

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приёмной комиссии,
ректор

« 15 »

04



2026 г.

Зам. председателя приёмной
комиссии, проректор по учебной
работе и цифровой трансформации

« 15 »

02

А.В. Павлова

2026 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ТЕХНИКО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА
по направлению 49.04.03 СПОРТ
направленность (профиль) «Теория и методика подготовки
спортсменов в технико-эстетических видах спорта»

Разработчик (и) программы:

Доцент, к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики

 Т.В. Заячук

Программа вступительного испытания по основам спортивной подготовки в технико-эстетических видах спорта обсуждена и одобрена на заседании кафедры теории и методики гимнастики Института спорта, протокол № 5 от «3» сентября 2025 г.

Заведующий кафедрой теории и методики гимнастики Института спорта

 Л.Н. Ботова

Программа вступительного испытания по основам спортивной подготовки в технико-эстетических видах спорта утверждена на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 6 от «15» 01 2026 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию основам спортивной подготовки в технико-эстетических видах спорта по направлению 49.04.03 Спорт, направленность (профиль) «Теория и методика подготовки спортсменов в технико-эстетических видах спорта».

Цель вступительного испытания: выявление и отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем профессиональной подготовки по направлению 49.04.03 Спорт, направленность (профиль) «Теория и методика подготовки спортсменов в технико-эстетических видах спорта».

Форма проведения вступительного испытания: вступительное испытание проводится в формате письменного тестирования, и включает в себя тестовые задания.

Продолжительность вступительного испытания: на выполнение тестовых заданий отводится 120 мин (2 часа).

Дополнительные справочные материалы: не используются. Запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

Расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, экзаменационная группа и место проведения экзамена, консультации, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих через размещение на официальном сайте.

После приема заявления и необходимых документов, поступающему выдается расписка о приеме документов с указанием его экзаменационного номера (5 последних цифр СНИЛС либо индивидуального ID номера и буквы, указывающие его приоритетное направление). Экзаменационный номер указывается поступающим в бланке ответа вступительного испытания.

Для пропуска на вступительное испытание поступающему необходимо предъявить расписку и паспорт.

Раздел 2. Содержание программы

Тема 1. Общая теория спортивной подготовки.

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных и других средств подготовки спортсменов. Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д., их содержание и характерные особенности. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности принципов и пути их реализации в практике спорта.

Тема 2. Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки.

Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки.

Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения

соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-техническое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта. Основа спортивно-технического мастерства - тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Тема 3. Структура тренировочного процесса.

Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов): годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

Тема 4. Планирование, контроль и учет в спорте.

Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов.

Планирование. Понятие о планировании. Специфические объекты планирования в спортивной деятельности (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования - перспективное, этапное и оперативное.

Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решений.

Технология планирования: основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования. Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию, общие правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов. График годового (крупно циклового) плана. Основные правила распределения материала тренировок, расчета параметров и динамики нагрузок, определения сроков выполнения контрольных задач. Формы годовых (крупно цикловых) графиков. Поэтапное планирование. Основные правила расчета количественных показателей этапных планов, распределения материала занятий, параметров и динамики нагрузки, контрольных сроков. Формы этапных планов.

Оперативное планирование. Целесообразная степень детализации показателей этапного плана на неделю (микроцикл) и отдельное занятие. Общие правила разработки недельного плана и плана-конспекта занятия; их формы. Непрерывная оперативная корректировка планов на основе результатов контроля.

Контроль. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный, их содержание и направленность.

Понятие контроля в процессе спортивных тренировок. Объекты педагогического контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения тренировочных занятий; данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий спортом; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах тренировочных занятий.

Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели текущего контроля на протяжении тренировочного занятия и при определении готовности к очередному занятию. Критерии, методы и приемы их регистрации и анализа. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля.

Этапный контроль. Основные показатели этапного контроля, методы их регистрации и учета. Оптимальная периодичность этапного контроля; основные условия, влияющие на содержание этапного контроля и его периодичность.

Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий спортом.

Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.

Учет. Понятие об учете в процессе занятий спортом. Объекты учета. Текущий (оперативный) и этапный учет. Формы текущего и этапного учета. Методы и приемы регистрации показателей учета. Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

Тема 5. Особенности спортивной подготовки спортсменов.

Основы построения тренировки спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах. Система тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле. Планирование, контроль и учет в подготовке спортсменов. Нормативные требования в системе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа со спортсменами.

Тема 6. Соревнования и соревновательная подготовка.

Соревнования - как важная составная часть спортивной подготовки.

Все крупнейшие спортивные соревнования можно разделить на группы. Разделение соревнований по целевому назначению. По форме организации различают виды соревнований. Спортивная практика объединяет ряд видов спортивных соревнований, которые подразделяются по различным критериям и прежде всего напряженности и важности в системе годичной подготовки. Подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования. По условиям зачета спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. В зависимости от масштаба соревнования делятся на районные, городские, областные, республиканские, всероссийские и т.д., в зависимости от возраста участников - на детские, юношеские, взрослые. Соревнований могут проводится по территориальному и ведомственному признакам.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Положение о соревнованиях является основным документом, регламентирующим условия и порядок проведения соревнований. Каждый раздел этого положения должен быть тщательно продуман и четко изложен. Положение составляется на основе календарного плана и правил

соревнований по данному виду спорта и рассылается участвующим организациям не позднее чем за месяц до проведения соревнований.

Соревнования в современном спорте - это не только способ выявления победителя, но и важнейшее средство подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

Раздел 3. Критерии оценивания вступительного испытания

На выполнение тестовых заданий отводится 120 мин (2 часа).

Вступительное испытание состоит из одной части, включающей 50 заданий. Задания состоят из тестовых вопросов. Необходимо выбрать один правильный вариант ответа.

Выполнение каждого тестового задания оценивается в 2 балла. Баллы, полученные за правильно выполненные тестовые задания, суммируются. Ответы на тестовые задания вписываются в бланк ответов.

По результатам тестирования поступающий может набрать 100 баллов – за тестирование. Максимум 100 баллов.

Минимальное количество баллов за прохождение тестирования составляет 40 баллов.

Раздел 4. Рекомендуемая литература для подготовки к вступительному испытанию

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т.2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 231 с.

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т.1 / Ю.К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 368 с.

3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – Текст : непосредственный.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры и спорта / А.М. Максименко. – Москва : Физическая Культура, 2005. – Текст : непосредственный.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – Текст : непосредственный.

6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с. – Текст : непосредственный.

7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – Москва : Советский спорт, 2013. – 1048 с. – Текст : непосредственный.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2014. – 480 с. – Текст : непосредственный.

Раздел 5. Образец тестовых заданий

1. Укажите особенности периодизации на этапе специализированной базовой подготовки

А. Отсутствует периодизация годичной подготовки, ориентированная на достижения высоких результатов в основных соревнованиях сезона, соотношения тренировочных средств различной направленности в течение года изменяются в соответствии с закономерностями становления мастерства в процессе многолетней тренировки, а не в связи с необходимостью подготовки к конкретным соревнованиям

Б. Осуществляется четкая периодизация годичной подготовки, обычно на основе одно-цикловых, двух-цикловых, или трех-цикловых моделей, при этом, в каждом очередном макроцикле продолжительность обще-подготовительного этапа в подготовительном периода имеет тенденцию к сокращению

В. Два-три раза в неделю могут планироваться 10-15 дневные тренировочные структуры

(обычно 2 микроцикла) специальной направленности, предшествующие основным соревнованиям и придающие подготовке элементы периодизации

Г. Реализуется нечетко выраженная периодизация годичной подготовки, соответствующая особенностям одноциклового или двухциклового планирования с продолжительным подготовительным периодом (особенно обще-подготовительным) и непродолжительным и слабо выраженном – соревновательным

2. К перцептивным, техническим и физическим возможностям спортсмена относятся

А. Координация и ловкость

Б. Ловкость

В. Моторная память

Г. Координация

3. Как проявляется межмышечная координация

А. В сохранении равновесия в условиях нестабильной опоры

Б. В сбалансированной активностью агонистов, синергистов и антагонистов, соответствующей требованиям эффективного двигательного действия

В. В сохранении равновесия в условиях стабильной опоры

Г. В объеме активированных двигательных единиц, последовательности их активации и частоте импульсации

4. На чем основан плиометрический метод силовой подготовки

А. В амплитуде любого движения можно выделить более или менее эффективные для проявления силы фазы, обусловленные анатомическими и механическими причинами

Б. На движениях, отличающихся уступающим характером работы, сопротивлением воздействию, амортизацией, торможением с одновременным растягиванием мышц

В. На упражнениях, в которых напряжение мышц происходит без изменения их длины

Г. На выполнении растягивания мышц, под воздействием значительных отягощений с последующим быстрым переходом к ее сокращению

5. Интегральный подход к физической подготовке необходимо использовать только

А. Только в сложнокоординационных видах спорта

Б. Только на начальном этапе

В. Исключительно в циклических видах спорта

Г. Для различных этапах многолетнего совершенствования