

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«Сургутский государственный университет»**

Утверждаю,  
Первый проректор  
Давиденко И.Н.

« 25 » 10 2021 г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**направление подготовки  
49.04.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(магистерская программа «Теория и методика физического воспитания и  
спортивной тренировки»)**

**форма обучения  
очная**

Сургут  
2021

## Содержание

Общие положения.....	3
1. Перечень тем для подготовки к вступительному испытанию.....	3
2. Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию.....	4
Список рекомендуемой литературы.....	5

## Общие положения

Программа вступительных испытаний при приеме на обучение по программам магистратуры формируются на основе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по программам бакалавриата. Программа вступительных испытаний разработана с целью отбора выпускников бакалавриата, обладающих компетенциями необходимыми для освоения магистерской программы 49.04.01 «Физическая культура».

### 1. Перечень тем для подготовки к вступительному испытанию

#### Раздел I. Общие основы теории физической культуры

Тема 1. Физическая культура как социальное явление. Социальные функции физической культуры и спорта. Разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции ее современного развития. Общие и специфические функции физической культуры (источник физкультурного образования, оптимизация физического состояния и развития индивида, обеспечение общей и прикладной физической подготовленности и пр.). Физическая культура, как вид культуры.

Тема 2. Принципы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта. Система общих принципов, направляющих деятельность по физическому воспитанию.

Тема 3. Характеристика методов физического воспитания.

Тема 4. Средства физической культуры. Физические упражнения как средство физического воспитания. Классификация физических упражнений. Нагрузка при выполнении физических упражнений. Основные критерии нагрузки. Проблема обобщенной (интегральной) оценки параметров нагрузок, задаваемых в процессе физического воспитания.

Тема 5. Физические качества. Координационные способности. Виды, средства, методы, контроль их развития. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические и биохимические основы выносливости. Методы, средства и контроль, уровня развития выносливости в физической культуре и спорте. Сила и методика её развития. Быстрота и методика её развития. Осанка. Элементарные, основные и специально-корректирующие формы упражнений «на осанку». Общие условия профилактики осанки в процессе занятий физическими упражнениями. Осанка и направленное действие на нее в процессе занятий физическими упражнениями. Меры по оптимизации массы и объема тела в процессе физического воспитания. Критерии нормального веса и пропорциональности телесных объемов. Гибкость. Основы развития гибкости. Средства, методы, контроль развития гибкости.

Тема 6. Методы обучения и тренировки. Отличительные черты методов строго регламентированную упражнения. Основные возможности и ограничения при использовании игрового и соревновательного метода. Средства и методы обеспечения наглядности и вербальной воздействия в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Обучение двигательному действию. Этапы обучения двигательному действию. Средства, методы и задачи на этапах разучивания двигательного действия. Контроль и самоконтроль на этапах разучивания. Правила устранения ошибок. Проблема перестройки двигательного навыка в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Формы организации занятий физической культурой в различные возрастные периоды жизни. Характеристика особенностей методики проведения занятий. Оценка эффективности проведения занятий.

Тема 9. Современные требования к проведению урока физической культуры, в соответствии с требованиями ФГОС. Инновационные технологии в образовательном процессе по физической культуре

Тема 10. Современные системы физического воспитания.

Тема 11. Контроль в физическом воспитании. Врачебно-педагогический контроль. Педагогический анализ занятия.

## Раздел II. Теория спорта

Тема 1. Спорт как социальное явление. Функции спорта. Основы системы.

Тема 2. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Тема 3. Система спортивных соревнований

Тема 4. Основы спортивной тренировки: физиологические, биохимические и психолого- педагогические основы разминки.

Тема 5. Современные проблемы спорта высших достижений.

Тема 6. Контроль физической подготовленности в спорте. Контроль скоростных качеств в физической культуре- и спорте: контроль за временем реакции. Контроль за быстротой: движений.

Тема 7. Контроль технической подготовленности в физической культуре и спорте. Понятие о спортивной панике. Показатели технического мастерства.

Тема 8. Характеристика избранного вида спорта, особенности методики преподавания в данном виде.

Тема 9. Основы спортивного отбора и ориентации.

Тема 10. Планирование в спорте. Виды планирования. Основные задачи по этапам подготовки.

Тема 11. Внетренировочные и внесоревновательные факторы формирования спортивной формы.

## Раздел III. Медико-биологические основы физической культуры

Тема 1. Понятие о здоровом образе жизни. Его основные составляющие. Профилактика вредных привычек. Формирование здоровых привычек.

Тема 2. Физиологическая характеристика нагрузок в физической культуре и спорте. их влияние на организм занимающихся.

Тема 3. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста, специфика подбора упражнений для детей младшей категории (младшего, среднего, старшего возраста).

Тема 4. Физиологические сдвиги в организме и причины утомления при циклической работе различных зон мощности.

Тема 5. Утомление: природа, причины, периоды и фазы, диагностика, биологическая роль.

Тема 6. Восстановление, как физиологический процесс: основные свойства восстановительных процессов, диагностика

Тема 7. Механизмы срочной и долговременной, адаптации к физическим нагрузкам. Стадии адаптации.

Тема 8. Средства восстановления в спорте: классификация, показания к применению.

Тема 9. Основные формы и методы врачебного контроля в физической культуре и спорте. Организация и содержание оперативного, текущего и этапного врачебно-педагогического контроля в адаптивном спорте.

## 2. Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию

1. Физическая культура как социальное явление.

2. Принципы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта.

3. Методы физического воспитания.
4. Средства физической культуры.
5. Физические качества и методика их развития.
6. Методы обучения и тренировки.
7. Обучение двигательному действию. Этапы обучения двигательному действию.
8. Спорт как социальное явление. Функции спорта. Основы системы.
9. Спортивные достижения и тенденции их развития.
10. Система спортивных соревнований
11. Основы спортивной тренировки: физиологические, биохимические и психолого-педагогические основы разминки.
12. Современные проблемы спорта высших достижений.
13. Контроль физической подготовленности в спорте. Контроль скоростных качеств в физической культуре- и спорте: контроль за временем реакции. Контроль за быстротой: движений.
14. Контроль технической подготовленности в физической культуре и спорте. Понятие о спортивной технике. Показатели технического мастерства.
15. Характеристика избранного вида спорта, особенности методики преподавания в данном виде.
16. Основы спортивного отбора и ориентации
17. Понятие о здоровом образе жизни. Его основные составляющие.
18. Физиологическая характеристика нагрузок в физической культуре и спорте, их влияние на организм занимающихся.
19. Физиологические сдвиги в организме и причины утомления при циклической работе различных зон мощности.
20. Утомление: природа, причины, периоды и фазы, диагностика, биологическая роль.
21. Восстановление, как физиологический процесс
22. Механизмы срочной и долговременной, адаптации к физическим нагрузкам. Стадии адаптации.
23. Документы, регламентирующие организацию физического воспитания в образовательном учреждении.
24. Планирование и контроль в физическом воспитании школьников.
25. Современные требования к уроку физической культуры.
26. Внеурочная и внеклассная деятельность обучающихся по физической культуре.
27. Методика организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в различных возрастных категориях.
28. Инновационные педагогические технологии в образовании (в том числе в предметной области «Физическая культура»)

#### Список рекомендуемой литературы

основная литература:

1. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: ФИС, - 1983. - 128 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФИС, 1991. -- 543 с.
3. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФИС, 1986. -- 286 с.
4. Теория и методика спорта / Под ред. Сулова Ф.Г. и Холодова Ж.К. Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997 - 416 с.

5. Матвеев Л.Г. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов, Киев, Олимпийская литература, - 1999. – 317 с.
6. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. Никитушкина В.Г. - М. : 1993. - 318 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, -2003. – 464 с.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
9. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009.
10. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов, И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина. — 4-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2010 — 272 с.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития: методические указания / В. И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.

дополнительная литература:

12. Легкая атлетика / Под ред. Озолина П.Г. – М. : ФиС, 1989. - 671с.
13. Верхошанский К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФИС, 1980.
14. Селуянов В.П. Основы научно-методической деятельности. Учебное пособие. М.: 1997. – 102 с.
15. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2005. — 816 с.
16. Вишневский В.А. Физиология спорта: учебно-методическое пособие / В.А. Вишневский. Сургут: Изд-во СурГУ, 2007. – 129 с.
17. Вишневский В.А. Формирование и саморазвитие культуры здоровья личности: учебно-методическое пособие / В.А. Вишневский. – Сургут: ИЦ СурГУ, 2012. – 97 с.
11. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимп. образования: рек. Олимп. ком. России / [В.С. Родиченко [и др.]] ; Олимп. ком. России. - 26-е изд., перераб. и доп. - М.: Сов. спорт, 2017. - 224 с.: ил.

Председатель экзаменационной комиссии,  
к. п. н, профессор

С.М. Обухов