

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе  
Р.В. Кучин

**ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО  
ИСПЫТАНИЯ В МАГИСТРАТУРУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
49.04.03 СПОРТ**

**Ханты-Мансийск 2020**



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В основу программы вступительных испытаний положены требования к базовым знаниям и навыкам абитуриентов в области физической культуры и спорта на основе квалификационных требований. Программа вступительного испытания включает материалы для проверки знаний и компетенций, поступающих в магистратуру по направлению подготовки 49.04.03 Спорт направленность (профиль) Система спортивной подготовки.

Программа вступительных испытаний по направлению подготовки 49.04.03 Спорт направленность (профиль) Система спортивной подготовки включает в себя цели, задачи, описание формы и процедуры вступительного испытания в виде письменного экзамена в форме тестирования, позволяющие оценить подготовленность поступающих к освоению программы магистратуры.

Вступительные испытания на подготовки 49.04.03 Спорт направленность (профиль) Система спортивной подготовки проводятся с целью: определить степень освоения поступающими в магистратуру системы базовых знаний по физической культуре и спорту, полученными ими при профессиональной подготовке или в процессе самостоятельной работы, включающих знание методологических основ, фундаментальных теорий и концепций физической культуры и спорта.

Основные задачи письменного экзамена в форме тестирования по направлению подготовки 49.04.03 Спорт направленность (профиль) Система спортивной подготовки:

- проверить знание методологических основ теории физического воспитания и спорта;
- выявить способность к методологическому анализу основных понятий и концепций в теории и методике физической культуры и спорта;
- выявить степень сформированности умения интегрировать теоретико-методические, психолого-педагогические, медико-биологические знания с целью повышения образовательной деятельности.

Прием в ЮГУ для обучения граждан, имеющих высшее образование, по направлениям подготовки магистратуры Югорского государственного университета проводится по результатам вступительных испытаний, устанавливаемых и проводимых ЮГУ самостоятельно, регламентированных правилами приема.

Организация и проведение вступительных испытаний осуществляется в соответствии с Положением о вступительных испытаниях в ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет».

Вступительные испытания проводятся на русском языке.

Программа вступительных испытаний по направлению подготовки 49.04.03 Спорт ежегодно пересматривается и обновляется с учетом изменений нормативно-правовой базы РФ в области высшего образования и локальных документов, регламентирующих процедуру приема в ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет». Программа вступительных испытаний утверждается проректором по учебной работе.

### **1. ФОРМА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Вступительное испытание проводится в виде письменного экзамена в форме тестирования.

### **2. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Организаторы проведения экзамена раздают абитуриентам бланки с тестами и листы для ответов с печатью приёмной комиссии. Тест состоит из трёх частей:



**I часть:** состоит из **20** вопросов с выбором ответа (во всех заданиях должен быть один правильный ответ из предложенных). Каждый ответ оценивается в **2 балла**.

**II часть:** состоит из **15** вопросов с выбором ответа (во всех заданиях должен быть один правильный ответ из предложенных). Каждый ответ оценивается в **3 балла**.

**III часть:** состоит из **3** вопросов, ответы к которым необходимо сформулировать самостоятельно (одно слово). Каждый ответ оценивается в **5 баллов**.

В течение 90 минут абитуриент должен выполнить тестовые задания и сдать листы ответов вместе с черновиками организаторам проведения экзамена.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент - 100.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

#### **Модуль 1. Теория и методика физической культуры (14 часов)**

**Тема 1.1. Теория физической культуры.** Отправные определения проблематики курса теории физического воспитания. Определение понятий «физическое воспитание», «физическое упражнение», «физическая подготовка», «физическое развитие», «спорт» «спортивная тренировка». Физическая культура как социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического развития человека. Физическое воспитание как одно из основных форм ФК, а именно, как педагогически организованный процесс передачи знаний и усвоения его ценностей, как процесс, обеспечивающий направленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.

**Тема 1.2. Средства физического воспитания.** Средства физического воспитания как педагогическое понятие. Группировка средств физического воспитания; разновидности средств как целостной системы воздействия на организм занимающихся.

Физические упражнения: общая характеристика. Соотношение понятий «деятельность», «действие», «движение» и «физическое упражнение»; возникновение и развитие физических упражнений. Физические упражнения - основное и специфическое средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений; техника физических упражнений (понятия «техника», «стандартная техника», «типовая и персональная индивидуализация техники», части техники); техника физического упражнения как биодинамическая структура; фазы физического упражнения; критерии оценки эффективности техники; педагогические классификации физических упражнений (значение для теории и практики; характеристики существующих классификаций).

Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значения, виды, принципы использования.

#### **Тема 1.3. Методы физического воспитания**

Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся.

Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.

Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений). Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.

Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся физическими упражнениями.

Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность;



соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

**Тема 1.4. Двигательные умения и навыки.** Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки, значение. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки; краткое физиологическое обоснование, стабилизация и пластичность навыка; постепенность и неравномерность формирования навыка (с отрицательным ускорением, с положительным ускорением, «плато»), разрушение навыка, перенос навыков.

Этапная структура формирования двигательного навыка. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования навыка (мотивация, формирование знаний о сущности упражнения, создание полного представления о технике изучаемого упражнения по частям и в целом).

**Тема 1.5. Структура обучения двигательным действиям.** Этап начального разучивания: задачи, процесс формирования представления о двигательном действии (осмысливание задачи обучения, составление проекта решения задач, попытка выполнить двигательное действие), особенности использования методов обучения.

Этап углубленного разучивания двигательного действия, задачи, стадия образования двигательного умения (характерные черты двигательной деятельности, задачи), стадия совершенствования двигательного умения (характерные черты двигательной деятельности, задачи), особенности использования методов обучения, предупреждение и исправление двигательных ошибок (принцип «управляемого обучения» и принцип «проб и ошибок», понимание сущности двигательных ошибок, группировка двигательных ошибок, способы исправления ошибок, критерии оценки эффективности двигательного действия).

Этап дальнейшего совершенствования двигательного действия, задачи, стадии образования двигательного навыка (характерные черты двигательной деятельности, задачи), стадия образования двигательного умения высшего порядка (характерные черты двигательной деятельности, задачи), особенности использования методов обучения, проблема повторений (повторение простое и повторение вариативное, количество повторение, распределение повторение во времени).

#### **Тема 1.6. Теоретико-практические основы развития физических качеств**

Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.

Сила и методика ее развития: определение понятия, психофизиологические механизмы, виды силовых способностей, измерения силы, методика развития силы (средства и методы), возрастные особенности использования силовых упражнений.

Быстрота и методика ее развития: определение понятия, быстрота одиночного движений (сложная быстрота, способы измерения, средства и методы развития). Быстрота двигательной реакции (определение понятия, разновидности, способы измерения, средства и методы развития, возрастные особенности развития). Латентное время быстроты двигательной реакции.

Выносливость и методика ее развития: определение понятия, виды выносливости, способы измерения, методика развития, возрастные особенности развития. Аэробная, анаэробная выносливость, кислородный запрос и кислородный долг.

Гибкость (подвижность в суставах) и методика ее развития: подвижность в суставах как морфофункциональное качество; активная и пассивная гибкость; методика развития, возрастные особенности развития. Виды гибкости (активная, пассивная, резервная).

**Тема 1.7. Нормирование и дозирование нагрузок в физическом воспитании и спорте.** Нагрузка, ее виды, «внешняя» и «внутренняя» стороны, компоненты. Объем и интенсивность нагрузки и их соотношение. Зоны мощности нагрузки. Разновидности и интервалы отдыха. Развивающая, поддерживающая, восстановительная, активизирующая, обучающая нагрузки. Доза и норма нагрузки. Кумулятивный и срочный тренировочный



эффекты, интервалы между занятиями. Формы нагрузок, типы интервалов отдыха. Дозирование нагрузок при развитии физических способностей.

## **Модуль 2. Теоретико-методические основы спорта (10 часов)**

**Тема 2.1. Общая характеристика спорта.** Спорт в системе социальных явлений. Сущность и значение спорта. Ключевые понятия, относящиеся к спорту. Современные трактовки понятия спорта. Спорт как собственно-соревновательная деятельность (узкое понимание спорта). Понимание спорта в широком смысле. Классификация олимпийских видов спорта. Система спортивных соревнований. Структура соревновательной деятельности спортсменов.

**Тема 2.2. Спортивная подготовка как многолетний процесс.** Характеристика современной системы подготовки спортсменов и направления ее совершенствования. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Этапы многолетней спортивной подготовки согласно новому федеральному стандарту спортивной подготовки. Структура и методика построения многолетнего процесса подготовки спортсменов. Современные концепции подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Тема 2.3. Теория и методика спортивной тренировки.** Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе спортивной подготовки. Характеристика отдельных компонентов структуры спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки. Специфика закономерностей спортивной тренировки. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки. Принципы построения спортивной тренировки. Адаптация в спортивной тренировке. Закономерности формирования адаптации у спортсменов. Физические нагрузки, применяющиеся в спорте. Характеристика и компоненты тренировочной нагрузки.

Теории периодизации спортивной тренировки. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов). Методика построения микроциклов. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов). Методика построения мезоциклов. Виды и общая структура макроциклов. Периодизация спортивной тренировки в отдельном макроцикле. Особенности построения и методика спортивной тренировки в отдельные периоды макроцикла.

**Тема 2.4. Управление и контроль в спортивной тренировке.** Теория управления движениями в спорте. Техничко-тактическая подготовка в спорте. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Спортивная тактика, направления тактической подготовки и тактическая подготовленность спортсмена. Направления психологической подготовки спортсмена.

Виды контроля в процессе спортивной тренировки. Модели соревновательной деятельности. Характеристика структуры тренированности и соревновательной деятельности спортсмена. Методы прогнозирования в спорте. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе многолетней подготовки и соревновательной деятельности спортсменов. Допинг и борьба с его использованием в спорте.

**Тема 2.5. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки.** Характеристика спортивного отбора в системе многолетней подготовки. Понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Методика спортивного отбора в избранном виде спорта. Характеристика спортивной ориентации. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней спортивной подготовки.

## **Модуль 3. Педагогика и психология физической культуры и спорта (4 часа)**

**Тема 3.1. Педагогика физической культуры и спорта.** Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по физической культуре. Профессионализм личности и деятельности спортивного педагога. Организация и осуществление педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности на занятиях по физической культуре. Социальные функции физической культуры. Основные черты социального института физической культуры и спорта. Общие и педагогические



способности, как предпосылки формирования мастерства тренера. Педагогическая этика и педагогический такт тренера.

**Тема 3.2. Психология физической культуры и спорта.** Психолого-педагогические основы физической культуры. Влияние физической культуры на развитие психических процессов (памяти, внимания), моторики (координация, ловкость, быстрота и др.). Мотивы спортивной деятельности. Мотивация достижения успеха и избегания неудачи. Психологические закономерности формирования эмоционально-волевой сферы на разных возрастных этапах. Самооценка спортсмена и уровень притязания спортсмена. Темперамент в спорте. Типы темперамента. Взаимосвязь темперамента и эффективности различных видов деятельности в спорте. Психический стресс в спорте. Влияние стресса на спортивный результат. Конфликт в спортивной группе. Тренер, стили руководства. Планирование психологической подготовки к конкретному соревнованию. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованию.

**Модуль 4. Медико-биологические (физиологические) основы физической культуры и спорта (6 часов)**

**Тема 4.1. Адаптация к физическим нагрузкам и резервным возможностям организма.** Общие принципы и механизмы адаптации. Характеристика срочной и долговременной адаптации. Обратимость процессов адаптации. Положительные, отрицательные, перекрестные эффекты адаптации. Системный структурный след, вегетативная память. Общий адаптационный синдром (Г. Селье). Понятие о срочном, отставленном и кумулятивном эффекте. Физиологическая стоимость адаптации, проявления отрицательной перекрестной адаптации. Функциональная система адаптации.

Проблемы адаптации к мышечной деятельности. Адаптационные изменения систем исполнения. Физиологические изменения, возникающие в костно-мышечной системе и суставно-связочном аппарате в результате систематических физических нагрузок разной направленности, интенсивности и продолжительности. Адаптационные изменения систем обеспечения. Адаптационные физиологические изменения, возникающие в сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной системах в результате систематических физических нагрузок разной направленности, интенсивности и продолжительности. Адаптационные изменения систем контроля и регуляции. Физиологические изменения, возникающие в нервной и эндокринной системах в результате систематических физических нагрузок разной направленности, интенсивности и продолжительности.

**Тема 4.2. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.** Физиологическая классификация физических упражнений. Энергетические системы и механизмы энергообеспечения. Физиологическая характеристика циклических движений. Зоны относительной мощности. Стереотипные ациклические движения. Натуживание и статическое усилие. Физиологическая характеристика упражнений, оцениваемых в баллах и ситуационных движений.

**Тема 4.3 Физиологические механизмы развития физических качеств.** Понятие о физических качествах. Биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределённость, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития).

Биологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила мышц, силовой дефицит. Факторы, влияющие на мышечную силу. Виды гипертрофии мышц. Механизмы межмышечной и внутримышечной координации в развитии и проявлении силы. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими нагрузками. Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Значение скорости в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций, поддержании высокого темпа движений. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.



Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств. Определение выносливости. Виды выносливости. Анаэробная и аэробная производительность. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК). Порог анаэробного обмена (ПАНО). Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость.

#### **4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Модуль 1. Теория и методика физической культуры**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под ред. Г. В. Барчуковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2012. - 365 с.
2. Васильков, Андрей Андреевич. Теория и методика спорта [учебник для студентов вузов] Ростов-на-Дону Феникс 2008. - 379 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М. Советский спорт 2007. - 463 с.
4. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" Москва Академия 2010 – 270 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 478 с.
6. Холодов, Жорж Константинович. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта учебное пособие : [для студентов вузов физической культуры ]. - Москва Академия 2007. - 142 с.
7. Кузнецов, Василий Степанович. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования /В.С. Кузнецов. - Москва : Академия, 2012. - 409 с.

##### **Модуль 2. Теоретико-методические основы спорта**

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта. / Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2010.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры и спорта / А.М. Максименко. - М.: Физическая Культура, 2005.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2014.
5. Столяров В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник/ Столяров В.И., Передельский А.А., Башаева М.М.. -Москва: Советский спорт, 2015. – 464 с. (ЭБС «Лань»)
6. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник/ В. Д. Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с. (ЭБС «Лань»)

##### **Модуль 3. Педагогика и психология физической культуры и спорта**

1. Педагогика физической культуры: учеб./ под общей редакцией В.И. Криличевского. – М.: Кнорос, 2012. – 320 с.



2. Горбунов, Геннадий Дмитриевич. Психопедагогика спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению 032100 Физ. культура / Г. Д. Горбунов. - [4-е изд., испр. и доп.]. - М. : Сов. спорт, 2012. - 312 с.
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений/ Р. М. Загайнов. - Москва: Советский спорт, 2012. – 292 с.
4. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности/ Яковлев Б.П.. -Москва: Советский спорт, 2014. – 312 с.
5. Хозяинов, Г.И. Акмеология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева; [рец.: В.А. Слостенин, Л.А. Степнова]. - Москва : Академия, 2005. - 204 с.

#### **Модуль 4. Медико-биологические (физиологические) основы физической культуры и спорта**

1. Атлас анатомии человека [Текст] : учеб. пособие для мед. учеб. заведений. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2005.
2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для студентов вузов физ. культуры/ М. Ф. Иваницкий ; [под ред. : Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского]. -7-е изд.. -Москва: Олимпия, 2008.
3. Капилевич. Л. В. Физиология человека, спорт [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Капилевич Л.В. - Электрон. дан.col. - М : Издательство Юрайт, 2018. ЭБС «Viblio-online»
5. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учебник/ С. С. Михайлов. -Москва: Советский спорт, 2013. (ЭБС «Лань»).
6. Мицьо, В. П. Физиология : конспект лекций/ В. П. Мицьо. -Москва: Приор-издат, 2009.
8. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека/ [авторский коллектив: А. С. Солодков и др.]; под общ. ред. А. С. Солодкова. -Москва: Советский спорт, 2011. (ЭБС «Лань»).
10. Солодков А. С. Физиология человека [Электронный ресурс] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Москва : Советский спорт, 2012. ЭБС издательства «Лань»
11. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 020205 "Физиология", специализации 020205.07 "Физиология труда и спорта" и смежным направлениям и специальностям / В. М. 12. Смирнов [и др.]. - Москва : Мед. информ. агентство, 2012

#### **Электронные ресурсы**

№	Ссылка	Наименование ресурса	Авторизированный доступ
1	<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a>	Электронная библиотека диссертаций РГБ	Авторизированный доступ
2	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека elibrary.ru	Авторизированный доступ
3	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «Лань»	Авторизированный доступ
4	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	ЭБС «ZNANIUM.COM»	Авторизированный доступ
5	<a href="http://lir.ugrasu.ru/index.php/947">http://lir.ugrasu.ru/index.php/947</a>	Локальная сеть ЮГУ	Доступ в локальной сети

#### **5. РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ**

К.п.н., доцент Гуманитарного института североведения

Аксарина И.Ю.



Д.п.н., профессор Гуманитарного института североведения

Барбашов С.В.

К.п.н., доцент Гуманитарного института североведения

Мосина Н.В.

К.б.н., доцент Гуманитарного института североведения

Нененко Н.Д.

Д.п.н., профессор Гуманитарного института североведения

Стогов М.В.

К.б.н., доцент Гуманитарного института североведения

Черницына Н.В.