

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра игровых и циклических видов спорта**

Утверждаю декан факультета
физической культуры и спорта
Савельев А.В.
« 15 » октября 2021 г

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

по направлению подготовки магистров 49.04.03 «Спорт»
Профиль Спорт высших достижений
Квалификация (степень) «магистр»

Тамбов 2021

Программа вступительных испытаний по направлению подготовки магистров 49.04.03 «Спорт» (профиль Спорт высших достижений) составлена профессорско-преподавательским составом кафедры «Игровых и циклических видов спорта» и утверждена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина.

Протокол № 1 от « 16 » сентября 2021 г.

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. Внутренировочные 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. Верхошанский 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.