

**Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»**

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**Научная специальность:**

**5.8.5 Теория и методика спорта**

**Тула - 2025**

## **Пояснительная записка**

Программа вступительного испытания по дисциплине «Теория и методика спорта» разработана на основании пп.12-14 Федеральных государственных требований, утвержденных Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 20 октября 2021 г. № 951 «Об утверждении федеральных государственных требований 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)» кафедрой теории и методики физической культуры.

В основу разработки программы положены федеральные государственные требования к уровню подготовки выпускников образовательных учреждений, завершивших обучение по программам бакалавриата / магистратуры.

### **1. Цель вступительного испытания по теории и методике спорта**

Программа предназначена для подготовки к вступительным испытаниям в аспирантуру по научной специальности 5.8.5 Теория и методика спорта.

Целью создания программы является оказание помощи выпускникам высшей школы в процессе их самостоятельной подготовки к вступительным экзаменам в аспирантуру. Содержание программы предполагает систематизацию знаний выпускников в теоретико-методологической, технологической и исследовательской области теории и методики спорта.

Программа предполагает следующую систему требований:

- знания в сфере общей теории спортивной подготовки;
- знания об истории и современных тенденциях развития спорта, развития различных видов спорта, системе соревнований и соревновательной деятельности;
- знания об основах современной подготовки спортсменов – закономерности формирования адаптации у спортсменов, энергообеспечение мышечной деятельности, нагрузка, утомление и восстановление в спорте, формирование долговременных адаптационных реакций организма в многолетней и годичной подготовке;
- знания о характеристиках сторон подготовленности, двигательных качествах спортсменов, микро-, мезо-, макроструктурах и методиках построения процесса их подготовки;
- знания о спортивном отборе и ориентации в процессе подготовки спортсменов, контроле, управлении, моделировании и прогнозировании в системе спортивной подготовки;

– знания о влиянии экстремальных условий, внутренировочных и внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое обеспечение и др.) на подготовку спортсменов;

- знания о проблемах спортивного травматизма и применения допинга в спорте;

- знания в области организации опытно-экспериментальной и исследовательской работы в сфере спорта.

Поступающие в аспирантуру должны показать наличие у них полноценных знаний в области физической культуры и спорта, продемонстрировать развитость своей педагогической культуры, а также владение способами проективной, инновационной и исследовательской деятельности.

## **2. Структура и содержание вступительного испытания по дисциплине «Теория и методика спорта»**

Вступительное испытание представляет собой устный экзамен с ответом абитуриента на вопросы экзаменационного билета, два из которых указаны в программе вступительного испытания, а третий – характеристика проблемы и направления предполагаемой научной работы в рамках имеющегося опыта научно-исследовательской деятельности (подготовки выпускной квалификационной работы). Количество вопросов и критерии их оценки для поступающих на очную и заочную форму обучения не отличаются.

Вступительное испытание охватывает содержание курса «Теория, методика физической культуры и спорта» и нацелена на выявление образовательных достижений поступающих.

В представленный вариант вступительного испытания включены вопросы, позволяющие проверить знания фактического материала, выявить аналитические и информационно-коммуникативные умения поступающих. Такая форма вступительного испытания позволят проверить умения абитуриентов систематизировать факты, устанавливать причинно-следственные, структурные и иные связи.

Вступительное испытание по дисциплине «Теория и методика спорта» охватывает следующие разделы:

1. Соревнования и соревновательная деятельность спортсменов
2. Общие основы подготовки спортсменов
3. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов
4. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов
5. Микро-, мезо-, макроструктуры подготовки спортсменов
6. Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки спортсменов
7. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов

8. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов
---

9. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов
--

Указанные разделы, представленные для контроля, соответствуют паспорту научной специальности 5.8.5 Теория и методика спорта.

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки.

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика.

Наименование отрасли науки, по которой присуждаются ученые степени: Педагогические.

Шифр научной специальности: 5.8.5 Теория и методика спорта.

**Содержание паспорта специальности – направления исследований:**

1. Пути повышения значимости спорта в современном обществе.
2. Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов спорта.
3. Спорт как социальное явление.
4. Историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области спорта.
5. Международное олимпийское движение (закономерности развития, функционирования и управления).
6. Развитие спорта в государстве и международном сообществе.
7. Управление, менеджмент и маркетинг в спорте.
8. Дидактические проблемы спорта.
9. Духовно-нравственное воспитание спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
10. Методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта.
11. Теоретические и прикладные аспекты кратковременной и долговременной адаптации к нагрузкам и закономерности её формирования у спортсменов.
12. Соревновательная деятельность в спорте.
13. Содержание и направленность теоретической подготовки спортсменов.
14. Содержание и направленность технической подготовки спортсменов.
15. Содержание и направленность тактической подготовки спортсменов.
16. Содержание и направленность психологической подготовки спортсменов.
17. Содержание и направленность физической подготовки спортсменов.
18. Физические качества спортсменов (силовые, скоростные, выносливость, координация, гибкость) и закономерности их развития.

19. Содержание и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.

20. Проблемы периодизации подготовки спортсменов в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса.

21. Управление подготовкой спортсменов (планирование, моделирование, в том числе компьютерное, информационное, математическое, имитационное; прогнозирование, программирование, контроль; научно-методическое обеспечение тренировочного процесса; разрядные нормативы и квалификационные требования).

22. Закономерности прогнозирования и проявления способностей к спортивной деятельности в системе спортивного отбора и ориентации.

23. Методология, теория и концепции спортивного отбора.

24. Биомеханика спортивных движений в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

25. Внешние средовые факторы, влияющие на процессы тренировочной и соревновательной деятельности.

26. Проблемы утомления, переутомления, перенапряжения в спорте и технологии ускорения восстановительных процессов, повышения и сохранения на должном уровне физической работоспособности и функциональной тренированности спортсмена.

27. Биомеханические эргогенные средства в системе подготовки спортсменов.

28. Теория и методика спорта высших достижений.

29. Теория и методика детско-юношеского спорта.

30. Теория и методика студенческого спорта.

31. Теория и методика профессионального спорта.

### **Вопросы к вступительному экзамену в аспирантуру по специальности 5.8.5 Теория и методика спорта**

1. Общая характеристика спорта. Основные понятия, относящиеся к спорту.

2. Классификация видов спорта.

3. Современные тенденции развития спорта, различных видов спорта.

4. Социальные функции спорта.

5. Основные направления развития спортивного движения.

6. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

7. Спортивные достижения и тенденции их развития.

8. Цели и задачи спортивной тренировки.

9. Средства спортивной тренировки.
10. Характеристика методов спортивной тренировки.
11. Принципы спортивной тренировки.
13. Спортивно-техническая подготовка.
14. Спортивно-тактическая подготовка.
15. Физическая подготовка в спорте.
16. Психологическая подготовка в спорте.
17. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
18. Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура.
19. Построение тренировки в микроциклах.
20. Построение тренировки в мезоциклах.
21. Построение тренировки в макроциклах.
22. Общие положения технологии планирования в спорте.
23. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
24. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
25. Оперативное планирование.
26. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
27. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
28. Контроль за факторами внешней среды.
29. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
30. Система спортивных соревнований.

### **3. Процедура проведения вступительного испытания по дисциплине «Теория и методика спорта»**

Вступительное испытание проводится в форме устного вступительного испытания (экзамена) с обязательным письменным кратким изложением ответа на экзаменационные вопросы. В процессе устного ответа по билету члены экзаменационной комиссии могут задавать дополнительные вопросы в соответствии с программой вступительных испытаний. Время подготовки к устному ответу на вопросы экзаменационного билета - 20 минут.

Во время подготовки к ответу на вопросы экзаменационного билета поступающий не может воспользоваться помощью иных лиц, находящихся непосредственно в местах проведения вступительного испытания.

Поступающий не допускается к сдаче вступительного испытания в следующих случаях:

- отсутствует документ, удостоверяющий личность поступающего;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других поступающих (в том числе и экзаменаторов) во время сдачи вступительного испытания.

Во время проведения вступительного испытания обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья поступающих.

#### 4. Нормативы и критерии оценки

К ответам абитуриента предъявляются следующие требования:

- логичность, ясность, методологическая и стилистическая грамотность;
- соответствие материала современному научному знанию по проблеме; степени ее изученности;
- свободное владение понятийным аппаратом процессов и явлений физической культуры и спорта;
- умение устанавливать связи теории с практикой;
- знание основ организации и осуществления исследовательской деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи объектов и явлений, содержащихся в экзаменационных вопросах.

Требования к ответу и критерии оценки ответа поступающего в аспирантуру приведены ниже:

Результат экзамена	Требования к ответу
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется в случае, если в ходе ответа демонстрируется глубина и прочность знаний содержания программного материала вступительного испытания; изложение материала исчерпывающее, последовательное, чёткое, логичное и стройное по структуре; показаны умение тесно увязывать теорию с практикой, свободное решение педагогических задач и вопросов в сфере программного материала вступительных испытаний, правильное обоснование принятых решений прикладных аспектов содержания вопроса; отвечающий владеет разносторонними знаниями в рамках экзаменационных вопросов с обоснованием их социальной и личностной значимости; вопросы билета раскрыты без дополнительных уточняющих вопросов.

<b>«хорошо»</b>	Оценка «хорошо» выставляется поступающему, если он твёрдо знает программный материал вступительных испытаний, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические и практические положения и сведения теоретического и прикладного характера, однако, полностью раскрывает ответ только с дополнительным уточняющим вопросом экзаменаторов.
<b>«удовлетворительно»</b>	Оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если поступающий имеет знания только основного материала, но не демонстрирует его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения в изложении прикладных оснований реализации ценностей физической культуры и спорта; вопросы билета раскрыты с двумя дополнительными уточняющими вопросами.
<b>«неудовлетворительно»</b>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется поступающему, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями устанавливает причинно-следственные связи теоретических и прикладных основ физической культуры и спорта.

### **5. Особенности проведения вступительного испытания по дисциплине «Теория и методика спорта» для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При проведении вступительного испытания для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – поступающие с ограниченными возможностями здоровья) Университет обеспечивает создание условий с учетом особенностей психофизического развития поступающих, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее соответственно – специальные условия, индивидуальные особенности).

При очном проведении вступительных испытаний в Университете должен быть обеспечен беспрепятственный доступ поступающих с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже здания).

При сдаче вступительного испытания число поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории не должно превышать 12 человек.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания большего числа поступающих с ограниченными возможностями здоровья, а также проведение вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с иными поступающими, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания ассистента из числа работников Университета или привлеченных лиц, оказывающего поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание).

Продолжительность вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья по их письменному заявлению увеличивается на 1,5 часов.

Поступающим с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения вступительного испытания.

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении вступительного испытания обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

1) для слепых:

– задания для выполнения на вступительном испытании зачитываются ассистентом;

2) для слабовидящих:

– обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс (при очном проведении вступительных испытаний);

– задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;

3) для глухих и слабослышащих:

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования;

– предоставляются услуги сурдопереводчика;

4) для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих).

Указанные условия в программе, предоставляются поступающим на основании заявления о приеме, содержащего сведения о необходимости создания для поступающего специальных условий при проведении вступительного испытания в связи с его инвалидностью или ограниченными

возможностями здоровья, и документа, подтверждающего инвалидность или ограниченные возможности здоровья, требующие создания указанных условий.

## 6. Список литературы

Основные источники:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04492-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/492669>

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учеб. пособ. для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 141 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10199-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495182> (дата обращения: 10.06.2022).

3. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; под научной редакцией В. Н. Люберцева. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 96 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07625-7. – URL: <https://urait.ru/bcode/493474>

4. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 232 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07632-5. – URL: <https://urait.ru/bcode/492454>

5. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 135 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13612-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/496296> (дата обращения: 10.06.2022).

6. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2-х т./ В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – 592 с. ISBN 978-5-6046191-0-0/ - URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view/1712505935>

7. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г. И. Семенова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07547-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/493626> (дата обращения: 10.06.2022).

8. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. –

Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 147 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06393-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/492464>

9. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.]; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 87 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14809-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/497199>

10. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 189 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07551-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

11. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 108 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12579-5. – URL: <https://urait.ru/bcode/496319>

#### Дополнительные источники:

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. – 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 134 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12572-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/496350>

2. Боголюбова, Н. М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии : учебное пособие для вузов / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 282 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06186-4. – URL: <https://urait.ru/bcode/493628>

3. Мяконьков, В. Б. Спортивный маркетинг: учебник для вузов / В. Б. Мяконьков, Т. В. Копылова, Н. М. Егорова; под общей редакцией В. Б. Мяконькова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 284 с. – (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12861-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/495816>

4. Никитушкин, В. Г. Женский спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 277 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-15385-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/498801>

5. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 211 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11432-4. – URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

6. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 151 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11890-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/490430> (дата обращения: 10.06.2022).

7. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 209 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07484-0. – URL: <https://urait.ru/bcode/491344>

8. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 160 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13699-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/496658>

9. Чеботарев, А. В. Борьба с допингом: учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 33 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14944-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/496598>