

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГУСиТ

Н.В. Масягина



2023 г.

ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Научная специальность: Теория и методика спорта»

Направления подготовки/  
Профиль  
(направленность)

5.8.5. Теория и методика спорта

Уровень образования

Аспирантура

Форма обучения

Очная

Год набора

2024 год

Москва, 2023 г.

## Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по дисциплине «Научная специальность: 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 спорта и физического воспитания (далее ФГТ).

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

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

Программа предназначена для подготовки к вступительным испытаниям в аспирантуру по 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 и современной системы знаний;
- знания об истории и современных тенденциях развития 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 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 подготовки спортсменов, контроле, управлении, моделировании и прогнозировании в системе спортивной подготовки;
- знания о влиянии экстремальных условий, внетренировочных 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 по физической культуре и спорту, продемонстрировать развитость своей педагогической культуры, а также владение способами проективной, инновационной и исследовательской деятельности.

При выполнении тестовых заданий, поступающий, согласно разработанной шкале, набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются.

**Максимальная сумма баллов – 100**

Количество тестовых заданий	Форма обучения	
	ОЧНАЯ	
	Максимальная сумма баллов на каждое тестовое задание	
1		2
2		2
3		2
4		2
...		...
Итого		100

Для участия в конкурсе с целью зачисления на обучение поступающему необходимо набрать на вступительном испытании по дисциплине «Научная специальность: Теория и методика спорта» минимальную сумму баллов – 75.

Результаты вступительного испытания, действительны при приеме на очередной учебный год.

Поступающий однократно сдает вступительное испытание.

Вступительное испытание проводится на русском языке.

Тестовые задания проводятся в один день. На выполнение тестирования по «Научная специальность: Теория и методика спорта» отводится 2 часа (120 минут). Примерное время выполнения отдельных заданий составляет 2,4 минуты.

Вступительное испытание проводится в соответствии с расписанием, составленным приемной комиссией Университета.

## **2. Структура и содержание дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по дисциплине «Научная специальность: Теория и методика спорта»**

Вступительное испытание включает 50 тестовых заданий. Количество тестовых заданий и критерии их оценки для поступающих на очную 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 включены задания на проверку фактического материала, выявление аналитических и информационно-коммуникативных умений поступающих. Большое внимание направлено на задания, которые позволяют проверить умения систематизировать факты, устанавливать причинно-следственные, структурные и иные связи.

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

1. Соревнования и соревновательная деятельность спортсменов
2. Общие основы подготовки спортсменов
3. Технико-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. Внтренировочные 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 учёные 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.

Пример тестовых заданий по дисциплине «Научная специальность: Теория и методика спорта»:

<b>№</b>	<b>Примеры тестовых заданий</b>		<b>Максимальная сумма баллов</b>
1	<p><b>Каких величин могут достигать показатели лактата при выполнении спортсменом нагрузки субмаксимальной мощности?</b></p> <p>А. 26-28 ммол·л<sup>-1</sup>.      Б. 18-22 ммол·л<sup>-1</sup>.      В. 14-16 ммол·л<sup>-1</sup>.      Г. 45 ммол·л<sup>-1</sup>.</p>	A	2
2	<p><b>О чём свидетельствует содержание мочевины в крови спортсменов после тренировочных занятий?</b></p> <p>А. Протекания процессов восстановления после выполнения физических нагрузок.      Б. Наличии воспалительных процессов в организме спортсменов.      В. Реакции организма на предлагаемую нагрузку.      Г. Врабатывании организма во время выполнения физической нагрузки.</p>	A	2
3	<p><b>Целью спортивной тренировки является:</b></p> <p>А. Достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.      Б. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике, развитие его двигательных способностей.      В. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.      Г. Комплексный результат физической, технической, тактической, психической подготовки.</p>	A	2
4	<p><b>Тактическая подготовка – это:</b></p> <p>А. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.      Б. Педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.      В. Разностороннее развитие двигательных способностей, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.      Г. Развитие двигательных способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.</p>	A	2
5	<b>Втягивающие микроциклы направлены:</b>	A	2

	A. На подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Б. На непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. В. На обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности. Г. На обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.		
6	<b>Различают следующие типы мезоциклов:</b> А. Втягивающие, базовые, специально-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Б. Втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные. В. Подготовительные, соревновательные и переходные. Г. Функциональные, двигательные, эмоциональные и технико-тактические.	A	2
7	<b>Контроль соревновательной деятельности включает:</b> А. Два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение, и оценка эффективности соревновательной деятельности. Б. Систематическую регистрацию количественных значений и характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. В. Измерения и оценку различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты). Г. Оценку в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.	A	2
8	И т. д.	...	...
<b>Итого:</b>			<b>100</b>

### 3. Процедура проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по дисциплине «Научная специальность: Теория и методика спорта»

Вступительное испытание проводится в компьютерном классе. Поступающий проходит регистрацию и получает персональный логин и пароль для прохождения тестирования.

Во время выполнения тестовых заданий поступающий не может воспользоваться помощью иных лиц, находящихся непосредственно в местах проведения тестовых заданий

Поступающий не допускается к сдаче вступительное 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 тестовых заданий**

Вступительное испытание по дисциплине «Научная специальность: Теория и методика спорта» включает 50 тестовых заданий. Предлагается четыре варианта ответов, среди которых один правильный. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла. Если допускается ошибка, то выставляется ноль баллов. Полученные баллы суммируются.

#### **5. Особенности проведения вступительного испытания по дисциплине «Научная специальность: 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).

Очные вступительные испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной аудитории.

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 часа.

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. 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).
7. 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>
8. 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>

9. 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>

10. 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>