

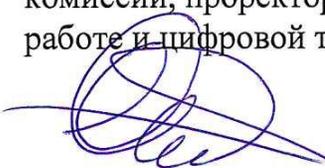
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приёмной комиссии,
ректор

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



Р.Т. Бурганов
« 15 » 01 2026 г.



А.В. Павлова
« 15 » 01 2026 г.

ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ТЕОРИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА
по направлению 49.04.03 СПОРТ
Направленность (профиль):
Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов

Казань 2026

Разработчик (и) программы:

Кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических дисциплин Э.Ш. Шамсувалеева Э.Ш. Шамсувалеева

Программа профильного вступительного испытания по Теории и физиологии спорта обсуждена и одобрена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин Института физической культуры, протокол №5 от 04.12.2025

Исполняющий обязанности заведующего кафедрой медико-биологических дисциплин Института физической культуры Исхакова А.Т. Исхакова А.Т.

Программа профильного вступительного испытания по Теории и физиологии спорта утверждена на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 6 от «15» 01 2026 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию по теории и физиологии спорта по направлению Спорт, направленность (профиль) «Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов».

Цель вступительного испытания: выявление и отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем профессиональной подготовки по теории и физиологии спорта по направлению Спорт, направленность (профиль) «Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов».

Форма проведения вступительного испытания: вступительное испытание проводится в формате письменного тестирования, и включает в себя тестовые задания. ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» имеет возможность провести вступительные испытания с использованием дистанционных технологий при неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке и в чрезвычайных ситуациях при условии идентификации личности поступающих при сдаче ими вступительных испытаний, выбор способа которой осуществляется ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» самостоятельно.

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 характеристика спорта

Основные понятия, относящиеся к спорту. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др. Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п. Негативные явления в спорте. Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Типы и виды спорта в мире и России.

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. 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 обще-подготовительные упражнения, как основные специфические средства подготовки. Характеристика обще-подготовительных 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 4. 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 5. 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, 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: 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 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 6. Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок

Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок. Физиологические принципы спортивной тренировки; принцип специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, обратной связи, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации.

Тема 7. Адаптация к мышечной деятельности

Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды адаптации. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа. Общий адаптационный синдром. Понятие о дезадаптации, утрате адаптации и реадаптации, «цене» адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Основные функциональные эффекты адаптации. Обратимость адаптационных изменений. Физиологическая оценка качества и эффективности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Понятие о срочном, отставленном и суммарном (кумулятивном) тренировочном эффекте.

Тема 8. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологическое значение и механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления.

Врабатывание. Физиологические закономерности и механизм выработки функций. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения врабатывания функций. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».

Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности, ациклических упражнениях.

Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Восстановление. Восстановительные процессы во время работы и после работы. После рабочие изменения в организме.

Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.

Тема 9. Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств.

Понятие о двигательных качествах. Биологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила мышц, силовой дефицит. Факторы, влияющие на мышечную силу. Виды гипертрофии мышц. Механизмы межмышечной и внутримышечной координации в развитии и проявлении силы. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими нагрузками.

Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Значение скорости в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций, поддержании высокого темпа движений. Скоростно-силовые упражнения. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств. Определение выносливости. Виды выносливости. Анаэробная и аэробная производительность. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость - как основа анаэробной выносливости. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК). Порог анаэробного обмена (ПАНО). Понятие об аэробной емкости и эффективности. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Генетические и тренирующие факторы выносливости. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость.

Тема 10. Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.

Особенности терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и её физиологическая характеристика. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма. Спортивная работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Акклиматизация к изменениям температуры. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов вовремя и после пребывания в среднегорье.

Раздел 3. Критерии оценивания вступительного испытания

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

Вступительное испытание состоит из двух частей. Количество заданий – 40.

Часть 1 содержит 30 заданий (1-30) с выбором двух вариантов ответа из пяти или шести предложенных. Выполнение полностью верно каждого тестового задания оценивается в 2 балла, частично правильно – в 1 балл.

Часть 2 содержит 10 заданий (31-40) со свободным ответом. Выполнение полностью верно каждого тестового задания оценивается в 4 балла, с неточностями – в 3 балла, с замечаниями – в 2 балла, с серьезными замечаниями – в 1 балл.

Максимум возможных баллов за первую часть составляет 60 баллов. Максимум возможных баллов за вторую часть составляет 40 баллов.

Баллы, полученные за правильно выполненные тестовые задания, суммируются. Ответы на тестовые задания вписываются в бланк ответов. Общая сумма набранных баллов за правильные ответы на вопросы тестовых заданий является балльной оценкой результата сдачи абитуриентом вступительного испытания.

Максимальное количество баллов составляет 100 баллов.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания составляет 40 баллов.

Раздел 4. Рекомендуемая литература для подготовки к вступительному испытанию

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебник для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04492-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563330> (дата обращения: 09.12.2025)
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта. / Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2010.
3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры и спорта / А.М. Максименко. - М.: Физическая Культура, 2005.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
5. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
6. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М.: Спорт, 2020. - 620 с.: ил. - ISBN 978-5-907225-17-6: 762.85 р. - Текст: непосредственный.
7. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебник для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12321-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566295> (дата обращения: 09.12.2025).
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2014.
9. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие для подготовки бакалавров / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – М.: Спорт, 2016. – 120 с.

Раздел 5. Образец тестовых заданий

5.1 Пример тестовых заданий Части 1

1. Что вы понимаете под понятием спорт?
 1. Высшая форма развития двигательной деятельности;
 2. Совокупность знаний, принципов, методов и спортивных достижений по организации и управлению тренировочным процессом;
 3. Воспитательная, игровая и соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений;
 4. Совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком в процессе общественно-исторической практики;
 5. Систему организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам таких упражнений.
2. Физические качества - это ...
 1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
 2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
 3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
 4. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах
 5. совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия
3. Что входит в понятие «Физическая подготовка»?
 1. Процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности
 2. Процесс развития физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта
 3. Процесс развития физических качеств, которые не относятся к числу специфических в избранном для специализации виде спорта, но обуславливают успех в нем
 4. Скорость, внимание, сила, точность
 5. комплекс мероприятий, направленных на физическое развитие человека
4. Что такое «общий адаптационный синдром» (стресс)?
 1. Специфическая адаптация к данному экстремальному раздражителю
 2. Параллельная неспецифическая адаптации к другим раздражителям
 3. Неспецифическая нейрогуморальная реакция организма на действие неадекватных факторов (стрессоров) внешней среды
 4. Повышение работоспособности

5. Совокупность неспецифических реакций всего организма, носящих приспособительный и защитный характер и возникающих в ответ на чрезвычайно сильные повреждающие воздействия
5. В какой зоне мощности циклических упражнений наибольший вклад в энергообеспечении организма вносят жиры?
 1. Максимальной мощности
 2. Умеренной мощности
 3. Большой мощности
 4. Субмаксимальной мощности
 5. Умеренной интенсивности
6. Какие из этих системы организма участвуют в определении величины МПК?
 1. Мышечная
 2. Эндокринная
 3. Дыхательная
 4. Пищеварительная
 5. Сердечно-сосудистая
 6. Нервная

5.2 Пример тестовых заданий Части 2

Прочитайте текст.

Представьте, что Вы работаете тренером в спортивной школе. Вам предстоит работа со спортсменами, имеющими первый разряд, но желающими стать кандидатами в мастера спорта. В экспериментальную группу можно отобрать только 10 человек. Вам необходимо провести исследование и отбор.

Ответьте на вопросы.

1. Дайте название Вашему исследованию
2. Предположите гипотезу исследования
3. Укажите его цель
4. Запишите три задачи
5. Перечислите необходимые педагогические тесты для исследования
6. Перечислите необходимые функциональные тесты для исследования
7. Перечислите необходимое оборудование для педагогических тестов
8. Перечислите необходимое оборудование для функциональных тестов
9. В чем будет состоять практическое значение Вашей работы
10. Предположите выводы исследования