

Утверждаю,  
Председатель приемной комиссии,  
ректор



С.М. Косенок

2025 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММАМ МАГИСТРАТУРЫ  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ  
49.04.03 СПОРТ**

**Направленность (профиль) образовательной программы:  
Спорт высших достижений и система спортивной подготовки**

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Программа вступительного испытания утверждена на заседании Ученого совета института гуманитарного образования и спорта 10 декабря 2024 г., протокол № 13.

## Содержание

I. Общие положения.....	4
II. Перечень тем для подготовки к вступительному испытанию .....	4
III. Перечень вопросов для прохождения вступительного испытания.....	7
IV. Список рекомендуемой литературы.....	8

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая программа составлена на основе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по программам бакалавриата и программам специалитета, и определяет общее содержание экзамена при приеме на обучение по образовательным программам высшего образования – программам магистратуры в БУ ВО «Сургутский государственный университет» (далее – Университет).

2. Вступительное испытание нацелено на оценку знаний поступающих лиц, полученных ими в ходе освоения программ бакалавриата и (или) специалитета, и на отбор среди поступающих лиц, наиболее способных и подготовленных к освоению программ магистратуры в Университете.

3. Вступительное испытание проводится в рамках нескольких конкурсов (по соответствующим формам и основам обучения) внутри одной группы магистерских программ и сдается однократно.

4. Вступительное испытание проводится на русском языке.

5. Вступительное испытание проводится очно и (или) с использованием дистанционных технологий (при условии идентификации поступающих при сдаче ими вступительных испытаний).

## **II. 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.

## **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. Требования федерального стандарта спортивной 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.

### III. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

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

24. Внетренировочные и внесоревновательные факторы формирования спортивной формы

#### IV. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. Суслова Ф.Г.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. Нцкитушкина 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: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений, - М.: Академия, 2013. - 480 с.

9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009.

дополнительная литература:

10. Легкая атлетика / Под ред. Озолина И.Г. - М. : ФИС, 1989. - 671с.

11. Верхошанский К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФИС, 1980.

12. Селуянов В.И. Основы научно-методической деятельности. Учебное пособие. М.: 1997. - 102 с.

13. 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.