

ОШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по научной работе

Ошского государственного
университета к.ф.-м.н., доцент

Арапбаев Р.Н.



2022 г.

МЕЖФАКУЛЬТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ №1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-МИНИМУМ КАНДИДАТСКОГО
ЭКЗАМЕНА ДЛЯ СОИСКАТЕЛЯ КАРАБАЕВА РАШИДА КАЛИЛОВИЧА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 13.00.04 * – ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Тема исследования: «Обучения единым атакующим технико-тактическим
действиям курешистов»

Научный руководитель: д.п.н., профессор Анаркулов Х.Ф.

Обсуждена и одобрена на заседании
межфакультетской кафедры физвоспитания

Протокол № 10 от 2022 г

Пред. заседания  Баймуратов К.К.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель кандидатского экзамена по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, заключается в выявлении уровня теоретической и профессиональной подготовки экзаменуемого к научно-исследовательской и экспериментальной деятельности, знании общих концепций и методологических вопросов в области физической культуры и спорта, основных теоретических и практических проблем данной отрасли знаний, подготовленности к постановке и решению теоретических и прикладных задач, планированию стратегии и тактики программ, процедур и методов исследования и их реализации в научном обеспечении развития практики образования.

Экзамен предполагает установление уровня теоретической подготовленности аспирантов и соискателей, прикрепленных для подготовки диссертации на соискание ученой степени кандидата наук к выполнению диссертационного исследования по избранной теме.

Задачи кандидатского экзамена по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры:

1. Оценить уровень готовности обучающихся к постановке и решению теоретических и прикладных задач, актуальных для развития современной науки.

2. Оценить качество ориентирования обучающихся в содержании исследований, представляющих спектр классических и новейших достижений в области физической культуры и спорта.

3. Выявить степень осведомленности в проблемах методологии, методов исследований, процедурах осуществления эксперимента, обработки и презентации результатов при оформлении исследований в области физической культуры и спорта.

4. Выявить умения вести научный диалог, аргументировать исследовательскую позицию, ориентируясь на современные достижения в данной области.

5. Установить степень готовности глубокого изучения основных, практически используемых основ методики в современной системе подготовки квалифицированных педагогов физического воспитания высшей школы.

6. Формирование широкой научной методической эрудиции аспирантов и соискателей в функционировании и совершенствовании системы физической культуры, научного обоснования структуры и содержания базовых компонентов системы физической культуры как части культуры общества.

Кандидатский экзамен рассматривает проблематику современных технологий подготовки специалистов по физической культуре и спорту, а также вопросы подготовки тренеров по национальной спортивной борьбе куреш.

Экзамен проводится согласно программы, утвержденной НАК при Президенте Кыргызской Республики по дисциплине «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

На заседании были выдвинуты на рассмотрение следующие вопросы по программе-минимум составленные межфакультетской кафедрой физического воспитания № 1 Ошского государственного университета:

1. Теория физической культуры как учебная и научная дисциплина.
2. Виды физической культуры (характеристика, специфика, назначение).
3. Функции физической культуры (социальные, общепедагогические, специально-педагогические и утилитарно-практические).
4. Определение физической культуры, ее сущность.
5. Цель, задачи и принципы физического воспитания.
6. Определение понятий «физическое развитие» и «физическое воспитание», «физическое образование», «физическая подготовка».
7. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
8. Классификация физических упражнений.
9. Система принципов физического воспитания
10. Структура процесса обучения физическим упражнениям и особенности его стадий в процессе обучения.
11. Методы передачи знаний (словесный, наглядный) и особенности их использования.
12. Методы практического разучивания физических упражнений (целостный, расчлененный, целостно-расчлененный) и особенности их использования.
13. Методы предупреждения и исправления ошибок в технике физических упражнений.
14. Система принципов обучения, регламентирующая деятельность в сфере физической культуры.
15. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений (взаимосвязь нагрузки и отдыха, внешние и внутренние показатели нагрузки).
16. Методы строго регламентированного упражнения
17. Соревновательный и игровой метод физического воспитания (их особенности, достоинства и слабые стороны).
18. Основы методики воспитания силы (ее характеристика, разновидности, задачи, средства, методы, требования).
19. Основы методики воспитания быстроты (ее характеристика, разновидности, задачи, средства, методы, требования).
20. Основы методики воспитания выносливости (ее характеристика, разновидности, задачи, средства, методы, требования).
21. Основы методики воспитания гибкости (ее характеристика, разновидности, задачи, средства, методы, требования).
22. Основы методики воспитания координационных способностей (ее характеристика, разновидности, задачи, средства, методы, требования).
23. Государственные документы планирования учебной работы по физической культуре в школе.
24. Урок – основная форма занятий по физической культуре в школе.
25. Типы и виды урока физической культуры (их характеристика).
26. Характеристика годового плана-графика, рабочего плана на четверть и конспекта урока по физической культуре в школе.
27. Педагогический контроль за уроками ФК (анализ урока, пульсометрия,

- хронометраж).
28. Исходные понятия: «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная тренировка», «система подготовки спортсмена», «спортивное достижение».
 29. Функции спорта (социальные, общепедагогические, специально-педагогические).
 30. Техническая подготовка спортсмена (задачи, средства, методы требования)
 31. Тактическая подготовка спортсмена (задачи, средства, методы, требования)
 32. Физическая подготовка (задачи, средства, методы, требования).
 33. Волевая подготовка спортсмена (задачи, средства, методы, требования).
 34. Интегральная подготовка спортсменов в процессе тренировки.
 35. Структура многолетней подготовки спортсмена (стадии и этапы многолетней подготовки).
 36. Периодизация спортивной тренировки.
 37. Содержание и технология разработки перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов.
 38. Современные подходы к спортивной ориентации и спортивному отбору.
 39. Взаимосвязь постепенности и тенденций к предельным нагрузкам как закономерности спортивной тренировки.
 40. Волнообразность динамики нагрузок как закономерности спортивной тренировки.
 41. Непрерывность спортивной тренировки - как закономерности спортивной тренировки.
 42. Единство общей и специальной подготовки как закономерность спортивной тренировки.
 43. Цикличность спортивной тренировки – как закономерность спортивной тренировки.
 44. Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация как закономерности спортивной тренировки.
 45. Классификация средств спортивной тренировки
 46. Умственное воспитание (задачи, содержание, средства и методы)
 47. Нравственное воспитание (задачи, содержание, средства и методы)
 48. Эстетическое воспитание (задачи, содержание, средства и методы)
 49. Трудовое воспитание (задачи, содержание, средства и методы).
 50. Олимпийское движение: принципы, требования, правила.
 51. Основы адаптивной физической культуры.
 52. Характеристика и структура оздоровительной физической культуры.
 53. Специфика преподавания физической культуры в специальных медицинских группах.
 54. Функции и принципы адаптивной физической культуры.
 55. Средства и методы адаптивной физической культуры.
 56. Характеристика и структура адаптивной физической культуры.
 57. Педагогический и врачебный контроль за занимающимися оздоровительной физической культурой.
 58. Традиционная физическая культура: формирование и современное состояние (традиционный этносport).

59. Основные направления работы по ФК и С со взрослым населением.
60. Физическая культура и спорт лиц с ограниченными возможностями.

Рекомендуемый список литературы

1. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. – СПб.: ЛГОУ, 1999. – 352с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208с.
3. Бервинова Н.С Шарабакин Н.И., Основы школьной физической культуры. Бишкек, 2005. – 26с.
4. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. - Москва : Советский спорт, 2010. – 314 с.
5. Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. – 176с.
6. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331с.
7. Вилинский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. – М.: ФиС, 1992. – 37с.
8. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреативных занятий. – СПб., 1997г. – 233с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980 г. – 136с
10. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.– 199с.
12. Касмалиева А.С, Саралаев М.К., Абдырахманова Д.О. Дене тарбия сабагынын пландоо жана окутуу ыкмалары, Бишкек, 2022г –79с
13. Мамытов А. Теория спорта. Бишкек, 2001 г –83с
14. Мамытов А.М, Джанузаков К.Ч. Дене маданияты теориясы, Бишкек, 2011г –32с
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико - методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003 .– 160с.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982. – 280с
18. Очерки по теории физической культуры / сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1984. – 248с.
19. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286с.
20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
21. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – 112с.

22. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976, Т.1. – 304с
23. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360с.
24. Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 424с
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
26. Шарбакин Н.И., Мамбеталиев К.У., Теория и методика физической культуры. Бишкек, 1997- 93с
27. Шварц В.Б., Хруцев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: ФиС, 1984. – 151с.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

1. <https://elibrary.ru/defaultx.asp?> Научная электронная библиотека
2. <http://science.sportedu.ru/news>
3. <https://edu.gov.kg/?page=2> Министерство образования и науки Киргизской Республики
4. <https://www.oborudunion.ru>ratings> рейтинг крупнейших спортивных порталов России
5. <https://www.championat.com> Чемпионаты по видам спорта
6. <https://news.sportbox.ru> Новости спорта. Спортивная аналитика
7. <https://www.sport-express.ru> СПОРТ-ЭКСПРЕСС -новости
8. <https://oneducation.ru/> Международный образовательный портал
9. <http://www.klyaksa.net/> Образовательный портал.
10. <http://sport.akipress.org> Аки пресс – спорт Кыргызстана
11. <https://prosports.kg> Спортивные новости Кыргызстана и мировые новости
12. <https://sport.kg> Ежедневная спортивная газета Кыргызстана
13. <http://www.referats.com/> - Библиотека для студентов
14. <http://sci-lib.com/> - Большая Научная Библиотека.
15. <http://djvu.khakasia.ru/> - Учебники по педагогике
16. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека.

Вопросы по диссертационной работе Карабаева Рашида Калиловича на тему **«Обучения единым атакующим технико-тактическим действиям курешистов»** соответствуют предмету «Теория и методика обучения спортивной тренировки борцов»:

Общие основы теории борьбы

1. Особенности национальных видов единоборств.
2. История спортивной борьбы.
3. Исторические сведения о национальной спортивной борьбе куреш.
4. Основные этапы развития национальной спортивной борьбе куреш.
5. Тренер как профессиональная квалификация специалиста физической культуры.
6. Профессиональные знания, умения и навыки тренера.
7. Определение и обоснование понятий: классификация, систематика, терминология.

8. Общая классификация технических действий национальной спортивной борьбе куреш.
9. Профилактика травматизма при занятиях.
10. Самоконтроль и гигиена борца: определение понятия, основные принципы самоконтроля.

Формы и средства подготовки по национальной спортивной борьбе куреш

1. Характеристика сторон спортивной тренировки.
2. Методы, формы и средства реализации поставленных задач.
3. Место общеразвивающих и специальных упражнений в системе подготовки борцов.
4. Содержание технической подготовки борца.
5. Методическая последовательность освоения приемов, защит и контрприемов.
6. Основы страховки и самостраховки при занятиях борьбой.
7. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков поворотом (через плечи).
8. Методика объединения технических действий в стойке.
9. Характеристика комбинаций бросков и приёмов в стойке и в партере.
10. Способы выведения из равновесия рывком, толчком, заведением.

Методика обучения

1. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям.
2. Принципы обучения и формы реализации в учебно-тренировочном процессе.
3. Характеристика метода строго-регламентированного упражнения.
4. Правила дидактики. Последовательность обучения броскам.
5. Методика обучения и совершенствования.
6. Формы организации занимающихся при обучении техническим действиям.
7. Структура, формы и содержание занятий.
8. Форма и содержание плана-конспекта занятия по вольной борьбе.
9. Разминка: определение понятия, организационные формы разминки.
10. Характеристика игрового метода тренировки.

Система спортивной тренировки в национальной спортивной борьбе куреш

1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
2. Обосновать задачи спортивной тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий (техники и тактики), воспитание специальных физических качеств (кондиционно-координационных способностей) и морально-волевых качеств борца.
3. Формы реализации основных принципов тренировки: системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса обучения и тренировки.
4. Характеристика основных и вспомогательных упражнений как средств спортивной тренировки.
5. Управление тренировочным процессом.
6. Моделирование спортивной деятельности.
7. Планирование подготовки с учётом модельных характеристик.

8. Планирующая документация учебно-тренировочного процесса.
9. Режим дня и питания.
10. Планирование подготовки в предсоревновательном периоде.

Рекомендуемая специальная литература

1. Алиханов И. И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба». – М.: ФиС, 1985. – 30-33 с.
2. Анаркулов Х.Ф., Мальцев Ю.П. Исследование технико-тактических характеристик ведущих борцов Киргизии на основе анализа их соревновательной деятельности // Научные основы управления подготовкой в спортивной борьбе. Сборник научных трудов кафедры борьбы. – Фрунзе: КГИФК. -1985. – С.70-76.
3. Анаркулов Х.Ф., Мальцев Ю.П. Исследование взаимосвязи между морфологическими, физической и технической сторон подготовленности борцов // Научные основы управления подготовкой в спортивной борьбе. Труды кафедры борьбы. – Фрунзе.: КГИФК. -1985. – С.47-54.
4. Анаркулов Х.Ф., Демин В.А. Методическая направленность педагогики спорта: Учебное пособие для студентов института физической культуры. – Фрунзе.: Методический кабинет Госкомспорта Кыргызской ССР. -1985. -66с.
5. Анаркулов Х.Ф., Джамангулов К.Д. Исследование тактических действий курешистов в соревновательных условиях // Вопросы развития кыргызской физической культуры. Сборник научных трудов. – Бишкек: КГИФК. -1995. – С.34-39.
6. Анаркулов Х.Ф., Джамангулов К.Д. Исследование технической подготовленности курешистов в соревновательных схватках // Вопросы развития кыргызской физической культуры. Сборник научных трудов. – Бишкек: КГИФК. -1995. – С.45-52.
7. Анаркулов Х.Ф., Асанов Т.О. Научные основы совершенствования программ по спортивной борьбе // Физическая культура и спорт на пороге нового тысячелетия. – Бишкек: КГИФК. -2000. – С.175-180.
8. Анаркулов Х.Ф., Асанов Т.О. Научное обоснование использования кыргызской национальной спортивной борьбы куреш в системе физического воспитания студентов // Известия вузов. – Бишкек. -2004. -№4. – С.185-187.
9. Бабаев С.М. Международный семинар тренеров ФИЛА. Доклад. Алма-Ата: 2006. – 10 с.
10. Балдаев К.В. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры. Канд. дисс. – М.: 1989. – 234 с.
11. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т. Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Сов.спорт, 1991. – 96 с.
12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 23-32 с.
13. Леопольд А. Международный семинар тренеров ФИЛА. Питание спортсмена в дни соревнований. Доклад. Стамбул: 2008. – 8 с.
14. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания. – М.: 1980.
15. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990. – 304 с.
16. Миндиавшивили Д.Г., Подливаев Б.А. – М., 2007. – 356 с.

17. Начальный этап в многолетней подготовке борцов/ Под ред. Пилюяна Р.А. – МОГИФК, 1991. – 83 с.
18. Нелюбин В.В. Методика фазного обучения контрприемам. – Л., 1980. – 35 с.
19. Подливаев Б. А., Миндиашвили Д. Г., Грузных Г. М., Купцов А. П. Вольная борьба, программа. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
20. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборств с учетом их мотивации. М.: 2001. – 88 с.
21. Тенденция развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия / Под ред. Левицкий А.Г., Тараканов Б.И. – СПб.: СПбГ АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 174 с.
22. Тотоонти И.Х. 100 лет вольной борьбе. – Владикавказ: Олимп, 2005. – 200 с.
23. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: Советский спорт, 1998. – 1, 2, 3, 4 том.
24. Юшков О.П. и др. Начальное обучение в вольной борьбе (обобщение опыта ведущих тренеров страны). В сб. «Спортивная борьба». – М.:ФиС, 1982.–19-23 с.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

1. <https://worldnomadgames.com>sport>Kyrgyz-kurosh> Всемирные игры Кочевников 2024 Кыргыз күрөш.
2. <https://korech-wresling.org> Международная федерация КОРЭШ
3. <https://students.kpfu.ru>node> Казанский (Приволжский) федеральный университет. Секция национальной борьбы “Корэш” в КФУ
4. <https://worldnomadgames.com>sport>Kurash> Национальная борьба кураш (Республика Узбекистан)
5. <http://этнопетербург.рф>wiki> ЭТНОПЕТЕРБУРГ. Борьба на поясах

Председатель заседания, ст.преп.,
межфакультетской кафедры №1
физического воспитания ОшГУ

к.п.н.



К.К. Баймуратов

