

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ**

**Государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования города Москвы**

**«Московский городской педагогический университет»**

**Институт естествознания и спортивных технологий**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В АСПИРАНТУРУ**

**по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта**

**Москва, 2026**

**Составитель:**

Д.п.н., профессор

А. Л. Оганджанов

Программа вступительного экзамена в аспирантуру по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта - обсуждена и утверждена на заседании департамента физической культуры, спорта и медиакоммуникаций ИЕСТ ГАОУ ВО МГПУ, протокол № 6 от 31.03.2026. Программа утверждена Ученым советом Института естествознания и спортивных технологий ГАОУ ВО МГПУ, протокол № 11 от 29.04.2026.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительный экзамен по научной специальности 5.8.5. «Теория и методика спорта» является традиционной формой испытаний для поступления в аспирантуру.

Вступительные испытания проводятся в устной форме.

Вступительные испытания проводятся очно и (или) с использованием дистанционных технологий.

Цель вступительного экзамена заключается в определении уровня общей личностной культуры, профессиональной компетентности и готовности поступающего к научно-исследовательской деятельности в области теории и методики спорта и к научно-педагогической деятельности в средних общеобразовательных и высших учебных заведениях.

Программа вступительного экзамена включает важнейшие разделы курса «Теория спорта», знание которых необходимо высококвалифицированному специалисту, освоившему данную дисциплину в объеме вузовского курса. Объем этих знаний предусмотрен государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования и соответствует квалификации специалиста, учителя, магистра.

Экзаменуемый должен продемонстрировать:

- высокий уровень теоретической подготовки;
- глубокие знания положений теории спорта, с учетом ее тесной связи с биологическими науками, спортивной психологией и педагогикой;
- понимание целей и задач спортивной подготовки, инновационных процессов, происходящих в современном спорте;
- владение навыками планирования различных тренировочных циклов, от макроцикла до микроцикла, составления плана отдельного тренировочного занятия, планирования восстановительных и реабилитационных мероприятий;

- владеть технологиями управления тренировочным процессом в различных видах спорта, основами комплексного контроля на различных этапах многолетней подготовки спортсмена;
- умения применять свои знания для решения исследовательских задач, развитие умений и стремления творческого подхода к педагогической деятельности, стремления к самообразованию, самосовершенствованию.

В частности, поступающий в аспирантуру должен показать на вступительном экзамене знание основных понятий по курсу «Теория и методика спорта»: спорт в современном российском обществе, соревновательная деятельность и спортивная подготовка, методы и средства спортивной тренировки, обучение и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, структуру тренировочных циклов и этапы многолетней подготовки, управление тренировочным процессом, комплексный контроль подготовленности и внутрине тренировочные средства подготовки в спорте.

При подготовке к экзамену рекомендуется:

- использовать вузовские учебники по «Теории и методике физической культуры», «Теории и методике спорта»;
- пользоваться методическими и учебными пособиями, разработанные специалистами по теории и методике физической культуры и спорта; методической литературой по различным видам спорта;
- учитывать данные о современном этапе развития спорта, опубликованные в международных и российских научных и учебно-методических изданиях, официальных документах, методических журналах по видам спорта.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Спорт как социальное явление.* Спорт в узком и широком смысле слова. Спортивное соревнование. Спортивный результат. Система подготовки спортсмена; спортивная тренировка; спортивное движение. Состязание как основа специфики спорта. Характеристика функций спорта: престижной,

соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте. Допинг в спорте.

*Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности.* Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы спортивной подготовки. Общедоступный (массовый) спорт и спорт высших достижений. Теоретико-методические основы спорта высших достижений, детско-юношеского спорта, рекреативного и адаптивного спорта. Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

*Спорт в современном российском обществе.* Цели и задачи спорта в современном российском обществе. Задачи, отраженные в государственных законах, указах президента, постановлениях думы и правительства, в программах развития спорта на ближайшую перспективу. Целевые программы, направленные на развитие российского спорта. Организационная структура управления спортом в России. Роль и место государственных, общественно-самодеятельных и других форм организации физической культуры в улучшении практики физкультурного движения. Министерство спорта РФ. Центр спортивной подготовки сборных команд РФ. Федерации по видам спорта. Спортивные клубы. Школы высшего спортивного мастерства и детско-юношеские спортивные школы. Координация деятельности между различными органами, организациями и учреждениями по развитию физической культуры в стране. Научное, программно-методическое, правовое, организационное, финансовое и материально-техническое обеспечение спорта.

*Соревновательная деятельность.* Основные черты соревновательной деятельности (наличие состязания, спортивной конкуренции, правил соревнований). Стратегия и тактика соревновательной деятельности, структура соревновательной деятельности (соревновательные элементы, действия, комбинации, фазы). Современные тенденции развития соревновательной деятельности. Классификация и виды спортивных соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка, проведение и судейство соревнований.

*Спортивная подготовка.* Дидактические принципы и их реализация в системе подготовки спортсменов. Принципы направленности к максимуму достижений. Принцип непрерывности тренировочного процесса в спорте. Принцип углубленной специализации и индивидуализации. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса в спортивной подготовке.

*Физическая подготовка.* Физическая подготовка как основа спортивного мастерства в видах спорта. Виды физической подготовки и взаимосвязь с другими видами подготовки. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

*Техническая подготовка.* Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Объективные критерии оценки технического мастерства. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность техники. Методика технической подготовки в спорте.

*Тактическая подготовка.* Тактика соревновательной деятельности в видах спорта. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами

ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

*Психологическая подготовка.* Роль психологической подготовки спортсмена, ее содержание, виды и значение. Методики психодиагностики в спорте. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Аутогенная и психорегулирующая тренировка.

*Интеллектуальная (теоретическая) подготовка.* Задачи теоретической подготовки и ее значение, связь с другими видами подготовки. Основные ресурсы теоретической подготовки спортсмена: учебная, методическая и научная литература, интернет источники.

*Методы и средства спортивной тренировки.* Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Внешняя и внутренняя нагрузка упражнения, объем и интенсивность нагрузки. Адаптация к мышечной деятельности в спорте. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Методы в спортивной тренировке. Метод строго регламентированного упражнения. Игровой и соревновательные методы в спортивной подготовке. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения в спортивной подготовке. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха.

*Закономерности формирования двигательных навыков в спортивной подготовке.* Двигательные умения и навыки как предмет обучения в процессе освоения спортивного упражнения. Современные представления о сущности двигательных умений и навыков, их отличительные особенности (автоматизация, стереотипизация, вариативность, надежность). Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению двигательного действия. Структура процесса обучения двигательным действиям: этапы начального разучивания

двигательного действия, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования. Особенности этапов обучения: решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики. Причины возникновения и способы устранения ошибок в процессе обучения движениям. Проблема перестройки двигательного навыка. Перенос двигательных навыков (положительный и отрицательный).

*Развитие двигательных качеств в спортивной подготовке.* Классификация физических способностей, основные закономерности и методические особенности их развития. Проблема «критических» или сенситивных периодов онтогенетического развития физических способностей. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости.

Развитие и совершенствование силовых способностей. Режимы работы мышц. Виды силовых способностей. Собственно силовые, скоростно-силовые способности, силовая выносливость. Методика развития силовых способностей и мышечной массы. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Развитие и совершенствование быстроты. Виды быстроты. Быстрота простой и сложной двигательной реакции. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Методика развития видов быстроты. Сенситивные периоды развития быстроты. Развитие и совершенствование выносливости. Виды выносливости. Общая и специальная выносливость. Методика развития выносливости. Скоростная, скоростно-силовая и силовая выносливость. Анаэробный и аэробный механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Средства и методы повышения анаэробных возможностей. Средства и методы повышения аэробных возможностей. Сенситивные периоды развития выносливости. Развитие и совершенствование координационных способностей. Виды координационных способностей и факторы их определяющие. Способность к сохранению устойчивости. Способность к формированию ритма движений. Способность расслаблению и ориентации в пространстве. Методика развития координационных

способностей. Сенситивные периоды развития координационных способностей. Развитие и совершенствование гибкости. Активная и пассивная гибкости. Методика развития гибкости. Методика контроля за гибкостью. Сенситивные периоды развития гибкости.

*Структура тренировочного процесса.* Структура отдельных тренировочных занятий. Части занятия. Задачи подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Однонаправленные и комплексные тренировочные занятия. Распределение тренировочной нагрузки в комплексном занятии. Микроциклы. Малые циклы тренировки. Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов. Мезоциклы. Средние циклы тренировки. Структура средних циклов тренировки. Факторы влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов. Макроциклы. Структура больших циклов тренировки: годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Учение о спортивной форме как основополагающая концепция периодизации спортивной тренировки. Периодичность в развитии спортивной формы. «Волнообразная» модель макроцикла по Л.П. Матвееву. «Блочная» модель макроцикла по Ю.В. Верхошанскому. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

*Многолетний процесс спортивной подготовки.* Отбор и ориентация в спорте. Особенности отбора в различных видах спорта. Этапы многолетней подготовки в спорте. Этап предварительной подготовки. Задачи и структура этапа. Возрастные границы этапа в различных видах спорта. Основные методы и средства подготовки на этапе. Соотношение общей и специальной подготовки на этапе. Этап начальной специализации. Задачи и структура этапа. Возрастные границы этапа в различных видах спорта. Основные методы и средства подготовки на этапе. Соотношение общей и специальной подготовки на этапе. Этап углубленной тренировки. Задачи и структура этапа. Возрастные границы этапа в различных видах спорта. Уровень спортивной квалификации

на этапе. Основные методы и средства подготовки на этапе. Соотношение общей и специальной подготовки на этапе. Этап спортивного совершенствования. Задачи и структура этапа. Уровень спортивной квалификации на этапе. Основные методы и средства подготовки на этапе. Соотношение общей и специальной подготовки на этапе. Этап высшего спортивного мастерства. Задачи и структура этапа. Уровень спортивной квалификации на этапе. Основные методы и средства подготовки на этапе. Соотношение общей и специальной подготовки. Роль и значение комплексного контроля в специальной подготовке высококвалифицированных спортсменов.

*Система управления тренировочным процессом.* Этапное, текущее и оперативное управление подготовкой в спорте. Роль и задачи научного прогнозирования, планирования, комплексного контроля и обратной связи в системе управления тренировочным процессом. Прогнозирование как стартовый этап в системе управления подготовкой в макроцикле. Краткосрочный и долгосрочный прогноз. Программирование и организация тренировочного процесса. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапах макроцикла. Моделирование в системе управления тренировочным процессом. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта. Модель соревновательной деятельности и модель специальной подготовленности спортсмена. Морфофункциональная модель спортсмена. Модели структурных образований тренировочного процесса. Планирование тренировки. Планирование соревновательных и тренировочных нагрузок по этапам. Распределение специальных средств подготовки в макроцикле. Планирование контрольных мероприятий на этапах. Планирование восстановительных мероприятий в подготовке спортсмена.

*Комплексный контроль.* Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль технической, физической, психологической подготовленности спортсмена. Методы и средства комплексного контроля. Педагогический контроль за воспитанием физических качеств. Контроль соревновательной

деятельности в спорте. Контроль тренировочных нагрузок. Обратная связь в системе управления тренировочного процесса. Коррекция и перепрограммирование подготовки.

*Нетрадиционные методы и средства подготовки в спорте.* Экстремальные условия в системе подготовки спортсменов. Подготовка в среднегорье и высокогорье. Использование тренажерного и дополнительного оборудования в подготовке спортсменов. Метод «искусственной управляющей среды» в спорте.

*Внетренировочные факторы* подготовки. Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Фармакологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов. Биологические активные добавки в спорте. Основы рационального питания спортсменов и особенности питания спортсменов в различных видах спорта.

*Массовый и параолимпийский спорт.* Теория и организация массового (общедоступного) спорта. Определение понятия массового (общедоступного) спорта. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов. Особенности системы подготовки в отдельных массовых видах спорта: школьном, профессионально-прикладном, физкультурно-кондиционном и оздоровительно-рекреативном спорте. Параолимпийский спорт. Задачи и особенности спортивной подготовки параолимпийцев. Классификация спортсменов в адаптивном спорте.

*Структура и логика научного исследования* в теории спорта: постановка проблемы, выдвижение гипотезы, определение цели и задач исследования, определение объекта и предмета исследования, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы. Приоритетные научные направления в области спорта.

## ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В АСПИРАНТУРУ ПО НАУЧНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

### 5.8.5. Теория и методика спорта

1. Цели и задачи спорта в современном обществе. Социальные функции спорта. Факторы, определяющие развитие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений.
2. Организация спорта в Российской Федерации. Министерство спорта. Федерации по видам спорта. Спортивные клубы. ШВСМ и ДЮСШ. Задачи и функции спортивных организаций.
3. Олимпийский спорт. Классификация олимпийских видов спорта.
4. Дидактические принципы и их реализация в системе подготовки спортсменов.
5. Реализация принципа направленности к максимуму достижений и принципа непрерывности тренировочного процесса в спорте.
6. Реализация принципа углубленной специализации и индивидуализации и принципа единства общей и специальной подготовки в спорте.
7. Реализация принципа волнообразности и вариативности нагрузок и принципа цикличности тренировочного процесса в спортивной подготовке.
8. Система спортивных соревнований. Виды соревнований их подготовка и проведение. Положение о соревнованиях.
9. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов. Взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.
10. Спортивная подготовка. Цели и задачи. Виды подготовки в спорте.
11. Адаптация к мышечной деятельности в спорте. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.
12. Методы и средства спортивной подготовки. Общеразвивающие, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

13. Метод строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
14. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке.
15. Физическая подготовка спортсменов. Общефизическая и специальная физическая подготовка в спорте. Методы и средства физической подготовки спортсменов.
16. Техническая подготовка спортсменов. Методы и средства технической подготовки. Взаимосвязь физической и технической подготовки в спорте.
17. Тактическая подготовка в спорте. Методы и средства тактической подготовки спортсменов.
18. Психологическая подготовка в спорте. Методы и средства психологической подготовки. Психодиагностика в спорте. Аутогенная и психорегулирующая тренировка.
19. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсменов. Литературные и интернет-источники специальной информации.
20. Отбор и ориентация в спорте. Этапы спортивного отбора.
21. Обучение двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям.
22. Физические качества спортсменов. Сенситивные периоды развития физических качеств.
23. Силовые способности. Режимы работы мышц. Зависимость быстрота сила. Сенситивные периоды развития силовых способностей.
24. Силовые способности. Методика развития максимальной силы и скоростно-силовых качеств.
25. Силовые способности. Методика развития мышечной массы и силовой выносливости.
26. Скоростные способности. Виды быстроты и определяющие факторы. Сенситивные периоды развития быстроты.

27. Скоростные способности. Методика развития быстроты двигательной реакции и одиночного мышечного сокращения.
28. Скоростные способности. Методика развития частоты движений.
29. Физическое качество выносливость. Виды выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости.
30. Общая выносливость. Методика развития общей выносливости.
31. Специальная выносливость. Методика развития специальной выносливости. Скоростная, скоростно-силовая и силовая выносливость.
32. Анаэробный механизм энергообеспечения мышечной деятельности. Анаэробно-алактатный и анаэробно-лактатный процессы. Средства и методы повышения анаэробных возможностей в спорте.
33. Аэробный механизм энергообеспечения мышечной деятельности. Средства и методы повышения аэробных возможностей в спорте.
34. Координационные способности. Виды координационных способностей и факторы их определяющие. Сенситивные периоды развития координационных способностей.
35. Координационные способности. Методика развития способности к сохранению устойчивости и формированию ритма движений.
36. Координационные способности. Методика развития способности к расслаблению и ориентации в пространстве.
37. Физическое качество гибкость. Активная и пассивная гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методика развития гибкости.
38. Обучение двигательным действиям. Двигательные умения и навыки. Стадии формирования двигательного навыка.
39. Основы управления движениями в спорте. Роль ЦНС в управлении двигательными действиями. Роль обратной связи при формировании двигательного навыка.
40. Структура многолетней подготовки спортсмена. Этапы многолетней подготовки.

41. Этап предварительной подготовки в спорте. Задачи этапа. Основные методы и средства подготовки на этапе.
42. Этап начальной специализации в многолетней подготовке спортсмена. Задачи этапа. Основные методы и средства подготовки на этапе.
43. Этап углубленной тренировки в спорте. Задачи этапа. Основные методы и средства подготовки на этапе.
44. Этап спортивного совершенствования. Задачи этапа. Основные методы и средства подготовки на этапе.
45. Этап высшего спортивного мастерства в спорте. Задачи этапа. Основные методы и средства подготовки на этапе.
46. Структура олимпийского четырехлетнего цикла подготовки. Распределение соревновательной и тренировочной нагрузки в олимпийском цикле подготовки.
47. Структура и продолжительность макроцикла в спорте. Периодизация макроцикла. Этапы подготовки в макроцикле. Годичный цикл подготовки.
48. Структура и продолжительность мезоцикла подготовки в спорте. Виды и задачи мезоциклов.
49. Структура и продолжительность микроциклов подготовки в спорте. Виды и задачи микроциклов.
50. Структура учебно-тренировочного занятия в спорте. Части занятия. Задачи подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
51. Однонаправленные и комплексные занятия. Распределение тренировочной нагрузки в комплексном занятии.
52. Управление тренировочным процессом. Этапное, текущее и оперативное управление подготовкой в спорте.
53. Прогнозирование в спорте. Долгосрочное, среднесрочное и краткосрочное прогнозирование.

54. Планирование тренировочного процесса. Методика планирования макроцикла в спорте.
55. Моделирование в спорте. Модели специальной подготовленности спортсменов. Морфофункциональные модели.
56. Модели соревновательной деятельности. Модели структурных образований тренировочного процесса.
57. Роль комплексного контроля и обратной связи в процессе управления подготовкой спортсмена.
58. Педагогический контроль за воспитанием физических качеств спортсмена.
59. Контроль соревновательной деятельности в спорте.
60. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. Объем и интенсивность нагрузки.
61. Экстремальные условия в системе подготовки спортсменов. Подготовка в среднегорье и высокогорье.
62. Использование тренажерного и дополнительного оборудования в подготовке спортсменов. Метод «искусственной управляющей среды» в спорте.
63. Внетренировочные факторы подготовки. Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов.
64. Основы рационального питания спортсменов. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
65. Фармакологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов. Биологические активные добавки в спорте.
66. Допинг в спорте. Виды допинга. Борьба с допингом. Роль ВАДА и РУСАДА в борьбе с допингом.
67. Массовый спорт. Виды массового (общедоступного) спорта. Школьный спорт. Профессионально-прикладной спорт. Физкультурно-кондиционный и оздоровительно-рекреативный спорт. Ветеранский спорт.

Закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов.

68. Параолимпийский спорт. Задачи и особенности спортивной подготовки параолимпийцев. Классификация спортсменов в адаптивном спорте.

69. Методы исследований в спорте. Теоретические и эмпирические исследования в спорте.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература**

1. 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, 2010. — 340 с.

2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие/ В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — М.: Советский спорт, 2018. 320 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2015. — 680 с.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов/ В.Н. Платонов. — М.: Спорт, 2019. — 656 с.

6. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]. – 4-е издание, стереотипное. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с. – ISBN 978-5-9718-0431-4. – EDN QXWHTH.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического культуры и спорта. учеб. пособие для студ. ВУСШ. и средних учеб. заведений физ. культуры /

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 13—е изд., стер. — М.: изд. центр «Академия», 2016. -480 с.

8. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. 2—е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2011. — 202 с.

9. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

### **Дополнительная учебная литература**

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России: учеб. / СВ. Алексеев. — 3—е изд. — М. : Советский спорт, 2012. — 1056 с.

2. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости. — К.: изд—во «Олимпийская литература», 2001. —421 с.

3. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. — М.: Советский спорт, 2009. — 220 с.

4. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — М. : изд. центр «Академия», 2006. - 528 с.

5. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. - Л.: Медгиз, 1947. - 254 с.

6. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Берштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.

7. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / ГМ.М. Боген. — М.: Либроком, 2010. - 200 с.

8. Боген М. М. Обучение двигательным действиям/М. М. Боген— М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.

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

10. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. — М.: Олимпия Пресс, 2007. — 272 с.
11. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте /Ю.В. Верхошанский. — 3е изд. — М.: Советский спорт, 2013. — 216 с.
12. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса/Ю.В. Верхошанский. —М.: Физкультура и спорт,1985. — 186 с.
13. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт,1988. — 331 с.
14. Вовк, С. И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. — М.: Физическая культура, 2007. — 212 с.
15. Волков В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
16. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. для студ. ВУЗов физ. культ. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
17. Волков, Н. И. Биоэнергетика спорта: монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. — М.: Советский спорт, 2011. — 160 с.
18. Воробьев, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 272 с.
19. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям: биомеханика, методология, дидактика / Ю. К. Гавердовский. — М.:Физкультура и спорт, 2007. — 911 с.
20. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.Л. Скородумова. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
21. Годик, М.А. Спортивная метрология/ М.А. Годик — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 160 с.

22. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: науч.—метод. пособие / СМ. Гордон. — М.: Физическая культура, 2008. — 256 с.
23. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов /В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. — М.: Физкультура и спорт, 2009. -276 с.
24. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
25. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. — 3—е изд. — М. : Советский спорт, 2009. — 200 с.
26. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке/В.А. Запорожанов— К.: Здоровья,1988. —144 с.
27. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография В.Б. Иссурин. — М.: Советский спорт, 2010. — 288 с.
28. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология: учеб. / В.Б. Коренберг. — М.: Физическая культура, 2008. -368 с.
29. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: изд—во «Физическая культура», 2005. 160 с.
30. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. — М.: Физическая культура, 2010. — 240 с.
31. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография. — М.: Физическая культура, 2013. — 235 с.
32. Оганджанов, А. Л. Комплексный контроль в легкой атлетике: учебное пособие/ А. Л. Оганджанов – М.: МГПУ, 2014. - 188 с.
33. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм / В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2010. — 310 с.

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

35. Ратов, И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов и [др.]. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 120 с.

36. Современная система спортивной подготовки: монография / под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. - М., 1995. - 448 с.

37. Спортивное плавание : путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. — М.: Советский спорт, 2012. — Кн. . — с. — кн. 2. — 544 с.

38. Столяров В.И. Теоретические основы спортивной культуры студентов: монография / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. — М.: [Унив. кн.], 2011. 233 с.

39. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения : (гуманист. и диалект. анализ) / В.И. Столяров ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. — Бишкек: Максат, 2015. -465 с.

40. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера /Г.С. Туманян. — М.: Советский спорт, 2006. — 494 с.

41. Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н. Шустин. - М.: РГАФК, 1995.- 102 с.

#### **Источники по психологии и педагогике спорта**

1. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. , 2010. — 352 с.

2. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. - СПб. : Питер, 2005. — 412 с.

3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учеб. / Е.П. Ильин. - 2е изд. - СМ.: изд-во РГПУ им АИ. Герцена, 2000. - 486 с.

4. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте/В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова— М. : Просвещение, 1984. — 191 с.

5. Новиков, А. М. Методология / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. — М.: СИНТЕГ, 2007. - 668 с.
6. Педагогика физической культуры: учеб. для студ. ВЫСШ. учеб. заведений / С. Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин; под. ред. С. Д. Неверковича. — 2—е изд. — М. : изд. центр «Академия», 2013. 368 с.
7. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. — М. : Физкультура и спорт, 1984. — 104 с.
8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 531 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс
9. Родионов, А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 216 с.
10. Родионов, А. В. Психология детско-юношеского спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.А. Родионов. — М.: Физическая культура, 2013. — 277 с.
11. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2—е изд., испр. и доп. — М.:Издательство Юрайт, 2017. — 122 с.
12. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 366 с.
13. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Максимальная оценка за экзамен – **100 баллов.**

Итоговый балл суммируется из баллов, полученных по первому и второму вопросу. Максимальный балл по каждому вопросу – 50 баллов.

**Критерии оценки одного экзаменационного вопроса:**

**45-50 баллов:**

1. Дан полный, развернутый ответ на поставленный в билете вопрос. Представлена вся полнота знаний об объекте, свободное оперирование понятиями, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Знание материала далеко за рамками обязательного курса.

2. Ответ отличается четкая логика.

3. Обоснована и аргументирована собственная позиция.

4. В своем ответе абитуриент приводит примеры из практики.

5. Показано отличное знание научной литературы.

**40-45 баллов:**

1. Дан полный, развернутый ответ на поставленный в билете вопрос. Представлена вся полнота знаний об объекте, свободное оперирование понятиями, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Однако, при ответе были допущены незначительные погрешности, не искажающие смысла излагаемого материала, исправленные абитуриентом самостоятельно в процессе ответа.

2. Ответ отличается логичность изложения.

3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам.

4. Недостаточное подтверждение теории примерами из практики.

5. Показано знание основной научной литературы.

**35-45 баллов:**

1. Дан достаточно полный ответ на поставленный в билете вопрос. Представлены основными знания об объекте, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.

2. Присутствуют незначительные нарушения в логике.
3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам.
4. В ответе отсутствуют примеры из практики.
5. Отмечаются незначительные пробелы в знаниях основной научной литературы.

**25-35 баллов:**

1. Ответ дан в целом правильно, однако не полно. Могут быть допущены незначительные ошибки, исправленные преподавателем. Показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в оперировании базовыми понятиями.

2. Присутствуют нарушения в логике.
3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам.
4. В ответе отсутствуют примеры из практики.
5. Отмечается слабое знание основной научной литературы.

**15-25 баллов:**

1. Ответ дан не полный. Путаница в базовой терминологии.

2. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения.

3. Слабая аргументация.
4. В ответе отсутствуют примеры из практики.
5. Значительные пробелы в знаниях основной научной литературы.

**15 баллов и ниже:**

1. Дан не полный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

2. Нелогичность изложения.
3. Слабая аргументация, отсутствует доказательность изложения.
4. В ответе отсутствуют примеры из практики.
5. Отмечается полное незнание основной научной литературы.

Уточняющие и дополнительные вопросы могут задаваться на усмотрение членов экзаменационной комиссии.

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.