

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**  
**по направлению подготовки**  
**49.04.03 Спорт**  
**Профиль: Спорт высших достижений**

Тамбов

2025

## **1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию по программе магистратуры 49.04.03 Спорт (профиль Спорт высших достижений). Программа вступительных испытаний состоит из нескольких разделов, которые знакомят поступающих с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного испытания.

Вступительные испытания при приеме для обучения по программе магистратуры проводятся в форме письменного экзамена (тестирования) по соответствующему направлению подготовки.

**Цель** – определить уровень владения знаниями, умениями и навыками, его достаточность для успешного освоения основной образовательной программы по направлению 49.04.03 «Спорт» магистерской программы «Спорт высших достижений».

### **Задачи:**

- выявить уровень мотивационной готовности абитуриента к обучению в магистратуре;
- оценить уровень обобщенных знаний абитуриента, необходимых для освоения дисциплин магистерской программы;
- отобрать наиболее подготовленных, целеустремленных, самостоятельно мыслящих, увлекающихся научными исследованиями абитуриентов для поступления в магистратуру.

Области профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники программ магистратуры по направлению 49.04.03 «Спорт»:

01 Образование и наука (в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы магистратуры по направлению 49.04.03 «Спорт» выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- тренерская;
- организационно-управленческая.

Магистр спорта должен быть подготовлен к деятельности, требующей углубленной фундаментальной и профессиональной подготовки, в том числе к научно-исследовательской и научно-педагогической работе в качестве преподавателей, тренеров.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ АБИТУРИЕНТОВ**

При поступлении в магистратуру абитуриент должен знать:

- основы методологии научного поиска;
- основы участия в состязательных мероприятиях системы научно-исследовательской работы студентов вуза и других вузов (российских и зарубежных) - олимпиадах, выставках, конкурсах проектов и пр.;

- методику участия в работе студенческих научных семинаров, кружков, конференций, «круглых столов», чтений, фестивалей и иных студенческих научных мероприятий и форумов.

При поступлении в магистратуру абитуриент должен уметь:

- использовать специальную литературу и другую научно-методическую, научно-техническую информацию;
- достижения отечественной и зарубежной науки в соответствующей области знаний;
- применять стандартные методы и технологии, позволяющие решать конкретные задачи в своей профессиональной области;
- осуществлять сбор, обработку, анализ и систематизацию научно-методической информации по теме (заданию);
- проводить анализ результатов наблюдений и диагностику в своей профессиональной области по теме (заданию);
- принимать участие в разработках по внедрению результатов научно-методических исследований в практику;
- составлять отчеты по темам учебно-исследовательских заданий или их разделам.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (АННОТАЦИИ ТЕМ)**

**Тема №1. Исторические предпосылки, методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов и ее реализация на практике.**

Формирование общей теории подготовки спортсменов и современная система знаний. Основные направления совершенствования системы подготовки спортсменов. Методологический аппарат теории спорта.

**Тема № 2. Соревновательная деятельность в спорте.**

Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

**Тема № 3. Общие основы подготовки спортсменов.**

Основы адаптации и закономерности ее формирования. Адаптация в тренировочном процессе спортсменов. Энергообеспечение мышечной деятельности. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке. Задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.

**Тема №4. Виды подготовки в спорте.**

Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, интегральная подготовка спортсменов.

**Тема № 5. Двигательные (физические) качества.**

Скоростные способности и методика их развития. Гибкость и методика ее совершенствования. Сила и силовая подготовка. Координация и методика ее

совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования.

#### **Тема № 6. Современные аспекты построения тренировочного процесса**

Макроструктура процесса подготовки спортсменов. Построение подготовки спортсменов в годичном цикле. Микро и мезоструктура процесса подготовки спортсменов. Построение микроциклов. Построение мезоциклов.

#### **Тема № 7. Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки спортсменов.**

Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. Виды планирования подготовки в спорте. Контроль и его виды в спортивной подготовке.

#### **Тема № 8. Моделирование в системе подготовки спортсменов**

Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

#### **Тема № 9. Прогнозирование в спорте.**

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долголетнее и сверхдолголетнее прогнозирование.

#### **Тема № 10. Внепрепараторные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.**

Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Допинг в спорте. Материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов и соревнований.

#### **Тема № 11. Оздоровительная тренировка.**

Показатели здоровья. Принципы оздоровительной тренировки. Методы оздоровительной тренировки. Средства оздоровительной тренировки.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Верхушанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331с.
2. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреативных занятий. - СПб., 1997. - 233с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. - 136с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
5. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта. / А.А.Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160с.
6. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / СПбГАФК им.

П.Ф.Лесгафта. - СПб, 1998. - 76с.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. по направлениям. подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03: а также аспирантуры 49.06.01: рек. Федер. УМО в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.04.00 / Л.П. Матвеев. – [6-е изд.]. – М.: Спорт, 2019. - 340 с.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1971.-280 с.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543с.

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. - СПб.: издательство «Лань», 2003. - 160с.

11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатникова. - М.: ФиС, 1982. - 280с.

12. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 286с.

13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584с.

14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004.

15. Современная система спортивной подготовки/ Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова, Б.Н. Шустика. - М.: СААМ, 1994. - 446с.

16. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / од ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю.Ф. Курамшина. - М.: ФиС, 1981. - 192с.

17. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. - М.: ФиС, 1976, Т.1. - 304с.

18. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464с.

19. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2т./ Под ред. проф. С.П.Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002. - 448с.

20. Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Виша школа, 1987. - 424с.

21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. - М.: ФиС, 1987. - 128с.

22. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М.: Советский спорт, 2010, - 392 с.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: издательский центр «Академия», 2000. - 480с.

24. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503с.

25. Шварц В.Б., Хруцев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: ФиС, 1984. - 151с.

## **Приложение**

Критерии оценивания вступительного испытания Вступительное испытание (экзамен) проводится в форме тестирования (компьютерного). Вступительное испытание оценивается по 50-балльной шкале.

Продолжительность вступительного испытания – 60 минут.

Тест содержит 40 вопросов: – 30 вопросов с одним правильным ответом.  
Правильный ответ – 1 балл. – 10 вопросов с двумя правильными ответами.  
Правильный ответ – 2 балла.

Интервал успешности: 15-50 баллов.