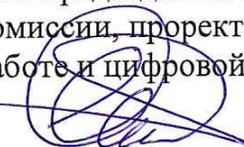


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приёмной комиссии,
ректор


_____ Р. Т. Бурганов
« 15 » 01 _____ 2026 г.

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


_____ А. В. Павлова
« 15 » 01 _____ 2026 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по направлению 49.04.03 СПОРТ
направленность (профиль) «Подготовка квалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Разработчики программы:

Профессор, д.п.н., профессор кафедры ТиМФКиС Ф.Р. Зотова

Заведующий кафедрой ТиМФКиС, доцент, к.п.н.,

 Н.Н. Мугаллимова

Программа вступительного испытания теория и методика спортивной подготовки обсуждена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта Института физической культуры, протокол № 4 от «08» декабря 2025 г.

Заведующий кафедрой ТиМФКиС

Института физической культуры  Н.Н. Мугаллимова

Программа вступительного испытания теория и методика спортивной подготовки 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 по теории и методике спортивной подготовки по направлению 49.04.03 Спорт, направленность (профиль) «Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде спорта».

Цель вступительного испытания: выявление и отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем профессиональной подготовки по направлению 49.04.03 Спорт, направленность (профиль) «Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде 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. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития.

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. Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт в структуре современного общества. Тенденции развития научных знаний в области спорта. Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. 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, сложившиеся в мире и России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий – любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий: достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Тема 2. Соревнования как основа специфики спорта.

Конкретизация понятий «спортивное соревнование» и «спортивное состязание». Фазы соревновательной деятельности. Характерные черты соревновательной деятельности. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки. Тактика и техника спортивно-соревновательной деятельности. Состязания как средство и метод подготовки спортсмена.

Функции спортивных соревнований. Различия собственно-спортивных и субспортивных соревнований. Особенности спортивных соревнований, определяемые их масштабом и способом проведения. Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь.

Тема 3. Общая характеристика системы подготовки спортсмена.

Цель и задачи 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. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений). Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий. Специальные и общедидактические принципы. Устремленность к высшим достижениям. Углубленная специализация. Единство общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность нагрузок. Вариативность нагрузок. Цикличность процесса подготовки. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательного процесса с внутренировочными факторами. Современные научные представления и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе указанных положений. Основные факторы, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т.д.).

Тема 4. Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики.

Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки. 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 годового и многолетнего циклов. Методические особенности воспитания в процессе спортивной тренировки двигательно-

координационных, силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости спортсменов.

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. Стадии и этапы технической подготовки в процессе многолетней подготовки. Виды двигательных ошибок.

Тактический план. Тактические формы ведения соревновательной борьбы. Классификация видов спорта по типу решения тактических задач. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Методика спортивно-тактической подготовки. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды).

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. Средства психологической подготовки. Психологические требования, предъявляемые к спортсменам в зависимости от вида спорта. Коррекция психических напряжений. Психологическая готовность спортсмена. Специальная психическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям; основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях.

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

Тема 5. Структура спортивной тренировки.

Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. 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. Сущность спортивной формы как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению, ее критерии и общие закономерности развития. Закономерности развития спортивной формы как естественные факторы структурирования больших циклов спортивной тренировки. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды макроцикла. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах. Факторы, определяющие продолжительность отдельных этапов и структур многолетнего тренировочного процесса. Возрастные зоны в процессе многолетней специализированной подготовки.

Тема 6. Планирование и контроль как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена.

Основные элементы управления подготовкой спортсмена. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды. Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

Тема 7. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки. Цель, задачи и функции спортивной

ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

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

Раздел 3. Критерии оценивания вступительного испытания

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

Вступительное испытание состоит из одной части, включающей 100 заданий. Задания состоят из тестовых вопросов. Необходимо выбрать один или несколько правильных вариантов ответа.

Выполнение каждого тестового задания оценивается в 1 балл. Баллы, полученные за правильно выполненные тестовые задания, суммируются. Ответы на тестовые задания вписываются в бланк ответов.

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. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Спорт, 2020. – 342 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – Текст: непосредственный.

2. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. – М.: Спорт, 2019. – 480 с. – ISBN 978-5-9500183-4-3. – Текст: непосредственный.

3. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм : монография / С. Н. Бубка, М. М. Булатова, Т. К. Есентаев [и др.]. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 480 с. — ISBN 978-5-9500183-4-3. — Текст: непосредственный.

4. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. Т.1 / В. Н. Платонов. – М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2021. – 592 с. – ISBN 978-5-6046191-0-0. – Текст: непосредственный.

5. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. Т.2 / В. Н. Платонов. – М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2021. – 608 с. : ил. – ISBN 978-5-6046191-1. – Текст: непосредственный.

6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.: ил. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст: непосредственный.

7. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 351 с. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст: непосредственный.

Раздел 5. Образец тестовых заданий

Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении ФУ;

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий ФисС.

Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру влияния ФУ на организм занимающихся;
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

Функции спорта – это

- а) объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества;
- б) признаки, характеризующие содержание спорта;
- в) выявление сильнейших, ранжирование их согласно занятым местам, показанным результатам;
- г) изучение влияния культурно-экономического потенциала общества, его культуры, науки, образования и т.д. на уровне спортивных достижений.

Спорт высших достижений – это

- а) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта на достижение высоких спортивных достижений, повышение собственного престижа, так и престижа Родины и команды;
- б) профессиональная деятельность, направленная повышения уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений с целью достижения высоких спортивных результатов;
- г) разработка принципов, средств и методов подготовки человека к жизни и работе в экстремальных условиях существования, связанных с необходимостью развития определенных способностей до возможного предела.

Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.