

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. А.И. ГЕРЦЕНА»

---

**Программа вступительного испытания**  
по специальной дисциплине  
**«Теория и методика спорта»**

**для поступления на программу подготовки**  
**научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре**  
по научной специальности  
5.8.5 Теория и методика спорта

Санкт-Петербург  
2025

## СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

### Пояснительная записка

**Цель:** определить готовность поступающих в аспирантуру обучаться по выбранной специальности.

**Задачи:**

1. Проверить уровень знаний абитуриентами научной и учебно-методической литературы по специальности, выбранной для обучения в аспирантуре.

2. Выявить способность поступающих в аспирантуру теоретически обобщать практический опыт работы по теории и методике спорта.

### Основные требования к уровню подготовки

Абитуриент должен знать основные научные положения теории и методики спорта.

Иметь представление о состоянии научных исследований по теории и методике спорта.

Владеть навыками критического анализа и оценки современных научных достижений в области теории и методики спорта.

### Программа вступительного испытания (основное содержание)

Вступительное испытание проводится в форме экзамена на основе билетов. В каждом экзаменационном билете два теоретических вопроса. Подготовка к ответу составляет 1 учебный час (45 минут) без перерыва с момента выбора билета.

### ВОПРОСЫ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

1. Спорт как социальное и педагогическое явление.
2. Социальные, воспитательные и педагогические функции спорта.
3. Историко-логическое и теоретическое исследование тенденций формирования эволюции и преобразования научных знаний в области спорта.
4. Международное олимпийское движение (исследование закономерностей его развития, функционирования и управления).
5. История развития отдельного вида спорта, на примере одного из видов.
6. Общие закономерности спортивной тренировки.
7. Функции спортивной тренировки.
8. Принципы спортивной тренировки.
9. Закономерности построения многолетнего процесса спортивной тренировки в отдельном виде спорта, на примере одного из видов.

10. Системные исследования в области спортивной тренировки.
11. Управление процессом спортивной тренировки.
12. Теория и организация массового спорта.
13. Содержание, методы и организация массового спорта.
14. Управление системой массового спорта.
15. Факторы, принципы и пути усиления действенности массового спорта в обществе.
16. Физические качества спортсменов (силовые, скоростные, выносливость, координация, гибкость) и закономерности их развития.
17. Теория и методика спорта высших достижений.
18. Теория и методика детско-юношеского спорта.
19. Теория и методика студенческого спорта.
20. Цель, задачи, принципы, методы: и содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта.
21. Цель, задачи, принципы, методы и содержание физической подготовки (общей и специальной) в системе спортивной тренировки в избранном виде спорта.
22. Цель, задачи, принципы, методы и содержание тактико-технической подготовки в системе спортивной тренировки в избранном виде спорта.
23. Цель, задачи, принципы, методы и содержание интеллектуальной подготовки в системе спортивной тренировки в избранном виде спорта.
24. Цель, задачи, принципы, методы и содержание психологической подготовки в системе спортивной тренировки в избранном виде спорта.
25. Научные и организационно-методические основы юношеского спорта.
26. Научные и организационно-методические основы управления процессом подготовки юных спортсменов.
27. Прогнозирование, программирование и организация процесса спортивной тренировки детей различных возрастов.
28. Содержание, методика и направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов.
29. Нормативно-критериальные основы детско-юношеского спорта.
30. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного и тренировочного процесса в спортивных школах олимпийского резерва и общеобразовательных школах-интернатах спортивного профиля.
31. Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации.
32. Организационно-методические основы спорта высших достижений.
33. Методология и технология управления подготовкой спортсменов высшей квалификации.
34. Основы прогнозирования и программирования спортивных результатов.
35. Содержание, методы, организация и технология подготовки

спортсменов высшей квалификации по видам спорта.

36. Соревновательная деятельность в спорте.

37. Содержание и направленность технической подготовки спортсменов.

38. Содержание и направленность тактической подготовки спортсменов.

39. Содержание и направленность физической подготовки спортсменов.

40. Содержание и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.

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

42. 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).

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

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

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

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература.**

1. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», от 04 декабря 2007 г. с изм. и доп.

2. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».

3. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 (ред. от 30.11.2019 г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

5. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. - М.: Спорт, 2017. - 129 с.

6. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.- М.: Спорт, 2017. - 432 с.

7. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер. - М.: Человек, 2015. - 185 с.

8. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябикина. - М.: Издательство Юрайт, 2013. - 424 с. – Серия: Бакалавр. Базовый курс. 1.

9. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Зюкин А. В., Кунарев В. С., Дитятин А. Н., Шелкова Л.Н., Барченко С.А., Емельянов В.Д., Богданов О.А., Бочковская В.Л., Головкин А.А., Быстрова И.В., Леппик М.Э., Никитина Е. С., Васютина И.П., Пальтиель Л.Р., Фокин А.М., Соловьева Т.В., Овчинников В.П., Егоров В.Ю., Баев Н.Н., Сабурова Е.В., Габов М.В., Жукова Т.В.; РГПУ им. А.И. Герцена. - СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. - 371 с.

10. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / В.В. Столбов, В.С. Родиченко, А.Т. Контанистов [и др.]; Олимпийский комитет России; Москва: Издательство «Спорт». 2022. 224 с.

11. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - 7-е изд. стереотип. - Москва: Спорт, 2020. - 340 с.

12. Шиндина И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Шиндина И.В., Шуняева Е.А.; Саранск: МГПУ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/74503>. - ЭБС Лань. - Режим доступа: только для зарегистрированных пользователей РГПУ.

13. Михайлова Д.А. Теория и методика спорта высших достижений в вопросах и ответах / Михайлова Д.А.; Михайлова Д.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 208 с. - ISBN 978-5-8114-8902-2. - URL: <https://e.lanbook.com/book/208556>. - ЭБС Лань. - Режим доступа: только для зарегистрированных пользователей РГПУ.

14. Булгакова Н.Ж. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. [и др.]; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2023. - 304 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11277-1. - URL: <https://urait.ru/bcode/516454>. - ЭБС Юрайт. - Режим доступа: только для зарегистрированных пользователей РГПУ.

15. Еганов А.В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо: учебник для вузов / Еганов А.В.; - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 276 с. - ISBN 978-5-507-47324-3. - URL: <https://e.lanbook.com/book/360449>. - ЭБС Лань. - Режим доступа: только для зарегистрированных пользователей РГПУ.

### **Дополнительная литература.**

#### **Монографии:**

16. Методика тренировочного процесса пловцов тренировочных групп на основе выявления типологии биоэнергетики / А.В. Зюкин, И.Г.

Гибадуллин, Н.А. Мошкина [и др.]; Ижевский ГТУ им. М.Т. Калашникова. – Ижевск: Ижевский ГТУ им. М.Т. Калашникова, 2022. – 141 с.

17. Содержание тренировочного процесса юных каратистов группы начальной подготовки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности / А.В. Зюкин, А.М. Капралова, А.Ю. Анисимова [и др.]; Ижевский ГТУ им. М.Т. Калашникова. – Ижевск: Издательство УИР Ижевского ГТУ им. М.Т. Калашникова, 2021. – 128 с.

18. Креативные методы управления предсоревновательной подготовкой в художественной гимнастике / С.А. Барченко, И.В. Быстрова, М.В. Габов [и др.]. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. – 160 с.

19. Особенности подготовки спортсменов-паралимпийцев к соревнованиям / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, В.Л. Бочковская [и др.]; РГПУ им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. – 175 с.

#### **Учебники, учебные пособия:**

20. Спортивные игры: теория избранного вида спорта: Учебное пособие для вузов / В.П. Овчинников, А.М. Фокин, М.В. Габов [и др.]. – 2-е изд., стер.. – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 2024. – 152 с.

21. Физическая культура и спорт: базовая дисциплина: учебное пособие / А.М. Фокин, В.П. Овчинников, Л.Н. Шелкова [и др.]; РГПУ им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: Р-КОПИ, 2023. – 219 с.

22. Спортивная дисциплина плавание в тренировочном процессе многоборцев: Учебное пособие / М.В. Габов, А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов [и др.]. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2023. – 156 с.

23. Спортивные игры: теория избранного вида спорта: Учебное пособие для вузов / В.П. Овчинников, А.М. Фокин, Л.Н. Шелкова [и др.]. – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 2023. – 152 с.

24. Теория и методика избранного вида спорта: баскетбол: Учебное пособие для вузов / В.П. Овчинников, А.М. Фокин, Л.Н. Шелкова [и др.]. – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 2023. – 180 с.

25. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол: Учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 2023. – 180 с.

26. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по баскетболу в системе высшего образования: Учебное пособие / В.П. Овчинников; РГПУ им. А.И. Герцена. - СПб.: Р-Копи, 2023. - 79 с.

27. Гандбол: теоретические основы подготовки студентов в избранном виде спорта: Учебное пособие / В.П. Овчинников, Л.Н. Шелкова, М.Э. Леппик [и др.]; РГПУ им. А.И. Герцена, Институт физической культуры и спорта, кафедра физического воспитания и спортивно-массовой работы. – Санкт-Петербург: Р-КОПИ, 2022. – 51 с.

28. Теоретические основы хоккея в физическом воспитании студентов / С.А. Белоруссова, И.В. Быстрова, К.К. Михайлов [и др.]. – Санкт-Петербург: ООО "Р-КОПИ", 2022. – 85 с.

29. Плавание в структуре подготовки педагога физического воспитания / О.Е. Понимасов, М.В. Габов, З.Ю. Ансимова [и др.];

Министерство просвещения РФ, РГПУ им. А.И. Герцена, Институт физической культуры и спорта. - СПб.: ООО "Р-КОПИ", 2022. – 87 с.

30. Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие для вузов / А.А. Несмеянов, В.П. Овчинников, А.В. Овчинникова. – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 2022. – 152 с.

31. Соревнования по баскетболу как метод физического воспитания студентов: Учебное пособие / М.Б. Фарберов, В.П. Овчинников, А.М. Фокин. – Санкт-Петербург: ГУАП, 2022. – 69 с.

32. Баскетбол в системе физического воспитания высшего учебного заведения / А.В. Зюкин, С.А. Барченко, И.П. Васютина [и др.]. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. – 102 с.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА**

### **10 баллов (отлично).**

Абитуриент демонстрирует всестороннее и глубокое знание материала, положений рекомендуемой литературы, обращается в ответе к дополнительной литературе, осознает взаимосвязь концептуальных понятий теории и методики спорта, проявляет творческие способности применения теоретических знаний для решения практических задач.

### **9 баллов (отлично).**

Абитуриент демонстрирует полное знание материала, положений рекомендуемой литературы, осознает взаимосвязь концептуальных понятий теории и методики спорта, проявляет способность применять теоретические знания для решения практических задач.

### **8 баллов (хорошо).**

Абитуриент демонстрирует знания содержания материала, ответы в целом полные и правильные, однако есть трудности в применении теоретического материала для решения конкретных профессиональных задач. Есть небольшие неточности в использовании научных терминов.

### **7 баллов (хорошо).**

Абитуриент в целом демонстрирует сформированность знаний и умений, допускает незначительные ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий, обнаруживает недостаточное понимание возможностей применения теоретического материала для решения практических задач.

### **6 баллов (хорошо).**

Абитуриент имеет некоторые пробелы в усвоении материала. Теоретический материал излагается фрагментарно, не всегда последовательно. Выводы и обобщения аргументированы слабо, допускает ошибки в использовании методов, научной терминологии, испытывает затруднения в применении теоретических положений для решения конкретных профессиональных задач.

**5 баллов (удовлетворительно).**

Абитуриент имеет значительные пробелы в усвоении материала, допускает ошибки в изложении теоретического материала и применении основных положений теории для решения конкретной задачи.

**4 балла (удовлетворительно).**

Слабо сформированные и неполные знания материала абитуриент не может применить к решению конкретной профессиональной задачи.

**3 балла (удовлетворительно).**

Абитуриент не знает и не понимает большую часть материала в пределах заданных вопросов, не может раскрыть основное содержание вопросов, затрудняется в применении основных положений теории для решения поставленных практических задач.

**2 балла (Неудовлетворительно).**

Абитуриент демонстрирует значительные пробелы в знаниях по программе, допускает принципиальные ошибки и не способен продолжить обучение по выбранной специальности.

**Разработчики:**

Фокин А.М., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спортивно-массовой работы;

Габов М.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы.

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спортивно-массовой работы,  
кандидат педагогических наук, доцент

А.М. Фокин