. Загrevский Олег Иннокентьевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности 
2. Загrevская Александра Ивановна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности 

Согласовано:

Руководитель ОП



Загrevский О.И.

## 1. Общие положения

На основании постановления Правительства Российской Федерации от 23.09.2013 № 842 «О порядке присуждения ученых степеней» кандидатские экзамены сдаются в соответствии с научной специальностью (научными специальностями) и отраслью науки, предусмотренными номенклатурой научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени, утверждаемой Министерством науки и высшего образования Российской Федерации (далее – Минобрнауки России), по которым осуществляется подготовка (подготовлена) диссертации.

Кандидатский экзамен по специальной дисциплине в соответствии с темой диссертации на соискание ученой степени кандидата наук представляет собой форму оценки степени подготовленности соискателя ученой степени к проведению научных исследований по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта и по соответствующей отрасли науки (далее – кандидатский экзамен).

Программа кандидатского экзамена разработана на основе Паспорта научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта (далее – Программа), утвержденного ВАК при Минобрнауки России <https://drive.google.com/drive/folders/IRNYkXhvAzaEF85GqxOH8HhbenJloUMR7>.

Организация и проведение приема кандидатского экзамена осуществляется в соответствии с установленным в НИ ТГУ порядком.

Подготовка по Программе может осуществляться как самостоятельно, так и в рамках освоения соответствующей программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре НИ ТГУ. Сдача аспирантом кандидатского экзамена является обязательным условием обучения и относится к оценке результатов освоения базовой дисциплины (модуля) образовательного компонента программы, осуществляемой в рамках промежуточной аттестации.

## 2. Структура кандидатского экзамена и шкала оценивания уровня знаний

Кандидатский экзамен проводится в форме устного экзамена по билетам продолжительностью один академический час и состоит из следующих частей:

1. Основные вопросы (не более трёх вопросов по содержанию курса «Теория и методика спорта»).
2. Дополнительные вопросы (не более трёх вопросов из 2-го раздела содержания Программы).

Оценка уровня знаний по каждому вопросу осуществляется по пятибалльной шкале со следующим принципом перерасчета:

«отлично» – 5 баллов;

«хорошо» – 4 балла;

«удовлетворительно» – 3 балла;

«неудовлетворительно» – 1-2 балла.

При оценивании ответов на каждый из вопросов экзаменационного билета учитываются следующие критерии:

Ответ на вопрос исчерпывающий, продемонстрировано понимание и знание сути вопроса в полном объеме. Замечаний нет.	5 баллов
Ответ на вопрос неполный, но раскрывающий основную суть вопроса, продемонстрировано понимание и знание вопроса в достаточном объеме. Замечания незначительные.	4 балла
Ответ неполный с существенными замечаниями, знания по вопросу фрагментарные и частичные, в том числе и по тематике диссертационного исследования.	3 балла
Ответ на вопрос отсутствует или дан неправильный	1-2 балла

Итоговая оценка за кандидатский экзамен выставляется решением экзаменационной комиссии:

«отлично» – при наличии не менее 80% 5-балльных ответов и отсутствии 3-2-1-балльных ответов;

«хорошо» – при наличии не менее 80% 4-балльных ответов и отсутствии 2-1-балльных ответов;

«удовлетворительно» – при наличии более 20% 3-балльных ответов и отсутствии 2-1-балльных ответов;

«неудовлетворительно» – при наличии 1-2 балльного ответа (или отказа отвечать на вопрос).

### 3. Перечень тем и вопросов для подготовки к сдаче экзамена

#### Раздел 1. Основные вопросы по содержанию курса «Теория и методика спорта»

##### Тема 1. Спорт как социальное и педагогическое явление

Основные понятия, относящиеся к спорту. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

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

Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной,

коммуникативной, экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

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

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий – любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий – достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

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

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

Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки.

Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки.

Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки).

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных и других средств подготовки спортсменов.

Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. их содержание и характерные особенности.

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

Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена;

непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи структуры и соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.

Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

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

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

Основа спортивно-технического мастерства – тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

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

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

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных, полугодичных и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

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

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

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

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

### **Тема 3. Теория и методика подготовки юных спортсменов**

Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту.

Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта. Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

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

Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов.

Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Воспитательная работа с юными спортсменами.

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

Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки. Эволюция междисциплинарных научных знаний о спортивных высших достижениях. Спортивные высшие достижения как предмет аксиологического познания.

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

Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле.

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

Особенности соревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации при установлении рекордных достижений.

Системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

#### **Рекомендуемая литература**

а) основная литература:

1. Гусева Е.В., Загревский О.И., Шилько В.Г. Сосуновский В.С. Модельные характеристики физической подготовленности спортсменок 6-10 лет в художественной гимнастике: монография / Е.В. Гусева, О.И. Загревский, В.Г. Шилько, В.С. Сосуновский // Томск: Издательство Томского государственного университета, 2022. – 112 с.

2. Власов А. Развитие массового спорта в современной России : монография / Власов А.Е.. - Москва : Проспект, 2018. - 128 с.. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392218837.html>



3. Макарова Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г. А. Макарова. - Москва : Издательство Спорт, 2017. - 160 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/65567.html>

4. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.: ил.

5. Погодина С.В., Юферев В.С. Основы общей теории спорта: учебное пособие. – ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского». – Симферополь, 2020. – 150 с.

6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов /В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит. 2017. – 656 с.

7. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие : [для студентов, аспирантов, тренеров, преподавателей физического воспитания] /В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. Москва. Спорт, 2018. 218 с.

8. Песков А. Спорт и противоправное поведение : учебник / Песков А.Н.. - Москва: Проспект, 2016. - 384 с.. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392223817.html>

б) дополнительная литература:

1. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие : [по направлению 034300(62) - "Физическая культура" /Р. Т. Терехина, Л. А. Савельева, К. М. Иванов и др.] ; под ред. Л. А.Савельевой и Р. Н. Терехиной ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта – Москва: Человек, 2014. – 148 с.

2. Теория и методика плавания : учебник : [по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"] /Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой - Москва : Академия , 2014. – 318 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник : [для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" /Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского -Москва : Академия , 2014. – 287

4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методический Комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура). – Горно-Алтайск: РИОГАГУ, 2010. - 178 с. Электронный ресурс:

<http://e-lib.gasu.ru/eposobia/zaharov/pfss.pdf>

в) ресурсы сети Интернет:

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] / РГУФКСМиТ, Библиотека. – Электрон. дан. – М., 2001. – URL: <http://lib.sportedu.ru>
- Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru/ru>
- Журнал «Физкультура в школе» <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс] : электрон.-библиотечная система. – Электрон. дан. – М., 2013. – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
- Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система. <http://www.consultant.ru>

**Раздел 2. Дополнительные вопросы (по области исследования паспорта научной специальности, в рамках которой определена тема подготавливаемой кандидатской диссертации).**

Область исследования: **Теория и методика спорта высших достижений**

1. Психология взаимоотношений в спорте высших достижений (соперничество, противостояние, конфликт).
2. Мотивация спортивных высших достижений,
3. Психология карьеры в спорте, как профессиональной деятельности.
4. Психология победы и поражения в спорте высших достижений.
5. Методы психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям.
6. Критерии профессионализма в деятельности тренера.

**Рекомендуемая литература.**

1. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : Учебное пособие Для СПО / Серова Л. К.. - Москва : Юрайт, 2022. - 147 с - ( Профессиональное образование ) . URL: <https://urait.ru/bcode/495733>. URL: <https://urait.ru/book/cover/DD65D383-AC10-4A3B-B59B-D432DE79E6B4>
2. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности / Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 348 с.. URL: <https://c.lanbook.com/book/180799>. URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/180799.jpg>
3. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суелов. - Москва : Издательство Спорт, 2018. - 320 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/74302.html>
4. Сафонов . В. Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В. К. Сафонов. - Москва : Издательство Спорт, 2017. - 288 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/68542.html>

5. Тудор Б. Периодизация спортивной тренировки / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. - Москва : Издательство Спорт, 2016. - 384 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/55562.html>

6. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / Алексей Иванов. - 3-е изд., доп. - Москва : Спорт, 2016. - 115 с.: схема - ( В помощь спортсмену )

Область исследования: **Теория и методика детско-юношеского спорта**

1. Спорт как средство социализации развивающейся личности.
2. Признаки и показатели проявления спортивной одаренности и спортивных способностей в детском и подростковом возрасте.
3. Учет возрастных и половых особенностей детей и подростков в организации групповых занятий спортом в ДЮСШ.
4. Индивидуальный подход к детям в период начальных занятий спортом.
5. Задачи психологической помощи детям, их родителям и тренерам при занятиях спортом.
6. Психолого-педагогические принципы спортивной ориентации школьной молодёжи на избранный вид спорта с учетом требований вида спорта.

#### Рекомендуемая литература

1. Гусева Е.В., Загrevский О.И., Шилько В.Г. Сосуновский В.С. Модельные характеристики физической подготовленности спортсменок 6-10 лет в художественной гимнастике: монография / Е.В. Гусева, О.И. Загrevский, В.Г. Шилько, В.С. Сосуновский // Томск: Издательство Томского государственного университета, 2022. – 112 с.

2. Родионов В. А. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : Учебное пособие для вузов / под общ. ред. Родионова В.А.. - Москва : Юрайт, 2022. - 211 с - ( Высшее образование ) . URL: <https://urait.ru/bcode/493891>. URL: <https://urait.ru/book/cover/4EDCD856-A997-40E0-8BD5-CC45706E6DB9>

3. Родионов В. А. Спортивная психология : Учебник для вузов / под общ. ред. Родионова В.А., Родионова А.В., Свицкого В.Г.. - Москва : Юрайт, 2022. - 367 с - (Высшее образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/489119>. URL: <https://urait.ru/book/cover/64F3E41A-20A8-4D3D-A832-E22778F752ED>

4. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : Учебное пособие Для СПО / Серова Л. К.. - Москва : Юрайт, 2022. - 147 с - ( Профессиональное образование ) . URL: <https://urait.ru/bcode/495733>. URL: <https://urait.ru/book/cover/DD65D383-AC10-4A3B-B59B-D432DE79E6B4>

5. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности / Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П.. -

Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 348 с.. URL: <https://e.lanbook.com/book/180799>.  
URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/180799.jpg>

6. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх / Л. К. Серова. - Москва : Спорт, 2019. - 237 с.: ил., табл. - (Серия "Библиотечка спортивного врача и психолога" )

Область исследования: **Теория и методика студенческого спорта**

1. Влияние спортивной тренировки, двигательных умений и навыков на умственную активность студентов.
2. Мотивация оздоровительных занятий спортом.
3. Мотивы участия в массовых студенческих соревнованиях.
4. Массовый спорт как средство физического, эстетического, нравственного совершенствования личности.
5. Олимпийские идеалы спорта и их отражение в массовом сознании молодёжи.
6. Массовый спорт как средство борьбы с вредными привычками студенческой молодежи.

**Рекомендуемая литература**

1. Сосуновский В.С., Шилько В.Г., Заглевская А.И. Система олимпийского образования дошкольников, школьников и студентов: монография // В.С. Сосуновский, В.Г. Шилько, А.И. Заглевская. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2022. 128 с.

2. Заглевская А.И., Заглевский О.И., Шилько В.Г., Шилько Т.А. Теория и технология физкультурно-спортивной деятельности студентов на основе модульного обучения: монография. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 194 с.

3. Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru/ru>

4. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://teoriya.ru/ru>

### 3 Пример экзаменационного билета

*Основные вопросы*

1. Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность.
2. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов.
3. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле.

*Дополнительные вопросы*

1. Критерии профессионализма в деятельности тренера.
2. Индивидуальный подход к детям в период начальных занятий спортом