

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 09 декабря 2025 г., протокол № 11.

Содержание

I. Общие положения.....	4
II. Перечень тем для подготовки к вступительному испытанию	4
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры.....	4
Раздел 2. Теория спорта	6
Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры	7
Раздел 4. Основы физической реабилитации, частных методик адаптивной физической культуры.....	7
III. Требования ко второму этапу (собеседование)	8
IV. Перечень вопросов для прохождения вступительного испытания.....	9
V. Список рекомендуемой литературы	11

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 ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ

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

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 2. Теория спорта

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

Тема 2. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Тема 8. Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов.

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 панике. Показатели технического мастерства.

Тема 8. Лыжный спорт: характеристика как вида спорта, особенности методики преподавания в данном виде. Гимнастика: характеристика как вида спорта и особенности методики преподавания в данном виде. Легкая атлетика: характеристика как вида спорта, и особенности методики преподавания, и данном виде. Плавание: характеристика как вида спорта, особенности методики преподавания в данном виде. Спортивные игры: характеристика и особенности методики преподавания в волейболе, баскетболе и футболе.

Тема 9. Основы спортивного отбора и ориентации.

Тема 10. Организация и проведение групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. Подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп к тренировочному этапу (этапу спортивной специализации). Осуществление тренировочного процесса и руководство состязательной деятельностью лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры

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

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

Тема 3. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста, специфика подбора упражнений для детей разных возрастных групп - 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 и адаптивной физической культуре, в адаптивном спорте.

Тема 10. Организация и содержание оперативного, текущего и этапного врачебно-педагогического контроля в адаптивном спорте.

Тема 11. Врачебный контроль в массовой адаптивной физической культуре.

Раздел 4. Основы физической реабилитации, частных методик адаптивной физической культуры

Тема 1. Понятие, предмет и задачи физической реабилитации.

Тема 2. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений при различных формах заболеваний и травм.

Тема 3. Методические особенности составления и проведения комплексов физических упражнений в соответствии с особенностями нозологии.

Тема 4. Средства, методы, приемы, ассистивные технологии, роботизированная техника и механические тренажеры для осуществления

восстановления и двигательного обучения, развития лиц, получивших травму или перенесших заболевание.

Тема 5. Организационно-методические особенности применения частных методик адаптивной физической культуры при: нарушениях зрения, нарушениях слуха, врожденных аномалий развития, деформациях и ампутациях конечностей, умственной отсталости, детском церебральном параличе и др.

III. ТРЕБОВАНИЯ КО ВТОРОМУ ЭТАПУ (СОБЕСЕДОВАНИЕ)

Собеседование по оценке индивидуальных достижений, включает 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 1. Перечень индивидуальных достижений, поступающих
(не более 30 баллов суммарно за все индивидуальные достижения)**

№ пп	Индивидуальные достижения поступающего	Количество баллов
1	Участие в соревнованиях (*ко всем подпунктам):	
1.1.	Участие в Олимпийских играх, Паралимпийских играх и Сурдлимпийских играх	1-10
1.2.	Участие в чемпионате мира, чемпионате Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр	1-8
1.3.	Участие в чемпионате мира, чемпионате Европы по видам спорта, не включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских 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-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), имеющий знак отличия золотой / серебряный / бронзовый	3-2-1
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 профессиональной деятельности в должности, которая соответствует ОКСО, при поступлении на направление подготовки, входящее в тот же ОКСО. <i>Необходим документ, подтверждающий опыт трудовой деятельности (не менее 3-х месяцев).</i>	1-4
6	Наличие способности чёткого и доступного изложения своей мысли, грамотно выстраивать речь и понятно излагать свою мысль	1-3
7	Наличие мотивации поступления на направление подготовки	1-3

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

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

1. Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 30 секунд, то это свидетельствует что, физическая нагрузка во время выполнения упражнения...

2. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть от...

3. Готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательных действий определяется следующими основными компонентами...

4. Главный смысл обеспечения положительного кумулятивного эффекта упражнений в процессе физического воспитания заключается в...

5. Под техникой физических упражнений понимают...

6. Стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки как цель характеризует...

7. Мезоциклы, предназначенные для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей называются...

8. Ординарные интервалы отдыха используются для ...

9. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старческого возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле...

10. Педагогическая технология – это...

11. Что лежит в основе метода сопряженного воздействия...

12. Нагрузка, характеризующаяся преимущественным энергообеспечением за счет гликогена и ЧСС свыше 180 уд/мин, соответствует зоне интенсивности...

13. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже физические упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия...

14. Общая выносливость определяется главным образом функционированием...

15. Сколько продолжается работа умеренной мощности...

16. Выберите причину возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающегося...

17. Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть...

18. Основная часть урока по общефизической подготовке (ОФП) отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна: 1 выносливость, 2 гибкость, 3 быстрота, 4 сила.

19. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется...

20. Метод, при котором многократные повторения упражнений производится через определенные интервалы отдыха, называется...

21. Физическая реабилитация – это метод восстановления, использующий средства физической культуры с целью...

22. Физическая реабилитация является...

23. К закрытой травме не имеет отношения...

24. Нарушение анатомической целостности кости, вследствие механического повреждения окружающих тканей и нарушения функции поврежденного сегмента тела называется...

25. При увеличении физиологических изгибов позвоночника имеют место все указанные нарушения осанки кроме одной...

26. Специально подбирая физические упражнения, можно воздействовать преимущественно на...

27. Определите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры:

28. Специальные упражнения ставят своей задачей...

29. Для того, чтобы началась гипертрофия мышц необходимы следующие условия...

30. В основе техники выполнения массажного приема «разминание» лежит механизм...

31. Развитию, каких качеств, способствуют физические упражнения у людей с нарушением зрения...

32. Адаптивная физическая культура – это...

33. Целью адаптивной физической культуры является...

34. По какой формуле можно рассчитать тренировочную ЧСС для лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями...

V. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Адаптивное физическое воспитание в геронтологии / Юденко И. Э., Юденко И. А., Соболев О. В. Ч. 1: Адаптивное физическое воспитание в геронтологии. Часть 1: Учебно-методическое пособие. Ч. 1 / Юденко И. Э., Юденко И. А., Соболев О. В. Сургут: СурГУ, 2022. 47 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/337895>

2. Адаптивное физическое воспитание в геронтологии: учебно-методическое пособие / Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, БУ ВО "Сургутский государственный университет", Кафедра медико-биологических основ физической культуры; составители: И. Э. Юденко [и др.]. — Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022-. — Текст (визуальный): электронный.

3. Вишневский В.А. Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре / В.А. Вишневский. – Изд-во СурГУ, 2014. – 276 с (электронный вариант).

4. Вишневский В.А. Физиология спорта: учебно-методическое пособие / В.А. Вишневский. Сургут: Изд-во СурГУ, 2007. – 129 с.

5. Вишневский В.А. Формирование и саморазвитие культуры здоровья личности: учебно-методическое пособие / В.А. Вишневский. – Сургут: ИЦ СурГУ, 2012. – 97 с.

6. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура / М.: Советский спорт, 2000. – 238 с.

7. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей. / В. А. Епифанов – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 524 с. Шапкова Л.А. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.А. Шапкова. М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

8. Логинов, С. И. 550 тестов по физической реабилитации: учебное пособие / С. И. Логинов, И. Э. Юденко, Р. О. Солодилов; Сургутский государственный университет. Сургут: Дефис, 2014. 219, с.

8. Юденко И.Э. Основы физической реабилитации: Лабораторный практикум. Ч. II. Функциональные пробы и методы тестирования. / И.Э. Юденко, С.И. Логинов. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2003.

Дополнительная:

9. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: ФИС. - 1983. - 128 с.

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

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

12. Вишневский, В. А. Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре: учебно-методическое пособие / В. А. Вишневский; Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, Кафедра медико-биологических основ физической культуры. Сургут: Издательство СурГУ, 2014. Режим доступа: <https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/109484>

13. 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). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/539407>

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

15. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, -2003. – 464 с.

16. Легкая атлетика: учебник: для студентов высших учебных заведений,

обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт» / [Н. Н. Чесноков и др.] ; под общ. ред. Н. Н. Чеснокова и В. Г. Никитушкина. Москва: Физическая культура, 2010. - 440 с.

17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФИС, 1991. – 543 с.

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

19. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФИС, 1986. – 286 с.

20. Селуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности. Учебное пособие. М.: 1997. – 102 с.

21. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. Теория, методика и практика физического воспитания, 2029-12-18. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2024. 392 с.

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