

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 » 05 _____ 2026 г.



Р.Т. Бурганов

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

« 15 » 05 _____ 2026 г.

А.В. Павлова

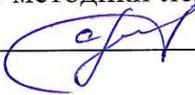
ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ
по направлению 49.04.03 СПОРТ
направленность (профиль) «Теория и практика спорта высших
достижений»

Казань 2026

Разработчик программы:

Доцент, к.б.н., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова  С.Н. Павлов

Программа вступительного испытания теория и методика спорта высших достижений обсуждена и одобрена на заседании кафедры теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова Института спорта, протокол № 4 от «4» декабря 2025 г.

Заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова  С.Н. Павлов

Программа вступительного испытания теория и методика спорта высших достижений 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 спорта высших достижений по направлению 49.04.03 Спорт, направленность (профиль) «Теория и практика спорта высших достижений».

Цель вступительного испытания: выявление и отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем профессиональной подготовки по направлению 49.04.03 Спорт, направленность (профиль) «Теория и практика спорта высших достижений».

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 характеристика спорта.

Спорт в системе социальных явлений. Сущность и значение спорта. Ключевые понятия, относящиеся к спорту. Современные трактовки понятия спорта. Спорт как собственно-соревновательная деятельность (узкое понимание спорта). Понимание спорта в широком смысле. Иерархическая система спорта по Л.П. Матвееву. Классификация олимпийских видов спорта. Социальные функции спорта и основные направления спортивного движения. Единство и особенности различных направлений спортивного движения. Система спортивных соревнований. Структура соревновательной деятельности спортсменов. Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы спортивной подготовки.

Тема 2. Спортивная подготовка как многолетний процесс.

Характеристика современной системы подготовки спортсменов и направления ее совершенствования. Общая характеристика системы подготовки спортсменов в циклических видах спорта. Этапы многолетней спортивной подготовки согласно новому федеральному стандарту спортивной подготовки. Структура и методика построения многолетнего процесса подготовки спортсменов. Современные концепции подготовки высококвалифицированных спортсменов.

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. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки. 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. 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 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. 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. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах. 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. Образцы документов планирования. 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 4. Теория и методика спортивной тренировки.

Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе спортивной подготовки. Характеристика отдельных компонентов структуры спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки. Специфика закономерностей спортивной тренировки. Педагогические закономерности спортивной тренировки. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки. Принципы построения спортивной тренировки. Адаптация в спортивной тренировке. Теория адаптации в общей теории спорта. Закономерности формирования адаптации у спортсменов. Системы энергообеспечения мышечной деятельности и их функционирование. Физические нагрузки, применяющиеся в спорте. Характеристика и компоненты тренировочной нагрузки.

Теория периодизации спортивной тренировки по Л.П. Матвееву. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов). Методика

построения микроциклов. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов). Методика построения мезоциклов. Виды и общая структура макроциклов. Периодизация спортивной тренировки в отдельном макроцикле. Особенности построения и методика спортивной тренировки в отдельные периоды макроцикла. Блоковая периодизация спортивной тренировки (В.Б. Иссурин). Построение макроциклов в годичном цикле спортивной тренировки по модели Ю.В. Верхошанского и А.П. Бондарчука.

Тема 5. Управление и контроль в спортивной тренировке.

Теория управления движениями в спорте. Техничко-тактическая подготовка в спорте. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Спортивная тактика, направления тактической подготовки и тактическая подготовленность спортсмена. Направления психологической подготовки спортсмена. Психические свойства и психические состояния спортсменов. Управление предстартовыми состояниями спортсмена.

Виды контроля в процессе спортивной тренировки. Теория моделирования в спорте. Модели соревновательной деятельности. Характеристика структуры тренированности и соревновательной деятельности спортсмена. Методы прогнозирования в спорте. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе многолетней подготовки и соревновательной деятельности спортсменов. Допинг и борьба с его использованием в спорте.

Тема 6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Характеристика спортивного отбора в системе многолетней подготовки. Понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Методика спортивного отбора в избранном виде спорта. Характеристика спортивной ориентации. 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. Развитие физических способностей.

Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.

Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей.

Средства развития силовых способностей: типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития силы; обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими упражнениями.

Методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей.

Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Задачи, средства и методы развития скорости движений. Причины стабилизации скорости движений, пути его предупреждения и преодоления, особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений.

Развитие скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в спортивной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений («взрывные усилия» в динамическом и статическом режимах работы мышц, движения «ударного» характера и др.). Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения. Методические подходы и методические приемы при развитии скоростно-силовых способностей. Правила регламентации и нормирования нагрузок в отдельном занятии и системе занятий, направленных на увеличение степени развития скоростно-силовых способностей и на поддержание достигнутого

уровня их развития.

Развитие выносливости. Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. Задачи и состав средств развития выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости.

Методические подходы и приемы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные, силовые и другие «компоненты» выносливости. Особенности развития выносливости в аспекте общей и специальной подготовки.

Отличительные черты подбора и применения средств развития выносливости в процессе общей и прикладной физической подготовки. Проблема развития выносливости, адекватной особенностям различных видов деятельности. Взаимосвязь развития выносливости с другими физическими качествами.

Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием «ловкость». Многообразие форм проявления координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава.

Регулярное расширение и обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в развитии координационных способностей на первых стадиях занятий физическими упражнениями. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей.

Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как об особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.

Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельного занятия и серии занятий; правила нормирования связанных с ними нагрузок при необходимости увеличения показателей гибкости и в случае сохранения достигнутой степени её развития.

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 или несколько правильных вариантов 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.

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. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям /М.М. Боген. – М.: Либроком, 2010. – 200 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса /А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с. (Библиотека легкоатлета).
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.

4. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки /С.И. Вовк – М.: Физическая культура, 2007. – 212 с.
5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта /Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2009. – 200 с.: ил.
7. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: Монография [текст] /В.Б. Иссурин. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2010. – 288 с.
8. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки /В.Б. Иссурин. – М.: Изд-во «Спорт», 2016. – 464 с.
9. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: монография /Ю.Ф. Курамшин. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2005. –408 с.
10. Курамшин, Ю.Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе: учеб-метод. пособие /Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 85 с.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп.: Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
12. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин – М.: Аст Астрель, 2002. – 864 с.
13. Основы подготовки в детско-юношеском спорте. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2023. – 656 с.: ил.
14. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов: Учебное издание. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 1997. –584 с.
15. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
16. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.: ил.
17. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т /В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. 592 с.: ил.
18. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т /В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. 608 с.: ил.

19. Современная система спортивной подготовки /под редакцией Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.
20. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие /В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 119 с.
21. Теория и методика спорта: Учеб. пос. для УОР /Под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
22. Теория спорта: Учебник для институтов физ. культ. /Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 2007. – 484 с.
23. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: Учеб. пос. /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Изд-во «Спорт», 2016. – 344 с.
24. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
25. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности /Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл: Учебное издание. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 1997. – 504 с.
26. Шварц, В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора /В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 152 с.

Раздел 5. Образец тестовых заданий

1. Основными задачами переходного периода являются:

- а) повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- б) повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов;
- в) обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла; обеспечение оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла;
- г) совершенствование физических качеств, имеющих в основе высокие спортивные достижения.

2. В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

3. Субмаксимальной зоне относительной мощности соответствует

продолжительность циклической работы равная:

- а) от 20 до 25 секунд
- б) от 3-5 минут до 30 минут
- в) от 25 секунд до 3-5 минут
- г) свыше 30 минут

4. Развитию специальной выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе:

- а) неполного восстановления работоспособности
- б) полного восстановления работоспособности
- в) сверхвосстановления
- г) повышенной работоспособности

5. Дисквалифицированному за нарушение антидопинговых правил спортсмену:

- а) разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и участвовать в товарищеских матчах
- б) разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и принимать участие в соревнованиях в других видах спорта
- в) не разрешается в течение срока действия дисквалификации принимать участие в организованных тренировочных мероприятиях, а также в соревнованиях любого рода
- г) разрешается продолжать тренироваться в течение срока дисквалификации, но не разрешено принимать участие в соревнованиях любого рода