

Министерство спорта Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Уральский государственный университет физической культуры»

Приёмная комиссия

УТВЕРЖДЕНО решением Ученого совета
протокол № 6 от «16» января 2026г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»

В.И. Игнатенко



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА»**

для поступающих в ФГБОУ ВО «УралГУФК» в 2026 году

на направление подготовки 49.04.03 Спорт (уровень магистратуры)

Форма обучения: очная, заочная

Челябинск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию по теории и методике спорта по направлению 49.04.03 Спорт.

Настоящая программа вступительных испытаний по теории и методике спорта в УралГУФК разработана на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.)

- Федеральных государственных образовательных стандартов по УГНС 49.00.00 Физическая культура и спорт.

- Устава Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»;

- локальных нормативных актов.

Цель: выявление и отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем общекультурной и профессиональной подготовки, самостоятельно мыслящих, целеустремленных, с сформированным интересом к научным исследованиям для поступления по направлению подготовки 49.04.03 Спорт.

Форма проведения вступительного испытания: вступительное испытание проводится в формате письменного экзамена, и включает в себя два вопроса в экзаменационном билете. Продолжительность вступительного тестовых заданий отводится 180 мин (4 академических часа).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ

Лица, имеющие диплом бакалавра (специалиста) и желающие освоить магистерскую программу по направлению 49.04.03 Спорт, имеющие компетенции, необходимые для освоения магистерской программы по данному направлению.

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 научных сотрудников, преподавателей, тренеров.

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

- тренерская
- аналитическая
- научно-исследовательская.

СОДЕРЖАНИЕ, ПРОВЕРЯЕМОЕ НА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ

1 Спорт в системе социальных явлений

1.1 Основные понятия и термины: спорт, спортивное соревнование, спортивное движение, спортивная деятельность, спортивная подготовка, система спортивной подготовки, спортивная тренировка, спортивные достижения, спортивный результат. Классификации видов спорта. Социальные функции спорта: соревновательная, оздоровительно-рекреативная, информационно-прогностическая, гуманистическая, программно-нормативные и организационные. Программно-нормативные и организационные основы спорта. Три основных уровня: массовый спорт, резервный спорт, спорт высших достижений.

1.2 Спортивное достижение – многофакторное явление. Факторы и условия, влияющие на спортивные достижения.

2 Характеристика системы спортивной подготовки

2.1 Система спортивной подготовки: понятие. Внутренние и внешние факторы спортивных достижений. Компоненты системы спортивной подготовки спортсмена: система спортивной тренировки, система спортивных соревнований, система внутренировочных и внесоревновательных факторов подготовки спортсмена. Совершенствование системы подготовки спортсменов.

3 Основы системы спортивной тренировки

3.1 Цели и задачи системы подготовки спортсменов. Средства и методики спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Структура спортивной тренировки. Построение процесса подготовки спортсмена в микро-, мезо- и макроциклах. Модели соревновательной деятельности, подготовленности спортсмена, морфофункциональные модели.

3.2 Спортивная тренировка как многолетний процесс: этапы и стадии. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки. Классификация отбора в спорте. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке. Утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке.

4 Общие основы и виды подготовки

4.1 Спортивная подготовка: понятие и виды. Общая и специальная физическая подготовка. Воспитание силовых, скоростных и координационных способностей. Задачи и содержание технической подготовки спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена. Интегральная подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсменов. Актуальные проблемы спортивной подготовки.

5 Физиологические механизмы развития физических качеств

5.1 Мышечная сила: понятие. Периферические и центральные факторы, лимитирующие значения мышечной силы спортсмена. Периферические факторы: структурные и функциональные параметры силы. Психофизиологические механизмы, влияющие на увеличение мышечной силы: сдвиги текущего функционального состояния; физиологические механизмы регуляции эмоционального состояния организма и его мотивационной сферы деятельности, биоритмологическая адекватность главных индикаторов оценки функционального состояния.

5.2 Быстрота как двигательное качество человека. Комплексные и элементарные формы регистрации быстроты движений. Физиологические факторы развития быстроты.

5.3 Выносливость как двигательное качество человека. Факторы, способствующие большей длительности работы. Потенциальный уровень функционального депо физиологических систем организма. Общая, специальная и локальная мышечная выносливость. Физиологические ресурсы выносливости спортсмена.

5.4 Ловкость: понятие и признаки. Основные показатели ловкости. Структура ловкости и факторы, определяющие уровень ее развития. Физиологические основы формирования основ ловкости спортсмена.

5.5 Гибкость. Виды гибкости: суммарная или общая, специфическая гибкость, активная (самостоятельная), пассивная (зависимая), динамическая гибкость и статическая (неподвижная). Физиологические факторы и условия проявления гибкости.

6 Физиологические основы спортивной подготовки

6.1 Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. Стадии адаптации: напряжения, адаптированности, дизадаптации и реадаптации. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации.

6.2 Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Изменения функций различных органов и систем организма. Физиологические механизмы формирования адаптационных сдвигов в организме. Физиологическая характеристика работы субмаксимальной и большой мощности.

6.3 Физическая работоспособность спортсмена. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте. Резервы физической работоспособности.

6.4 Физиологические основы утомления спортсменов и его физиологические механизмы. Основные факторы утомления. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок.

6.5 Понятие «восстановительные процессы». Общая характеристика процессов восстановления. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические закономерности восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления.

7 Биомеханика двигательной активности

7.1 Биомеханическая модель строения мышцы. Биомеханические свойства мышц: сократимость, упругость, прочность, вязкость, релаксация. Факторы, определяющие силу и скорость сокращения мышц: анатомические, физиологические и биомеханические. Условия силы тяги мышц.

7.2 Биомеханика силовых качеств. Биомеханика скоростных качеств. Биомеханические основы выносливости. Утомление, его фазы и изменение биомеханических показателей.

7.3 Биомеханические основы экономизации спортивной техники. Определение экономичности спортивной техники. Показатели технического мастерства. Эффективность владения спортивной техникой.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ПИСЬМЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

1. Основные понятия (категории) теории спорта. Классификация видов спорта.
2. Спорт как общественное явление и его функции.
3. Программно-нормативные и организационные основы спорта.
4. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
5. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
6. Факторы и тенденции роста спортивных достижений.
7. Характеристика структуры и уровней спортивной тренировки.
8. Характеристика структуры макроцикла, ее особенности
9. Основные типы и характеристика мезоциклов.
10. Основные типы и характеристика микроциклов.
11. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
12. Цель, задачи и основные стороны спортивной тренировки.
13. Основные средства и методы спортивной тренировки.
14. Роль и значение нагрузки и отдыха в спортивной тренировке.
15. Утомление и восстановление в спортивной тренировке.
16. Адаптация в спортивной тренировке. Формирование долговременной адаптации.
17. Основополагающие принципы спортивной тренировки.
18. Особенности физической подготовки спортсмена.
19. Техническая подготовка спортсмена: содержание и задачи. Методика технической подготовки спортсмена в процессе тренировки.
20. Содержание и задачи тактической подготовки спортсмена. Специфические средства тактической подготовки в процессе спортивной тренировки.
21. Структура и основные направления психологической подготовки спортсмена.
22. Понятия: «интеллектуальная подготовка» и «интеллектуальная подготовленность». Основные направления интеллектуальной подготовки спортсмена.
23. Сущность и основные направления интегральной подготовки спортсмена.
24. Спортивная тренировка как многолетний процесс: этапы и стадии.

25. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки. Классификация отбора в спорте.
26. Контроль основных сторон подготовленности спортсмена.
27. Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов.
28. Прогнозирование в спорте. Задачи, методы и виды прогнозирования в спорте.
29. Моделирование в спорте. Основные группы моделей в спорте.
30. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам.
31. Характеристика функциональной системы адаптации.
32. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
33. Физическая работоспособность спортсмена: понятие, принципы и методы.
34. Физиологические основы утомления спортсменов. Характеристика факторов утомления.
35. Физиологическая характеристика восстановительных процессов у спортсменов.
36. Характеристика физиологических механизмов развития силы.
37. Характеристика физиологических механизмов развития быстроты.
38. Характеристика физиологических механизмов развития выносливости.
39. Характеристика физиологических механизмов основ ловкости.
40. Характеристика физиологических механизмов развития гибкости.
41. Биомеханическая модель строения мышцы (перечислить компоненты, чем они представлены в мышце).
42. Биомеханические свойства мышц. Условия силы тяги мышц (механическое, анатомические, физиологические).
43. Виды работы мышц. Групповое взаимодействие мышц, функциональные группы. Зона активности, оптимальная зона действия, акцентируемый участок.
44. Биомеханика силовых качеств. Понятие о силовом качестве человека, виды силового качества.
45. Биомеханика скоростных качеств. Понятие о скоростном качестве: три составные части его. Динамика скорости в фазах стартового разгона и выполнения основного движения.
46. Биомеханические основы выносливости. Три способа измерения выносливости: индекс выносливости, коэффициент выносливости, запас скорости.
47. Утомление, его фазы и изменение биомеханических показателей.
48. Основы эргометрии. Показатели работоспособности. Эргометрические зависимости.
49. Биомеханические факторы экономизации спортивной техники, два пути снижения величин энергозатрат.
50. Определение экономичности спортивной техники: валовый коэффициент, нетто-коэффициент, дельта- коэффициент, константа пути.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТА АБИТУРИЕНТА НА ВСТУПИТЕЛЬНОМ ИСПЫТАНИИ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА» ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.04.03 СПОРТ

Билет включает 2 вопроса, каждый из которых оценивается:

50 баллов максимальная оценка

25 баллов – минимальная оценка

Баллы	Критерии оценивания ответа
50 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном

	оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.
45 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные абитуриентом самостоятельно в процессе ответа (не более 1)
40 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе возможны незначительные неточности (не более 2).
35 баллов	Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены (не более 2) недочеты или незначительные ошибки.
30 баллов	Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий.
25 баллов	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Абитуриент не способен выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, конкретизировать обобщенные знания, текстовый ответ требует поправок, коррекции.
0 баллов	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Абитуриент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горшков, А. Г., Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена: учебное пособие / А. Г. Горшков, И. В. Куткин; под ред. О. Н. Руссу. – Москва : КноРус, 2022. – 175 с.
2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва : Спорт, 2016. – 459 с.

3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учеб. пособие для вузов / Л. В. Капилевич. – Москва : Юрайт, 2020. – 141 с.
4. Комарова, Н. А. Биомеханика двигательной деятельности: учебное пособие / Н. А. Комарова, И. В. Шиндина. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2017. — 113 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. стереотип. – Москва : Спорт, 2020. – 342 с
6. Мякотных, В. В. Физиология спортивной тренировки : учеб. пособие / В. В. Мякотных. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Лань, 2025, – 120 с.
7. Петрушкина, Н. П. Физиология спорта. В 2 ч. .: конспект лекций. Ч.1., Общие вопросы / Н.П. Петрушкина, О.И. Коломиец; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – 106 с.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренеров / В. Н. Платонов: в 2 т. – Москва : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. –Т. 1. – 592 с.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренеров / В. Н. Платонов: в 2 т. – Москва : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. –Т. 2. – 608 с.
10. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2011. – 320 с.
11. Руссу, О. Н. Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена: учебное пособие / О. Н. Руссу, А. Г. Горшков, И. В. Куткин; под ред. О. Н. Руссу. – Москва : КНОРУС, 2025. – 176 с.
12. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – изд. 9-е, испр. и доп.– Москва : Спорт, 2020. – 619 с.
13. Стеблецов, Е. А. Биомеханика физических упражнений: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 220 с.
14. Стеблецов, Е. А. Биомеханика. Классификация отталкиваний ударного вида: учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 160 с.
15. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд, испр. и доп. – Москва : издательство Юрайт, 2024. – 189 с.
16. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – Москва : Академия, 2012. – 479 с.