

**Департамент образования и науки города Москвы**  
**Государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования города Москвы**  
**«Московский городской педагогический университет»**

Программа вступительного испытания для поступающих в магистратуру

Направление подготовки  
49.04.03 «Спорт»

Программа подготовки  
«Комплексное научное сопровождение сборных команд»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания выполнена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по программам бакалавриата.

Экзамен проходит в дистанционной форме.

Экзамены проходят в устной форме. Экзаменационный билет содержит два вопроса.

На усмотрение экзаменационной комиссии могут задаваться уточняющие и дополнительные вопросы.

Время на подготовку одного человека составляет максимум 20 минут, ответ максимально занимает 15 минут.

Поступающий допускается до вступительного испытания на основании документа, удостоверяющего личность, одобренного заявления (статус «Принято»), экзаменационной ведомости.

**Вступительные испытания проводятся на русском языке.**

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Максимальная оценка за экзамен – 200 баллов.

Итоговый балл суммируется из баллов, полученных по первому и второму вопросу.

Максимальный балл по каждому вопросу – 100 баллов. **Критерии оценки одного экзаменационного вопроса: 90-100 баллов:**

1. Дан полный, развернутый ответ на поставленный в билете вопрос.
2. Представлена вся полнота знаний об объекте, свободное оперирование понятиями, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Знание материала далеко за рамками обязательного курса.

3. Ответ отличает четкая логика

4. Обоснована и аргументирована собственная позиция

5. В своем ответе поступающий приводит примеры из практики

6. Показано отличное знание научной литературы

**80-89 баллов:**

1. Дан полный, развернутый ответ на поставленный в билете вопрос.
2. Представлена вся полнота знаний об объекте, свободное оперирование понятиями, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Однако, при ответе были допущены незначительные погрешности, не искажающие смысла излагаемого материала, исправленные абитуриентом самостоятельно в процессе ответа

3. Ответ отличает логичность изложения

4. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам

5. Недостаточное подтверждение теории примерами из практики

6. Показано знание основной научной литературы

**70-79 баллов:**

1. Дан достаточно полный ответ на поставленный в билете вопрос.

2. Представлены основными знания об объекте, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.

3. Присутствуют незначительные нарушения в логике

4. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам

5. В ответе отсутствуют примеры из практики

6. Отмечаются незначительные пробелы в знаниях основной научной литературы

**60-69 баллов:**

1. Ответ дан в целом правильно, однако не полно. Могут быть допущены незначительные ошибки, исправленные преподавателем. Показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в оперировании базовыми понятиями.

2. Присутствуют нарушения в логике

3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам

4. В ответе отсутствуют примеры из практики

5. Отмечается слабое знание основной научной литературы

**50-59 баллов:**

1. Ответ дан не полный. Путаница в базовой терминологии.

2. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения

3. Слабая аргументация

4. В ответе отсутствуют примеры из практики

5. Значительные пробелы в знаниях основной научной литературы

**49 баллов и ниже:**

1. Дан не полный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

2. Нелогичность изложения

3. Слабая аргументация, отсутствует доказательность изложения

4. В ответе отсутствуют примеры из практик.

## 5. Отмечается полное незнание основной научной литературы

Уточняющие и дополнительные вопросы могут задаваться на усмотрение членов экзаменационной комиссии.

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

### **«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»**

#### **I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Ориентация и система отбора в спорте. Этапы многолетней подготовки в спорте. Задачи, основное содержание и специфика этапов многолетней спортивной подготовки. Особенности этапа высшего спортивного мастерства. Организация тренировочного процесса. Тренировочные и внутренировочные факторы подготовки. Планирование тренировочного процесса. Макроциклы подготовки в спорте. Мезоциклы и микроциклы в подготовке спортсменов. Структура и содержание тренировочного занятия. Двигательные способности спортсменов. Скоростные качества и методика их развития. Силовые способности и методика развития. Виды выносливости и методика развития. Анаэробная и аэробная выносливость. Гибкость и методика ее развития. Координационные способности спортсменов. Техничко-тактическое мастерство в спорте. Методы и средства совершенствования технической подготовленности спортсменов. Индивидуализация тренировочного процесса.

#### **II. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.**

Комплексный контроль в системе управления тренировочным процессом. Виды состояний спортсменов и эффект тренировочной нагрузки. Виды комплексного контроля в системе управления тренировочным процессом. Этапный, текущий и оперативный контроль подготовленности спортсменов. Педагогический контроль в спорте. Контроль физической подготовленности. Оценка технического мастерства в спорте. Биомеханический контроль техники движений. Функциональный контроль в спортивной подготовке. Контроль сердечно-сосудистой системы спортсменов. Морфологический контроль. Оценка психической надежности в спортивной практике. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

### III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.

Возрастная периодизация развития двигательных способностей человека. Сенситивные периоды развития двигательных способностей. Особенности двигательного развития юношей и девушек. Адаптация при мышечной деятельности. Долговременная и краткосрочная адаптация к физическим нагрузкам. Морфофункциональные изменения в организме в результате мышечной деятельности. Явление деадаптации. Явление суперкомпенсации после физических нагрузок. Физиологические основы двигательных способностей. Утомление и восстановление при физических нагрузках. Рациональное питание спортсменов. Допинг в спорте. Значение и роль антидопинговых программ и организаций ВАДА, РУСАДА.

## ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Система спортивных соревнований. Виды соревнований.
2. Теоретические и эмпирические исследования в спорте.
3. Методы и средства спортивной подготовки. Общеразвивающие и специальные упражнения.
4. Методы анализа литературных источников и анализа документальных материалов в спорте.
5. Тактическая подготовка в спорте. Средства и методы тактической подготовки спортсменов.
6. Контроль технического мастерства в спорте. Видеоанализ техники движений в спорте.
7. Этап начальной специализации в многолетней подготовке спортсмена. Основные методы и средства подготовки на этапе
8. Структура и продолжительность микроциклов подготовки в спорте. Виды и задачи микроциклов.
9. Отбор и ориентация в спорте. Этапы спортивного отбора.
10. Психологический контроль. Контроль психической надежности в спорте.
11. Скоростные способности. Виды скоростных способностей и факторы их определяющие. Сенситивные периоды развития быстроты.
12. Планирование тренировочного процесса. Методика планирования годичного цикла подготовки в спорте
13. Физические качества спортсменов. Сенситивные периоды развития физических качеств.
14. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Специализированность, направленность, величина нагрузки. Контроль объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
15. Функциональная подготовка спортсменов. Средства и методы функциональной подготовки в спорте.
16. Функциональный контроль в спорте. Контроль сердечно-сосудистой системы. Морфологический контроль.

17. Теоретическая подготовка спортсменов. Литературные и интернет-источники специальной информации.
18. Педагогический контроль в спорте. Тестовый контроль физической подготовленности спортсменов.
19. Скоростные способности. Методика развития быстроты реакции и одиночного мышечного сокращения.
20. Моделирование в спорте. Модели соревновательной деятельности, модели специальной подготовленности спортсменов. Морфофункциональные модели.
21. Физическое качество выносливость. Виды выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости.
22. Планирование тренировочного процесса. Методика планирования тренировочного занятия.
23. Анаэробный механизм энергообеспечения мышечной деятельности. Анаэробно-алактатный и анаэробно-лактатный процессы. Средства и методы повышения анаэробных возможностей в спорте.
24. Фармакологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов. Биологические активные добавки в спорте.
25. Аэробный механизм энергообеспечения мышечной деятельности. Средства и методы повышения аэробных возможностей в спорте.
26. Основы рационального питания спортсменов. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
27. Виды координационных способностей и факторы их определяющие. Сенситивные периоды развития координационных способностей.
28. Допинг в спорте. Виды допинга. Борьба с допингом. Роль ВАДА и РУСАДА в борьбе с допингом.
29. Координационные способности. Методика развития способности к расслаблению и ориентации в пространстве.
30. Параолимпийский спорт. Задачи и особенности спортивной подготовки пара олимпийцев. Классификация спортсменов в адаптивном спорте.
31. Физическое качество гибкость. Виды гибкости и ее значение в различных видах спорта. Сенситивные периоды развития гибкости.

32. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов

с нарушениями зрения и нарушениями слуха.

33. Обучение двигательным действиям. Стадии формирования двигательного навыка.

34. Экстремальные условия в системе подготовки спортсменов. Подготовка в среднегорье и высокогорье.

35. Этап предварительной подготовки в спорте. Задачи этапа. Основные методы и средства подготовки на этапе

36. Структура учебно-тренировочного занятия в спорте. Части занятия. Задачи подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Конспект занятия.

*\* вопросы являются примерными и могут отличаться от вопросов, указанных в экзаменационных билетах.*

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Абрамова Т.Ф. Многолетние сдвиги групповых значений телосложения спортсменов высокой квалификации / Учебное пособие. – М.: СпецЛит, 2015. – 37 с.
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. и др. Прогнозирование в спорте - М.: Физкультура и спорт, 2006. - с.134.
3. Бешелев С.Д., Гурвич Ф.Г. Математико-статистические методы экспертных оценок. – М.: Статистика, 2014. – 161 с.
4. Васильков, А. А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Ва-сильков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 379 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
6. Германов, Г.Н. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. – Воронеж: Элист, 2017. – 302 с. – ISBN 978-5-87172-082-0
7. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
8. Губа В. Резервные возможности спортсменов / В. Губа, Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 152 с.
9. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 224 с. – (Бакалавр и магистр. Модуль.). –ISBN 978-5-534-04492-8.
10. Ефремов, О.Ю. Педагогика: учеб. пособие / О.Ю. Ефимов. – СПб.: Питер, 2010.

11. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов физ. Культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
12. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 175 с.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – с.18.
14. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности / С.А. Полиевский. –М.: Физическая культура, 2016. – 256 с.
15. Психология спорта высших достижений. Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 2016. - 413 с.
16. Радчич, И.Ю. Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов. Унифицированные критерии комплексного контроля. Инновационные технологии / И.Ю. Радчич. – 2-е изд. - М.: Спорт Медиа Групп, 2011. - 364 с.
17. Спортивная метрология. Под ред. В.В. Афанасьева. Учебник 2-е изд. - М.: Юрайт, 2017. - 247 с.
18. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – 7-е издание / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2017. – 620 с.
19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.:ил.
20. Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты. / А.И. Федоров. – Челябинск, 2014. – 131 с.

## Дополнительная литература

1. Бомин В.А. Тренировочный процесс с использованием телеметрической системы контроля / В.А. Бомин, Г.Я. Галимов, В.Ю. Лебединский // Проблемы физического воспитания и спортивной работы в системе образования: Материалы VI Всероссийской научно-методической конференции (26-27 января, г. Иркутск). – Иркутск: ВСИ МВД РФ, 2016. – С. 161-163.
2. Интегральные основы спортивной подготовки. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 364 с.
3. Дышко Б.А. Инновационные технологии тестирования прыжковой подготовленности спортсменов: автоматизированный динамометрический комплекс. Научно-практическая конференция «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». М.: 2017. С.36-38
4. Дышко Б.А., Кочергин А.Б. Инновационная технология тренировки кардиореспираторной выносливости спортсменов. Научно-практическая конференция «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». М.: 2017. С. 38-39
5. Ковалева А.В., Квитчастый А.В., Бочавер К.А., Касаткин В.Н. Физиологические методы диагностики состояния и повышения результативности в спорте / Научно-практическая конференция «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». М.: 2017. С. 48-49
6. Казиков И.Б. Современная система подготовки российских спортсменов к участию в Играх Олимпиад. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 232 с.
7. Левушкин С.П., Сандин А.А., Сорокин С.А. Использование компьютерных технологий для оценки и коррекции подготовленности / В сборнике: Актуальные проблемы и современные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 85-87
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова. — М.: Советский спорт, 2003. — 480 с.

9. Соколов А.В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма. – ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 176 с.

10. Алексеев В.М., Анохина Е.С. Пик-тесты. Тестирование физической работоспособности в спортзале, на футбольном поле (CD). – Советский спорт, 2015.

11. Губа В.П. Тестирование и контроль футболистов. – Спорт, 2016. – 220с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

1. Интернет-ресурсы Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

3. Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. URL: <http://znanium.com>

4. Cstsk.ru [Электронный ресурс]: сайт Центр спортивных технологий Москомспорта. URL: <http://cstsk.ru/funktsionalnoe-testirovanie>

5. i1.ru [Электронный ресурс]: сайт Инновационный Центр олимпийского комитета России. URL: <https://i1.ru/services>

6. Minsport.gov.ru [Электронный ресурс]: сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/28344/>

7. КиберЛенинка [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <https://cyberleninka.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. URL: <http://lib.sportedu.ru>.