

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»**  
**(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)**

ПРИНЯТО  
Решением Ученого совета  
ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»  
Протокол № 6  
от «15» 01 20 26 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ФГБОУ ВО  
«Поволжский ГУФКСиТ»  
Р.Т. Бурганов  
«15» 01 20 26 г.

Программа вступительного испытания  
по специальной дисциплине 5.8.5. Теория и методика спорта  
(подготовка научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре)

Казань, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Тема 1. Общая характеристика спорта

Феномен спорта как социокультурное явление современного общества. Социальная сущность спорта. Ценностный потенциал спорта. Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт в структуре современного общества. Позитивные и негативные тенденции развития современного спорта.

Современное состояние и эффективность олимпийской подготовки в разных странах.

Современное состояние спорта высших достижений и тенденции совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов. Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах.

Программа Олимпийских игр: современное состояние и перспективы развития. Виды спорта в программах Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр. Классификация олимпийских видов спорта. Обновление программы олимпийских игр.

Развитие массового спорта в России. Основные направления современной государственной политики в сфере развития спорта высших достижений и массового физкультурно-спортивного движения и проблемы ее реализации.

Женщины в олимпийском спорте. Особенности развития женского спорта взаимодействие в этой сфере Международного олимпийского комитета в 21-м веке, основания для разграничения путей развития женского и мужского спорта. Беременность и тренировочная деятельность. Особенности спортивной тренировки женщин.

Соревновательная деятельность как функциональное ядро спорта. Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуальная система соревнований.

Развитие массового спорта в России. Основные направления современной государственной политики в сфере подготовки высококвалифицированных спортсменов развития детско-юношеского спорта и массового физкультурно-спортивного движения; проблемы ее реализации.

## **Тема 2. Основы современной системы подготовки спортсменов**

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

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. 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. Характерные особенности принципов и пути их реализации в практике спорта.

Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов. Характеристики нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсменов на соревновательные нагрузки.

## **Тема 3. 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 методики 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. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

#### **Тема 4. Структура и методика построения процесса подготовки спортсменов.**

Планирование как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена

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): годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла. Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) олимпийских циклах.

Рациональные подходы к оптимизации системы соревнований в рамках больших циклов подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена и на различных ступенях многолетней спортивной деятельности.

Особенности организации подготовки юных спортсменов. Нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов Особенности соревновательной практики юных спортсменов юных спортсменов по этапам их многолетней спортивной деятельности. Кризисы спортивной карьеры.

### **Тема 5. Отбор, ориентация, контроль. моделирование и прогнозирование в системе подготовки 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.

Контроль в спортивной тренировке. Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. 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. Контроль физической подготовленности. Контроль технической подготовленности. Контроль тактической подготовленности. Контроль психологической подготовленности. Контроль функциональной подготовленности. Контроль соревновательной деятельности.

Моделирование в спорте. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели.

Прогнозирование в спорте. Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

### **Тема 6. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности в спорте**

Перетренированность, переутомление и перенапряженность спортсменов

Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов. Адаптация человека к высотной гипоксии. Формы гипоксической тренировки. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.

Травматизм и заболеваемость в спорте. Причины заболеваний и травматизма в спорте. Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм и заболеваний спортсменов.

Допинг и борьба с его использованием в спорте. Запрещенные стимулирующие вещества и их воздействие на организм. Всемирный антидопинговый кодекс. Формирование нулевой терпимости к использованию допинга в спорте в процессе спортивной подготовки.

Тренажеры и технические средства в физической подготовке спортсменов, в технической и тактической подготовке, для восстановления работоспособности.

Тренажеры и технические средства в физической, технической и тактической подготовке спортсменов, для восстановления их работоспособности.

**Примерный перечень вопросов  
для подготовки к вступительному испытанию по специальной  
дисциплине**

**5.8.5. Теория и методика спорта**

1. Феномен спорта как социокультурное явление современного общества.
2. Современное состояние спорта высших достижений и тенденции совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов.
3. Современное состояние и эффективность олимпийской подготовки в разных странах
4. Программа Олимпийских игр: современное состояние и перспективы развития.
5. Соревновательная деятельность как функциональное ядро спорта
6. Основные направления современной государственной политики в сфере подготовки высококвалифицированных спортсменов развития детско-юношеского спорта и массового физкультурно-спортивного движения
7. Женщины в олимпийском спорте. Особенности спортивной тренировки женщин.
8. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки
9. Критерии классификации методов спортивной подготовки.
10. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов
11. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов.
12. Физическая подготовка спортсмена, ее виды и взаимосвязь с другими компонентами подготовки.
13. Скоростные способности и методика их развития (сущность, показатели, определяющие черты методики воспитания).
14. Сила и силовая подготовка (режимы работы мышц, сущность, показатели и виды силовых качеств; средства и определяющие черты методики силовой подготовки)
15. Координация и методика ее совершенствования (виды координационных способностей и факторы, их определяющие; методика и средства повышения координационных способностей).
16. Выносливость и методика ее совершенствования.
17. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов (спортивная техника и техническая подготовленность; задачи, содержание и основы методики технической подготовки в процессе тренировки)
18. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсмена (содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена; средства, методы и этапы тактической подготовки).
19. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсмена

20. Тренировка в условиях среднегорья (основы адаптации к условиям среднегорья; общие принципы и основные положения тренировки в среднегорье; горная подготовка в структуре годичного цикла)

21. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур (адаптация спортсмена к условиям жары и холода; тренировка и соревнования при различных погодных условиях)

22. Особенности соревновательной практики юных спортсменов (соревновательная практика юных спортсменов по этапам их многолетней спортивной деятельности).

23. Кризисы спортивной карьеры.

24. Планирование как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена

25. Тренировочное занятие: основные концепции и особенности построения (классификация и типы тренировочных занятий; структура и особенности построения тренировочных занятий)

26. Построение программ микроциклов (характеристика микроциклов, основы построения, типы, состав средств).

27. Построение программ мезоциклов (характеристика мезоциклов, основы построения, типы, состав средств).

28. Построение программ подготовки спортсменов в течении года

29. Построение подготовки в олимпийских (4-хлетних) циклах.

30. Построение подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.

31. Рациональные подходы к оптимизации системы соревнований в рамках больших циклов подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена и на различных ступенях многолетней спортивной деятельности.

32. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки (связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки, содержание первичного, предварительного, промежуточного, основного и заключительного отбора)

33. Комплексный контроль в спортивной тренировке

34. Моделирование и прогнозирование в спорте

35. Борьба с допингом в олимпийском спорте и ее влияние на олимпийскую подготовку

36. Тенденции развития современного спорта (позитивные и негативные проявления).

37. Перетренированность, переутомление и перенапряженность спортсменов

38. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов

39. Спортивные травмы и их профилактика.

40. Тренажеры и технические средства в физической, технической и тактической подготовке спортсменов, для восстановления их работоспособности.

## Рекомендуемая литература и информационное обеспечение для подготовки к вступительному испытанию

### Основная литература

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-01-5. — Текст ;: электронный ;// Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97459> (дата обращения: 12.04.2022).
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания : монография / В. М. Зациорский ; художник А. Ю. Литвиненко. – Москва : Спорт-Человек, 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165126> (дата обращения: 12.04.2022).
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165125> (дата обращения: 12.04.2022).
4. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм : монография /под ред. С. Н. Бубка, В.Н. Платонова [и др.]. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 480 с. — ISBN 978-5-9500183-4-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114614> (дата обращения: 12.04.2022).
5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97552> (дата обращения: 12.04.2022).
6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114613> (дата обращения: 12.04.2022).
7. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/В.Н. Платонов.-К.: Олимп. лит.,2013. – 624 с.
8. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П.Черкашин – М.: Спорт, 2016. – 392 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

### Дополнительная литература

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. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669> (дата обращения: 12.04.2022).

2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки/В.Б.Иссурин.-М: Спорт, 2016.- 464 с.

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М: Физическая культура, 2010.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Спорт, 2019. – 340 с.

5. Михайлова, Д. А. Теория и методика спорта высших достижений в вопросах и ответах : учебное пособие для вузов / Д. А. Михайлова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-8114-8902-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/208556> (дата обращения: 12.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171> (дата обращения: 12.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практик: монография / Л.П. Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013. - 1068 с.

8. Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 121 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176389> (дата обращения: 12.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.

2. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/>.

3. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> 13.02.2015

Автор (ы) программы:

Зотова Ф.Р., д.п.н., профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта