



Программа вступительных испытаний составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 946.

Программа вступительного испытания утверждена на заседании Ученого совета института гуманитарного образования и спорта 09 декабря 2025 г., протокол № 11.

## Содержание

|  |   |
|--|---|
| I. Общие положения.....  | 4 |
| II. Перечень тем для подготовки к тестированию .....                     | 4 |
| Раздел 1. Общие основы физической культуры и спорта .....                | 4 |
| Раздел 2. Теория спорта .....  | 6 |
| Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры и спорта ..... | 6 |
| III. Критерии оценки собеседования .....                                 | 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).

**Вступительные испытания** по направлению состоят из двух разделов, каждый из которых оценивается в баллах:

**1. Тестирование** по профилирующей дисциплине направления подготовки. Максимальное количество баллов – 70.

**2. Собеседование по индивидуальным достижениям поступающего**, включающее оценку научных, спортивных и профессиональных достижений поступающих. К ним относятся: спортивные достижения, трудовая деятельность и другое. Максимальное количество баллов, начисляемое за индивидуальные достижения – 30.

## II. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕСТИРОВАНИЮ

### Раздел 1. 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 регламентированной 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 2. 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 технике. 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 3. 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.

### III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СОБЕСЕДОВАНИЯ

Собеседование по индивидуальным достижениям поступающего, включающее оценку научных, спортивных и профессиональных достижений поступающих. К ним относятся: спортивные достижения, трудовая деятельность и другое. Максимальное количество баллов, начисляемое за индивидуальные достижения – 30.

**Таблица учета индивидуальных достижений, поступающих (не более 30 баллов суммарно за все индивидуальные достижения)**

| № п/п | Индивидуальные достижения поступающего  | Количество баллов |
|-------|---|-------------------|
| 1     | Участие в соревнованиях*  |                   |
| 1.1   | Участие в Олимпийских играх   | 1-10              |
| 1.2   | Участие в чемпионате Мира, чемпионате Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр    | 1-8               |
| 1.3   | Участие в чемпионате мира, чемпионате Европы по видам спорта, не включенным в программы Олимпийских игр | 1-7               |
| 1.4   | Участие во всероссийских соревнованиях по виду спорта   | 1-5               |
| 1.5   | Участие в окружных соревнованиях по виду спорта   | 1-3               |
| 2     | Участник федеральной программы Всероссийского физкультурно-   | 3-2-1             |

|   |   |       |
|---|---|-------|
|   | спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», имеющий знак отличия золотой / серебряный / бронзовый  |       |
| 3 | Наличие судейской категории   | 1 - 3 |
| 4 | Наличие предыдущего высшего образования по направлению подготовки (специальности), входящую в ту же укрупненную группу направлений подготовки на которую поступает абитуриент   | 2 - 4 |
| 5 | Наличие у поступающего опыта трудовой деятельности по должности (профессии), которой соответствует ОКСО, при поступлении на направление подготовки, входящее в тот же ОКСО<br><i>Документ, подтверждающий (не менее 3-х месяцев) опыт трудовой деятельности</i> | 1 - 4 |
| 6 | Способность изложения информации в устной форме, культура речи  | 1 - 3 |
| 7 | Мотивация поступления на направление  | 1 - 3 |

\*Учитывается одно наивысшее спортивное достижение за период обучения в бакалавриате или специалитете.

#### IV. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Л. П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 126с.
2. Завьялова, Т. А. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт, 2024. 189 с. URL: <https://urait.ru/bcode/539970>
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. / В.М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009.
4. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта. / А.А.Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, -2003. - 464 с.
6. Макарова, Г, А. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений / Г. А. Макарова. М.: Советский спорт, 2004. 478 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. - М.: ФИС, 1991. - 543 с.
8. 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. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 340 с.: ил.

9. Сулимцев, Т. И. Медико-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры различных категорий населения, включая лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов: Учебное пособие / Т. И. Сулимцев, А. В. Сахно; Московский областной гос. ин-т физ. культуры. Малаховка, 1993: Московский областной гос. ин-т физ. культуры. 67с.

10. Теория и методика спорта / Под ред. Ф.П. Суслова и Ж.К. Холодова. Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1997 - 416 с.

11. Теория и практика спорта / Иванченко Е. И. Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта: пособие. Ч. 1 / Иванченко Е. И. 3-е изд., стер. Минск: БГУФК, 2021. 180 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/245138>. ISBN 978-985-569-566-1.

12. Теория и практика спорта / Иванченко Е. И. Ч. 2: Виды спортивной подготовки: пособие. Ч. 2 / Иванченко Е. И. 3-е изд., стер. Минск: БГУФК, 2021. 295 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/245144>

13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. - 80 с.

#### **Дополнительная литература:**

14. Верхошанский, К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. / К.В. Верхошанский. - М.: ФИС, 1980.

15. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. 2-е изд., пер. и доп. Москва: Юрайт, 2024. 224 с. (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/539407>

16. Платонов, В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. И. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 816 с.

15. Вишневский, В. А. Физиология спорта: учебно-методическое пособие / В. А. Вишневский. - Сургут, 2007: Издательство СурГУ. 119 с.