

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приемной комиссии  
ФГБОУ ВО «СГУС»

А.А. Обвинцев

«24» *сентября* 2025 г.

ПРОГРАММА

вступительного экзамена в аспирантуру  
по специальной дисциплине  
по направлению подготовки кадров высшей квалификации  
5.8.5. – Теория и методика спорта

Смоленск, 2025

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание является процедурой конкурсного отбора и условием приёма на обучение по образовательной программе аспирантуры.

Целью вступительного испытания в аспирантуру является установление теоретического уровня подготовки выпускника высшего учебного заведения, его готовность к научно-исследовательской деятельности в профессиональной сфере.

Вступительное испытание проводится в форме устного экзамена по билетам, включающим 2 вопроса. Продолжительность письменной части для подготовки к устному ответу составляет не более 30 минут. Вступительное испытание проводится на русском языке.

В случае установления подлога при сдаче вступительного испытания (при выявлении факта выполнения работы другим лицом) и/или нарушений процедуры проведения вступительного испытания, приемная комиссия университета вправе аннулировать результаты данного вступительного испытания.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым и их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи. Участники вступительных испытаний могут иметь при себе и использовать справочные материалы и электронно-вычислительную технику, разрешенные к использованию во время проведения вступительных испытаний в соответствии с программами вступительных испытаний, утвержденными Университетом.

При нарушении поступающим во время проведения вступительных испытаний Правил приема председатель экзаменационной комиссии вправе удалить его с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении.

К ответу абитуриента на вступительном экзамене предъявляются следующие требования:

- ответ должен строго соответствовать объему вопросов билета и полностью исчерпывать его содержание;
- ответ должен соответствовать определенному плану, который отражен в программе;
- выступление на вступительном экзамене должно соответствовать нормам и правилам публичной речи, быть четким, обоснованным и логичным.

Во время ответа на содержащиеся в билете вопросы абитуриент должен быть готовым к дополнительным или уточняющим вопросам. Дополнительные вопросы задаются членами экзаменационной комиссии в рамках билета и связаны, как правило, с неполным ответом. Уточняющие вопросы задаются, чтобы конкретизировать мысли абитуриента. Полный ответ на уточняющие вопросы лишь усиливает эффект от общего ответа.

Максимальное количество баллов, подтверждающее прохождение устного вступительного испытания – 100. Минимальное количество баллов, подтверждающее прохождение устного вступительного испытания – 41.

## 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА

Рейтинговый балл	Критерии оценивания
86 – 100	<p>1. Абитуриент показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей.</p> <p>2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать, выводы.</p> <p>3. Устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.</p> <p>4. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал: дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формирует точное определение и истолкование основных понятий; излагает материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы.</p>
71 – 85	<p>1. Абитуриент показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы.</p> <p>2. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</p>

	3. Применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, соблюдает основные правила культуры устной и письменной речи, использует научные термины.
41 – 70	1. Абитуриент показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки. 2. Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов или допустил ошибки при их изложении. 3. Испытывает затруднения в применении знаний, при объяснении конкретных явлений на основе теорий, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий. 4. Отвечает неполно на вопросы или недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом вопросе.
Менее 40	Абитуриент не раскрыл основное содержание материала: 1. Не делает выводов и обобщений. 2. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов. 3. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить. 4. Не может ответить ни на один их поставленных вопросов.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

#### 1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры.

Культура как совокупность материальных и духовных ценностей человека. Понятие «физическая культура» в узком и широком смысле трактовки. Аспекты, виды, формы и функции физической культуры. Характеристика основных понятий теории физической культуры: «спорт», физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование,

физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация и двигательная реабилитация.

## **2. Спорт как социальное и педагогическое явление в системе физической культуры.**

Понятие «спорт» в узком и широком смысле: спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление. Социальные функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, экономическая. Классификации видов спорта. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки.

## **3. Основные понятия теории и методики спорта.**

Характеристика трех групп основных понятий теории и методики спорта: исходных (спорт, спортивное соревнование, спортивное движение, спортивная деятельность), функциональных (спортивная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, состояние спортивной формы) и итоговых (спортивное достижение, спортивный результат, спортивная квалификация, спортивная деятельность и соревновательная деятельность).

## **4. Спортивные достижения и тенденции их развития.**

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте: индивидуальные способности спортсмена; эффективность системы подготовки спортсмена; размах спортивного движения и обеспечение его кадрами; социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Тенденции развития спортивных достижений (динамика роста спортивных достижений в виде логистической кривой). Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки.

## **5. Характеристика средств спортивной подготовки.**

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика средств: естественно-средовых, медико-биологических, материально-технических и психологического воздействия.

## **6. Характеристика методов спортивной подготовки.**

Современные представления о классификации методов (направленные на овладение знаниями; способствующие овладению двигательными умениями и навыками; направленные преимущественно на развитие физических качеств, двигательных способностей). Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки, их содержание и характерные особенности. Классификация методов, основу которых составляет порядок сочетания нагрузки и отдыха. Характеристика методов стандартного (равномерный, повторный) и вариативного (переменный, интервальный) упражнения. Игровой, соревновательный методы, круговой тренировки. Их преимущества и недостатки.

## **7. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов.**

Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. 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 соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

## **8. Физическая подготовка как 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.

## **9. Техническая подготовка в отдельных видах спорта.**

Виды, основные задачи и значение технической подготовки. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое

мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

#### **10. Тактическая подготовка как способ 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.

#### **11. Психологическая подготовка спортсмена.**

Содержание, виды и значение психологической подготовки. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

#### **12. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена.**

Значение, место в тренировке и связь интеллектуальной подготовки с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

#### **13. Интегральная подготовка как органическое единство всех видов подготовки спортсмена.**

Интегральная подготовка – процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности (технической, физической, тактической, психологической и интеллектуальной) в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

#### **14. 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. Характеристика, структура и типы микроциклов (собственно-тренировочные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные).

#### **15. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов).**

Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Характеристика, структура и типы средних циклов (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, соревновательные, восстановительные). Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменок. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях среднегорья.

#### **16. Структура больших циклов тренировки (макроциклов).**

Структура годовых, полугодовых и многолетних циклов тренировки. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

#### **17. Спортивная тренировка как многолетний процесс.**

Стадии (базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей, спортивного долголетия) и этапы (предварительной и начальной специализации, углубленного спортивного совершенствования и высших достижений, сохранения достижений и поддержания общей тренированности) многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на данных этапах.

#### **18. Теоретико-практические основы развития скоростных способностей.**

Основные понятия; факторы, влияющие на развитие быстроты; задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции, быстроты сложных двигательных реакций, быстроты движений).

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

### **19. Теоретико-практические основы развития выносливости.**

Основные понятия; задачи по развитию выносливости; факторы, от которых зависит проявление выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

### **20. Теоретико-практические основы развития гибкости.**

Понятие о гибкости и подвижности суставов. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Требования, предъявляемые к преимущественному развитию подвижности в суставах в некоторых видах спорта. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

### **21. Теоретико-практические основы развития двигательно-координационных способностей.**

Основные понятия и задачи развития координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

### **22. Теоретико-практические основы развития силы.**

Основные понятия (сила, силовые способности, собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и т.д.), факторы, влияющие на развитие силы. Средства воспитания силы (основные, дополнительные). Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей: воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений;

воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений; воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений; воспитание собственно-силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

### **23. 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. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта. Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

### **24. 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.

### **25. 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. Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов. Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Воспитательная работа с юными спортсменами.

## **27. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке.**

Понятие о нагрузке в спортивной тренировке. Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке. Компоненты нагрузки, определяющие ее направленность и величину воздействия. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке.

## **28. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.**

Сущность и назначение планирования, его виды (перспективное, текущее и оперативное). Значение, виды, основные формы и организация контроля в подготовке спортсменов. Характеристика контроля тренировочных и соревновательных нагрузок, контроля над физической и технической подготовленностью. Значение учета и его виды (поэтапный, текущий и оперативный).

## **29. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.**

Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

## **30. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсмена.**

Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки (собственно тренировочные, соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения; естественно-средовые, медико-биологические, психологического воздействия, материально-технические). Общие и специальные принципы спортивной

тренировки.

### **31. 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.

#### **Перечень вопросов к вступительным испытаниям**

1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры.
2. Спорт как социальное и педагогическое явление в системе физической культуры.
3. Основные понятия теории и методики спорта.
4. Спортивные достижения и тенденции их развития.
5. Характеристика средств спортивной подготовки.
6. Характеристика методов спортивной подготовки.
7. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов.
8. Физическая подготовка как основа спортивного мастерства.
9. Техническая подготовка в отдельных видах спорта.
10. Тактическая подготовка как способ ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой.
11. Психологическая подготовка спортсмена.
12. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена.
13. Интегральная подготовка как органическое единство всех видов подготовки спортсмена.
14. Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности.

15. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов).
16. Структура больших циклов тренировки (макроциклов).
17. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
18. Теоретико-практические основы развития скоростных способностей.
19. Теоретико-практические основы развития выносливости.
20. Теоретико-практические основы развития гибкости.
21. Теоретико-практические основы развития двигательно-координационных способностей.
22. Теоретико-практические основы развития силы.
23. Теория и методика подготовки юных спортсменов.
24. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов.
25. Основы построения тренировки юных спортсменов.
26. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке.
27. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.
28. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
29. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсмена.
30. Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации.

#### **4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

##### *Основная литература*

1. Грец, И.А. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко. – Смоленск: СГАФКСТ, 2019. – 229 с.
2. Грец, И.А. Основы теории и методики спорта : учебное пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко. – Смоленск : СГАФКСТ, 2021. – 108 с.
3. Грец, И.А. Теоретико-методические основы физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К.

Потапенко, А.В. Кондрашенкова. – Смоленск : СГУС, 2022. – 108 с.

2009. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, – 340 с.

4. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высших учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер.-М.:изд. центр «Академия», 2013. – 480 с.

### *Дополнительная литература*

1. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: изд-во НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005. – 303 с.

2. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009.

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студ. высших учеб. заведений физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

7. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.