

**ПРОГРАММА**  
**проведения кандидатского экзамена по специальности 13.00.04**  
**«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,**  
**оздоровительной и адаптивной физической культуры»**

Санкт-Петербург  
2019

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Кандидатский экзамен проводится с целью установления уровня теоретической подготовленности адъюнктов и лиц, прикрепленных для подготовки диссертации на соискание ученой степени кандидата наук (далее – экзаменуемый), к выполнению диссертационного исследования по избранной теме.

Кандидатский экзамен проводится в объеме программы подготовки, утвержденной ВАК Российской Федерации. К кандидатскому экзамену допускаются лица, прикрепленные к Военному институту физической культуры для сдачи кандидатских экзаменов, а также адъюнкты, выполнившие требования учебной программы по дисциплине «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

## **II. ПОРЯДОК ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА**

Для проведения кандидатского экзамена приказом начальника института назначается экзаменационная комиссия. Объявление состава экзаменационной комиссии производится не позднее, чем за 10 дней до начала её работы.

На кандидатском экзамене, кроме членов экзаменационной комиссии и экзаменуемых, имеют право присутствовать начальник, которому подчинен институт и его заместители, представители Главного управления кадров Министерства обороны Российской Федерации. Другие лица могут присутствовать только с разрешения председателя комиссии.

Кандидатский экзамен проводится в соответствии с расписанием в сроки, установленные приказом начальника института.

Расписание кандидатских экзаменов утверждается начальником института и доводится до экзаменуемых не позднее, чем за 10 дней до начала экзамена.

Экзаменационная комиссия начинает свою работу не позднее, чем за 3 дня до начала экзамена. По просьбе экзаменуемых до начала экзамена проводится консультация.

Кандидатский экзамен проводится в один день.

Проверка и оценка теоретической подготовленности экзаменуемых осуществляется по билетам методом устного опроса. Каждый билет включает четыре теоретических вопроса (Приложение 1).

**Для проведения кандидатского экзамена разрабатываются документы:**

- программа проведения экзамена;
- контрольные вопросы;
- экзаменационные билеты.

Материалы, разработанные для проведения кандидатского экзамена, обсуждаются на заседании кафедры и представляются на утверждение заместителю начальника института по учебной и научной работе.

Экзаменационные билеты разрабатываются за 5 дней до экзамена. Количество экзаменационных билетов должно быть больше числа привлекаемых на экзамен лиц. Предварительное ознакомление с экзаменационными билетами не разрешается.

**На экзамене по специальности должны быть:**

экзаменационные билеты;

программа проведения кандидатского экзамена;

список экзаменуемых.

Решение экзаменационных комиссий оформляется протоколом, в котором указываются, в том числе, код и наименование направления подготовки, по которой сдавались кандидатские экзамены; шифр и наименование научной специальности, наименование отрасли науки, по которой подготавливается диссертация; оценка уровня знаний экзаменуемого по каждому кандидатскому экзамену; фамилия, имя, отчество (последнее - при наличии), ученая степень (в случае ее отсутствия - уровень профессионального образования и квалификация) каждого члена экзаменационной комиссии. Протокол подписывается председателем и членами экзаменационной комиссии в день проведения экзамена.

В случае, когда оценка была принята с занесением в протокол особого мнения членов экзаменационной комиссии, председатель комиссии рассматривает спорные вопросы и принимает окончательное решение.

Председатель экзаменационной комиссии после подписания протокола объявляет оценку каждому экзаменуемому.

Обсуждение результатов кандидатского экзамена проводится на закрытом заседании экзаменационной комиссии. Решение об оценке принимается простым большинством голосов членов экзаменационной комиссии, участвующих в заседании. При равном числе голосов председатель экзаменационной комиссии (или заместитель председателя комиссии) обладает правом решающего голоса.

Особое мнение членов экзаменационной комиссии, высказанные при выставлении оценки по результату экзамена, заносятся в протокол.

Оформленный протокол с результатами сдачи кандидатского экзамена сдается в отдел организации научной работы и подготовки научно-педагогических кадров в день сдачи экзамена.

### **III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ**

Результаты аттестационных испытаний определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и объявляются в тот же день после оформления в установленном порядке протокола заседания экзаменационной комиссии.

Уровень теоретических знаний оценивается в соответствии со следующими критериями:

**«отлично»** – ответ на поставленный вопрос правилен и полон;

**«хорошо»** – ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон или изложен с несущественными ошибками;

**«удовлетворительно»** – ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;

**«неудовлетворительно»** – ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

**Общая оценка за сдачу экзамена определяется** с учётом оценок за ответы на теоретические вопросы:

**«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».

#### **IV. ПРОЦЕДУРА ПРИЕМА КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА**

Проверка теоретической подготовленности проводится по билетам в следующем порядке:

Секретарь экзаменационной комиссии за 30 минут до начала экзамена получает в отделе организации научной работы и подготовки научно-педагогических кадров экзаменационные билеты, проверяет готовность аудитории для приема экзамена, наличие методического обеспечения экзамена и его соответствие утвержденному перечню, раскладывает экзаменационные билеты.

Председатель экзаменационной комиссии в установленное время принимает доклад начальника отдела организации научной работы и подготовки научно-педагогических кадров о готовности к проведению экзамена и проводит их инструктаж, после чего начинает экзамен.

Проверка уровня теоретической подготовленности экзаменуемых осуществляется экзаменационной комиссией в полном составе.

Для подготовки по вопросам билета отводится 40 минут.

По готовности к ответу или по истечении отведенного для подготовки времени, экзаменуемый, с разрешения председателя комиссии или по его вызову, докладывает о готовности, затем отвечает на поставленные в билете вопросы.

Во время доклада прерывать, уточнять и задавать вопросы экзаменуемому не рекомендуется. По окончании доклада по билету члены комиссии могут задавать дополнительные и уточняющие вопросы. Время, отводимое на доклад по билету, не должно превышать 30 минут.

В аудитории, где принимается кандидатский экзамен, могут находиться не более четырех экзаменуемых, сдающих экзамен.

Экзаменуемый, пользующийся на экзамене не разрешенными материалами, а также различными техническими средствами, несет ответственность в дисциплинарном порядке. По решению председателя комиссии он может быть отстранен от сдачи экзамена с выставлением неудовлетворительной оценки.

**Контрольные вопросы для кандидатского экзамена  
по специальности 13.00.04  
«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры»**

**Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры**

1. Теория и методика физической культуры как наука.
2. Приоритетные направления научных исследований в области физической культуры и спорта.
3. Виды физической культуры (характеристика, специфика, назначение).
4. Двигательная активность как базовый компонент физического совершенствования человека.
5. Современные представления о средствах физической культуры (определение, классификация).
6. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.
7. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
8. Понятие о технике физических упражнений (определение, структура и характеристики).
9. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений (взаимосвязь нагрузки и отдыха, внешние и внутренние показатели нагрузки).
10. Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».
11. Система принципов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры.
12. Методические основы формирования двигательных умений и навыков.
13. Понятие «физические качества», «физические способности» (основные формы проявления, закономерности и принципы развития).
14. Понятие «сила», «силовые способности» (характеристика, разновидности, методические подходы к развитию).
15. Понятие «быстрота», «скоростные способности» (характеристика, разновидности, методические подходы к развитию).
16. Выносливость (характеристика, разновидности, методические подходы к развитию).
17. Координация и гибкость (характеристика, разновидности, методические подходы к развитию).
18. Формы организации занятий физическими упражнениями.

19. Специфика физической культуры в различные возрастные периоды жизни человека.

20. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения.

## **Раздел 2. Теория и методика спорта**

1. Исходные понятия «спорт», «спортивная дисциплина», «вид спорта», «спортивные соревнования».
2. Функции спорта (определение, классификация, характеристика).
3. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта (определение, цель, классификация).
4. Спортивные результаты как специфический продукт соревновательной деятельности
5. Подготовка спортсменов как система.
6. Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, средства, принципы).
7. Основы построения спортивной тренировки.
8. Структура многолетней подготовки спортсменов (задачи, этапы, особенности).
9. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов.
10. Структура больших циклов тренировки (макроциклов), годовых, полугодовых и многолетних.
11. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) и их типы.
12. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки.
13. Техническая подготовка спортсменов в процессе тренировки.
14. Физическая подготовка спортсменов в процессе тренировки.
15. Тактическая подготовка спортсменов в процессе тренировки.
16. Психологическая подготовка спортсменов в процессе тренировки.
17. Теоретическая и интеллектуальная подготовка спортсменов в процессе тренировки.
18. Интегральная подготовка спортсменов в процессе тренировки.
19. Современные подходы к спортивной ориентации и спортивному отбору.
20. Управление подготовкой спортсменов.

## **Раздел 3. Теория и организация физической подготовки**

1. Основные понятия «физическое состояние», «физическое совершенствование», «физическая подготовка», «физическая готовность».
2. Влияние физической подготовки на совершенствование различных показателей боеспособности личного состава.
3. Основные свойства и виды переноса подготовленности военнослужащих.

4. Классификация физических упражнений.
5. Общая характеристика системы физической подготовки (определение, компоненты, факторы, элементы).
6. Функции физической подготовки.
7. Характеристика цели, задач и принципов физической подготовки военнослужащих.
8. Факторы, воздействующие на систему физической подготовки войск.
9. Структура управления физической подготовкой в Вооруженных силах Российской Федерации.
10. Особенности управления физической подготовкой в вузах министерства обороны Российской Федерации.
11. Система руководящих документов, регламентирующих физическую подготовку в Вооруженных силах РФ.
12. Методика формирования и совершенствования организаторско - методических навыков и умений у военнослужащих.
13. Специальные функциональные качества. Методика развития устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности средствами физической подготовки.
14. Утренняя физическая зарядка как форма физической подготовки (цель, выделяемый объем времени, варианты, содержание, в каких документах отражается).
15. Учебные занятия как форма физической подготовки (цель, выделяемый объем времени, виды, содержание, в каких документах отражается).
16. Спортивно-массовая работа как форма физической подготовки (цель, выделяемый объем времени, виды, содержание, в каких документах отражается).
17. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности как форма физической подготовки (цель, виды, содержание, в каких документах отражается).
18. Порядок планирования физической подготовки в воинской части (циклы, объем времени, разрабатываемые документы).
19. Порядок контроля физической подготовки в воинской части (виды, содержание, категории в/сл-х, сроки проведения, документы).
20. Порядок учета физической подготовки в воинской части (виды, содержание, формы, показатели).

#### **Раздел 4. Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры**

1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
2. Общие представления о валеологии как науке о культуре здоровья.
3. Характеристика и структура оздоровительной физической культуры.
4. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок.



5. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.
6. Сущность оздоровительной тренировки и специфика её построения.
7. Характеристика традиционных и не традиционных систем оздоровления.
8. Физкультурно-оздоровительные технологии и современные подходы к их конструированию.
9. Специфика построения занятий оздоровительной физической культурой с людьми, имеющими нарушения в опорно-двигательном аппарате.
10. Специфика построения занятий оздоровительной физической культурой с людьми, имеющими нарушения в сердечно-сосудистой и/или дыхательной системах.
11. Специфика построения занятий оздоровительной физической культурой с людьми с избыточным весом (ожирением).
12. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни.
13. Педагогический и врачебный контроль за занимающимися оздоровительной физической культурой.
14. Специфика преподавания физической культуры в специальных медицинских группах.
15. Особенности профессиональной деятельности специалистов по оздоровительной физической культуре.
16. Характеристика и структура адаптивной физической культуры.
17. Функции и принципы адаптивной физической культуры.
18. Средства и методы адаптивной физической культуры.
19. Адаптивный спорт инвалидов разных нозологий.
20. Практики использования адаптивной физической культуры в социальной реабилитации инвалидов.