

**УТВЕРЖДЕНЫ**

**Заведующим кафедрой ТиМФВиС  
М.П.Ступень**

**17.09.2025**

## **ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

к экзамену по учебной дисциплине «Теория спорта»  
для студентов **5 курса заочной формы** получения образования для специальностей:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»;

**на 2025/2026 учебный год**

Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. Специфика спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.).

Эталонная и эвристическая функции спорта.

Воспитательная функция спорта.

Спорт как фактор разностороннего развития человека.

Оздоровительно-рекреативная функция спорта.

Эстетическая функция спорта. Причины популярности спорта как зрелища.

Взаимосвязь спорта и искусства.

Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социальной интеграции.

Экономическая функция спорта.

Структура теории спорта, проблематика и содержание ее основных разделов: теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора.

Методы исследования в теории спорта. Общая характеристика научной методологии и методов познания.

Педагогическое наблюдение в исследованиях в области теории спорта.

Педагогический эксперимент в исследованиях в области теории спорта.

Тестирование в исследованиях в области теории спорта. Требования к тестам.

Характеристика спорта высших достижений.

Характеристика базового (массового) спорта.

Основные понятия теории спортивных соревнований: «спортивное соревнование», «соревновательный потенциал», «соревновательная ситуация» др.

Основные положения теории спортивных соревнований. Реализация соревновательного потенциала в различных соревновательных ситуациях.

Ординарные и критические соревновательные ситуации.

Структура соревновательного потенциала и его компоненты

(предрасположенность, подготовленность и материальная оснащенность соревновательной деятельности).

Основные понятия теории спортивной подготовки: «подготовка», «подготовленность» («готовность»), «тренировка», «тренированность».

Общая характеристика системы подготовки спортсмена (спортивный результат, спортсмен, тренер, материальное и информационное обеспечение).

Общая схема управления состоянием спортсмена. Управляющая и управляемая системы, прямые и обратные связи в системах управления.

Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена. Адаптация к физическим нагрузкам и внешним условиям как основа получения тренировочных эффектов.

Требования, предъявляемые к тренеру и спортсмену современной системой спортивной подготовки.

Характеристика материального обеспечения в системе подготовки спортсмена.

Характеристика информационного обеспечения в системе подготовки спортсмена.

Основные закономерности, определяющие принципы спортивной подготовки (закономерности формирования адаптации, двигательных умений и навыков, возрастного развития двигательных способностей, гетерохронности восстановления и др.).

Обоснование и особенности практической реализации принципа направленности к высшим достижениям.

Обоснование и особенности практической реализации принципа индивидуально максимального достижения.

Обоснование и особенности практической реализации принципа углубленной специализации.

Обоснование и особенности практической реализации принципа углубленной индивидуализации.

Обоснование и особенности практической реализации принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

Обоснование и особенности практической реализации принципа непрерывности тренировочного процесса.

Обоснование и особенности практической реализации принципа единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.

Обоснование и особенности практической реализации принципа волнообразности и вариативности динамики нагрузок.

Обоснование и особенности практической реализации принципа цикличности построения спортивной подготовки.

Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Принцип единства и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Принцип взаимообусловленности эффективности тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма.

Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.

Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения в спортивной тренировке.

Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.

Игровой метод, его характерные признаки, область применения и особенности использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

Дополнительные (неспецифические) методы спортивной подготовки.

Характеристика целей, задач и содержания физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная стороны спортивной подготовки. Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.

Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка.

Силовая подготовка в спорте. Виды силовых способностей спортсмена и их характеристика. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях.

Общая характеристика силовых способностей. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.

Основы современной методики направленного развития собственно силовых способностей спортсмена (на примере вида спорта).

Основы современной методики направленного развития силовой выносливости спортсмена (на примере вида спорта).

Основы современной методики направленного развития скоростно-силовых способностей спортсмена (на примере вида спорта).

Контроль уровня развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости с учетом специфики вида спорта.

Скоростная подготовка в спорте. Роль скоростных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные.

Элементарные виды скоростных способностей спортсмена (проявляемых в латентном времени двигательных реакций, быстроте и частоте движений) и их характеристика.

Методика сокращения латентного времени простых и сложных двигательных реакций спортсмена.

Основы современной методики повышения быстроты движений спортсмена.

Контроль уровня развития скоростных способностей с учетом специфики вида спорта.

Физиологические и биохимические основы проявления выносливости спортсмена. Основные механизмы энергообеспечения физической работы человека и их характеристика. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.

Виды выносливости спортсмена и их характеристика.

Основы методики направленного развития аэробной выносливости спортсмена.

Основы методики направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.

Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта.

Роль координационных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Виды координационных способностей и их характеристика. Особенности проявления координационных способностей в соревновательных упражнениях.

Основные правила направленного развития координационных способностей спортсмена.

Методика направленного развития координационных способностей: способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Контроль уровня развития координационных способностей спортсмена с учетом специфики вида спорта.

Роль гибкости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Виды гибкости спортсмена и их характеристика.

Физиологические основы проявления гибкости спортсмена. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений.

Традиционные и современные методы направленного развития гибкости спортсмена. Нормирование нагрузок при направленном развитии гибкости в спорте.

Основные правила направленного развития гибкости спортсмена.

Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Контроль уровня развития гибкости спортсмена с учетом специфики вида спорта.

Спортивная техника как исполнительская сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная техника". Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.

Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения двигательным действиям в технической подготовке.

Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в технической подготовке спортсмена.

Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в технической подготовке спортсмена.

Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в технической подготовке спортсмена.

Контроль технической подготовленности спортсмена.

Определение понятия «спортивная тактика». Стратегия и тактика в спорте. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена.

Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая, командная и др.) и их характеристика.

Теоретическое и практическое направление тактической подготовки.

Практическое направление тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.

Современные средства тактической подготовки.

Контроль тактической подготовленности спортсмена.

Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.

Воля и методика ее воспитания. Формирование личностных качеств и мотивации спортсменов в различных видах спорта.

Определение понятия «структура спортивной подготовки». Факторы, влияющие на построение спортивной подготовки.

Общая характеристика микро-, мезо- и макроструктуры спортивной тренировки.

Общая характеристика тренировочных заданий как компонента микроструктуры спортивной тренировки.

Основные факторы, влияющие на тренировочный эффект физических упражнений (продолжительность и характер отдыха, место выполнения, используемый инвентарь и оборудование и т.д.). Классификации тренировочных заданий.

Общая характеристика структуры тренировочных занятий. Причины выделения частей занятия, их разновидности, продолжительность.

Особенности построения и содержания подготовительной части тренировочного занятия.

Особенности построения и содержания и построения основной части тренировочного занятия.

Особенности построения и содержания заключительной части тренировочного занятия.

Типы тренировочных занятий.

Особенности содержания и построения тренировочных занятий комплексной направленности.

Особенности содержания тренировочных занятий избирательной направленности.

Общая характеристика структуры микроциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность. Факторы, влияющие на специфику построения, динамику нагрузок и продолжительность микроциклов.

Характеристика и содержание подводящих микроциклов.

Характеристика и содержание втягивающих и ударных микроциклов.

Характеристика и содержание соревновательных и восстановительных микроциклов.

Общая характеристика структуры мезоциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность. Закономерности формирования долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы,

влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов.

Характеристика и содержание втягивающих и базовых мезоциклов.

Характеристика и содержание контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов.

Характеристика и содержание соревновательных мезоциклов.

Характеристика и содержание восстановительно-подготовительных и восстановительно-поддерживающих мезоциклов.

Характеристика спортивной формы как состояния спортсмена. Фазы развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты).

Общая характеристика структуры макроциклов. Причины выделения периодов макроцикла, их разновидности, продолжительность.

Характеристика и содержание подготовительного периода макроцикла. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода макроцикла.

Соревновательный период макроцикла.

Характеристика и содержание этапа непосредственной предсоревновательной подготовки в соревновательном периоде макроцикла.

Характеристика и содержание переходного периода макроцикла.

Общая характеристика структуры многолетней подготовки. Причины выделения ее этапов, их разновидности и продолжительность.

Характеристика и содержание этапа начальной подготовки в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Характеристика и содержание этапа предварительной базовой подготовки в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Характеристика и содержание этапа специализированной базовой подготовки в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Характеристика и содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Характеристика и содержание этапа сохранения достижений в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора.

Общая характеристика видов спортивного отбора.

Требования к критериям спортивного отбора.

Особенности отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Виды контроля в спорте (этапный, текущий и оперативный) и их характеристика.

Требования к показателям контроля. Выбор наиболее надежных и информативных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

Содержание контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

Современные технологии контроля в спорте.

Рассмотрено на заседании кафедры. Протокол от 17.09.2025 № 2

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Гриф УМО Респ. Беларусь. – Минск : БГУФК, 2024. – 3 Ч. – 180 с. ; Ч. 2 – 295 с. ; Ч. 3 – 206 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. ; Гриф УМО РФ. – М. : СПОРТ, 2020. – 339 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физ. культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физ. культура» / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с. ; Кн. 2. – 752 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

5. Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности : учеб.-метод. пособие / В. Я. Бунин. – Минск : БГОИФК, 1986. – 32 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 214 с.
7. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
8. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 5-е изд., стер. – М. : Спорт, 2020. – 196с.
10. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие / А. А. Красников. – М. : Физическая культура, 2005. – 166 с.
11. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
12. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
13. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
14. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 310с.
15. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

16. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 463 с.
17. Теория спорта : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – 422 с.
18. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2011. – 202 с.

Рассмотрено на заседании кафедры протокол от 17.09.2025 № 2.

.