

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сочинский государственный университет»

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА»**  
Аспирантура

2026 г.

# 1. Содержание

## 1.1. Программа

№	Раздел / Тема	Содержание
I	<b>Теория и методика спорта</b>	Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт в структуре современного общества. Тенденция развития научных знаний в области спорта. Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития, эмоционально-зрелищно, коммуникативной, экономической и т.д.
II	<b>Спорт, спортивная подготовка</b>	Вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований. Классификация видов спорта. Система спортивной подготовки. Спортивная тренировка как компонент подготовки спортсмена. Соревнования в целостном процессе подготовки спортсмена. Факторы, дополняющие процесс подготовки спортсменов. Классификация существующих тренировочных занятий. Основная педагогическая направленность спортивных занятий. Классификация спортивных занятий по величине нагрузки. Основные типы задач спортивных занятий.
III	<b>Физические упражнения</b>	Классификация физических упражнений, их характеристика и основное назначение (общеподготовительные, специально подготовительные, избранно-соревновательные). Многолетняя подготовка спортсменов. Стадии и этапы подготовки. Характеристика основных циклов подготовки спортсменов. Понятие спортивная форма и основные фазы ее становления. Физическая подготовка в тренировке спортсменов. Основы технической подготовки спортсменов. Тактическая подготовка спортсменов, основные виды и формы. Психологическая подготовка спортсменов. Интегральная подготовка спортсменов как критерий достижения уровня подготовленности. Дидактическое обеспечение процесса подготовки спортсменов. Классификация средств подготовки спортсменов. Методы подготовки спортсменов и их основная

№	Раздел / Тема	Содержание
		характеристика. Средства восстановления работоспособности спортсменов.
IV	<b>Спорт высших достижений</b>	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
V	<b>Понятие силовых, скоростных, координационных способностей</b>	<p>Формы (виды) их проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень их воспитания и проявления. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания силовых способностей. Средства и методы воспитания силовых качеств. Понятие скоростных способностей. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Основные типы выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости. Средства и методы воспитания выносливости. Понятие о координационных способностях и его связь с понятием «ловкость». Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на воспитание гибкости. Средства и методы воспитания гибкости.</p>

## 2. Список рекомендованной литературы

1. Востриков, В.А. Основы спортивной подготовки: курс лекций: учебное пособие / В.А. Востриков; В.А. Востриков; Оренбургский государственный педагогический университет. – Оренбург: Оренбургский государственный педагогический университет, 2004. – 276 с. – ISBN 5858592058.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. /Л.П. Матвеев. – М.: Воениздат, 1997. – 304 с.
3. Кузнецов, И.Н. Основы научных исследований: учебное пособие: [16+] / И.Н. Кузнецов. – 6-е изд. – Москва: Дашков и К°, 2021. – 282 с. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684295>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-04364-2. – Текст: электронный.
4. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие [Текст] / И.В. Григорьева, Е. Волкова, Ю. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений ВПО, обуч. по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2014, Академия. – 480 с.