

**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 » \_\_\_\_\_ 2026 г.

  
\_\_\_\_\_  
А. В. Павлова  
« 15 » \_\_\_\_\_ 2026 г.

**ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**ТЕОРИИ СПОРТА**  
**по направлению 49.04.03 Спорт**  
**направленность (профиль) «Теория и методика подготовки спортсменов**  
**в ациклических и игровых видах спорта»**

Разработчик (и) программы:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики волейбола и баскетбола Ю.Н. Емельянова Ю.Н. Емельянова

Программа вступительного испытания профессиональной направленности избранный вид спорта (волейбол) обсуждена и одобрена на заседании кафедры теории и методики волейбола и баскетбола Института спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 5 от «04» декабря 2025 г.

Заведующий кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола института спорта д.п.н., профессор И.Е. Коновалов И.Е. Коновалов

Программа вступительного испытания профессиональной направленности избранный вид спорта (волейбол) утверждена на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 6 от «15» 05 2026 г.

## Раздел 1. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию по теории спорта, для поступающих на обучение по программе магистратуры по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, направленность (профиль) «Теория и методика подготовки спортсменов в ациклических и игровых 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 ациклических и игровых 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 пропуски 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.

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. 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 3. 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 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 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 тренировок.

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 6. 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 7. Особенности спортивной подготовки юных спортсменов.**

Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля, училищах олимпийского резерва. Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле. Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов. Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Воспитательная работа с юными спортсменами.

### **Тема 8. Теория и организация массового (общедоступного) спорта**

Определение понятия массового (общедоступного) спорта. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов. Особенности системы подготовки в отдельных массовых видах спорта: школьном, профессионально-прикладном, физкультурно-кондиционном и оздоровительно-рекреативном спорте.

Спорт для инвалидов (адаптивный спорт). Проблемы социальной реабилитации и интеграции, лишенных возможности наравне со всеми в обычных условиях заниматься спортом. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

## **Тема 9. 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 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 проводиться 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 100 заданий. Задания состоят из тестовых вопросов. Необходимо выбрать один правильный вариант 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.

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

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

#### **Раздел 4. Рекомендуемая литература для подготовки к вступительному испытанию**

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

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

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

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

5. 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. Замена одних видов деятельности другими, регулируемое режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что:**

- 1- положительно влияет на физическое и психическое состояние человека;
- 2- снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- 3- происходит ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- 4- притупляет чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**2. Укажите, в какой части занятия соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:**

- 1- заключительной;
- 2- основной;
- 3- подготовительной;
- 4- вводной.

**3. Обучение двигательному действию начинается с:**

- 1- разучивания общеподготовительных физических упражнений;
- 2- непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3- непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4- создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения.

#### **4. Система спортивной подготовки – это .....**

- 1- совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих степень готовности спортсмена к достижениям
- 2- педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей;
- 3- собственно-соревновательная деятельность для оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности;
- 4- совокупность технической, тактической и физической подготовки спортсмена.

#### **5. Спортивная тренировка – это .....**

- 1- собственно-соревновательная деятельность, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие в ходе этой деятельности;
- 2- специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов;
- 3- составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям;
- 4- процесс совершенствования физических способностей спортсмена.