

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Южно-Уральский государственный университет  
(национальный исследовательский университет)»

Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра спортивного совершенствования



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ИСТИС

В.В. Эрлих

2024 г.

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»**

**Форма обучения: очная, заочная**

Разработчик программы:

Заведующий кафедрой СпортСов

Аминов А.С.

## Программа вступительных испытаний

### Направление 49.04.01 – Физическая культура

Вступительное испытание – тестирование. Максимальный балл — 100.

Тест состоит из 50 вопросов, на каждый из которых представлено 4 варианта ответов. Правильным является один ответ. Время прохождения — 90 минут. Каждый правильный ответ 2 балла.

### ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕСТИРОВАНИЮ

1. Физическая культура как часть всеобщей культуры человечества. Социальные функции физической культуры.
2. Компоненты и формы физической культуры, сложившиеся в обществе. Краткая характеристика форм.
3. Физическое воспитание человека, определение, цель, общепедагогические и специфические задачи.
4. Физическое развитие человека, понятие, факторы, влияющие на физическое развитие, соматотипы, методы определения физического развития.
5. Физическая подготовка: определение, виды подготовки. Физическая подготовленность как результат физической подготовки, способы ее оценки.
6. Теория и методика упражнений (определение понятия, цели и задачи, подготовка к упражнениям и технология их проведения, повторность и продолжительность упражнений, контроль за упражнениями, личная гигиена и безопасность упражнений).
7. Техника физического упражнения, понятие, компоненты техники, критерии оценки техники двигательного действия.
8. Эффекты физического упражнения. Кумуляция эффекта упражнения.
9. Понятие физической нагрузки, компоненты физической нагрузки. Параметры физических нагрузок. Зоны физиологической мощности работы.
10. Принципы физического воспитания (общие: гуманизация, демократизация, всестороннее и гармоничное развитие человека, оздоровительной направленности; частные: педагогические, психологические, физиологические, социологические и т.д.; специфические: коррекционные, рекреационные, военно-прикладные и т.д.).
11. Общая логика процесса обучения двигательному действию, предпосылки успешного освоения действия, основные стадии владения действием, их отличительные черты.
12. Этапы процесса обучения двигательному действию, задачи этапов, применяемые на этапах средства и методы обучения.
13. Общая характеристика физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости (координации), гибкости.
14. Средства и методы воспитания силовых способностей.
15. Средства и методы воспитания быстроты двигательных реакций.
16. Средства и методы воспитания быстроты движений.



17. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей.
18. Средства и методы воспитания общей аэробной выносливости.
19. Средства и методы развития гибкости.
20. Средства и методы воспитания координированности движений.
21. Осанка: понятие, норма и отклонения, способы оценивания. Средства и методы коррекции нарушений осанки.
22. Формы занятий физическими упражнениями: большие и малые, урочные и неурочные, самостоятельные и др.
23. Урок как базовая форма организации занятий физическими упражнениями. Структура урока. Формы организации поведения занимающихся.
24. Анализ урока. Общая и двигательная плотность урока. Пульсометрия и другие виды контроля за состоянием и самочувствием занимающихся.
25. Планирование в физическом воспитании, предпосылки планирования. Виды планирования, соответствующие им документы планирования.
26. Методика составления планов-конспектов урока и комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.
27. Медицинские группы, их характеристика, особенности цели и задач, дозирование физических нагрузок, показания и противопоказания к занятиям физической культуры и спорта.
28. Программы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях: комплексные и парциальные программы, сравнительная характеристика наиболее популярных программ.
29. Образовательные стандарты, программы по физическому воспитанию в школе, задачи и содержание.
30. Физическая культура на производстве. Понятие о профессионально-прикладной физической культуре.
31. Организация клубной работы по физической культуре по месту жительства.
32. Лечебная физкультура: определение, общие и отличительные черты (цель, задачи, средства, методы, принципы, специфика занятий в зависимости от назначений).
33. Адаптивная физическая культура. Особенности физкультурных занятий с инвалидами.
34. Общая гигиена питания при занятиях физическими упражнениями. Проблемы питания. Теории питания: идеального, сбалансированного, элементного, адекватного, рационального, раздельного, трофология (характеристика, недостатки).
35. Восточные и западные системы физической культуры, спорта и оздоровительных технологий (сравнительный анализ, преимущества и недостатки, средства и методы, показания).
36. Особенности проведения занятий физической культурой в основной медицинской группе. Формы и методы проведения занятий.
37. Особенности проведения занятий физической культурой в подготовительной медицинской группе. Формы и методы проведения занятий.
38. Особенности проведения занятий физической культурой в специальной



- медицинской группе. Формы и методы проведения занятий.
39. Физическое воспитание и особенности занятий физической культурой и спортом в дошкольных образовательных учреждениях (цель, задачи, специфика базовых средств и методов).
  40. Физическое воспитание и особенности занятий физической культурой и спортом учащихся начальной школы (цель, задачи, специфика базовых средств и методов).
  41. Физическое воспитание и особенности занятий физической культурой и спортом учащихся среднего звена образовательных учреждений (цель, задачи, специфика базовых средств и методов).
  42. Физическое воспитание и особенности занятий физической культурой и спортом учащихся старших классов образовательных учреждений (цель, задачи, специфика базовых средств и методов).
  43. Физическое воспитание и особенности занятий физической культурой и спортом учащихся профессиональных колледжей и техникумов (цель, задачи, специфика базовых средств и методов).
  44. Физическое воспитание и особенности занятий физической культурой и спортом учащихся вузов (цель, задачи, специфика базовых средств и методов).
  45. Физическое воспитание и особенности занятий физической культурой и спортом в различные возрастные периоды (цель, задачи, специфика базовых средств и методов).
  46. Спорт как неотъемлемая часть современной культуры общества. Определение, социальные функции спорта.
  47. Ретроспективный анализ зарождения и развития спорта в современном обществе, краткий исторический экскурс.
  48. Современные направления совершенствования процесса спортивной подготовки.
  49. Понятие вида спорта. Классификации видов спорта.
  50. Спортивный отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки и на различных ее этапах.
  51. Принципы и понятие управления в спортивной тренировке: этапное, текущее, оперативное.
  52. Спортивный контроль (понятие, общие требования к контролю, контроль за физической, технической, тактической, психической подготовленностью, контроль тренировочных и соревновательных нагрузок).
  53. Средства восстановления и стимуляция работоспособности в спорте, управление восстановительными процессами, планирование средств восстановления.
  54. Система спортивной подготовки (определение понятия, цели и задачи, архитектоника, взаимодействие базовых частей и звеньев друг с другом и спортивной средой).
  55. Средства спортивной подготовки (определение понятия, упражнения: избранный вид спорта, его элементы и варианты; общеразвивающие физические упражнения; специальные упражнения; идеомоторные упражнения; самовнушение).



56. Спортивные снаряды и специальные устройства в спорте (определение понятия, цели и задачи, виды, применение спортивных снарядов, специальных устройств и тренажеров для обучения и воспитания в спорте).
57. Условия спортивной подготовки (определение понятия и виды, простейшие сооружения на местности, закрытые спортивные сооружения и сооружения на открытом воздухе, спортивные базы и центры, разнообразие внешних и внутренних условий спортивной подготовки).
58. Оценка и компоненты подготовленности спортсменов (определение понятий, виды оценки, виды и взаимосвязь компонентов, виды и уровни оценки и компонентов, функциональный запас, специфичность и соразмерность компонентов, отличная спортивная подготовленность).
59. Определение и характеристика принципов спортивной подготовки (принцип сознательности, принцип активности, принцип специализации, принцип всесторонности, принцип возрастающих нагрузок, принцип повторности, принцип разнообразия и новизны, принцип наглядности, принцип индивидуализации).
60. Здоровье и работоспособность спортсмена. Пути и технологии восстановления спортсменов во время и после занятий. Оптимальный выбор (возможность - нагрузка) и результативность тренировочных упражнений.
61. Понятие психологической подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.
62. Моральные и волевые качества спортсмена. Модели по воспитанию моральных качеств. Модели по воспитанию волевых качеств.
63. Спортивная техника (определение понятия и предметы исследования: собственно техника вида спорта, индивидуальные особенности техники исполнения, принципиальная схема овладения техникой, двигательные представления, двигательные предпочтения, техническая подготовленность).
64. Виды технической подготовки и методы овладения техникой в спорте (методы использования слова, методы обеспечения наглядности, методы практического выполнения упражнения, методы улучшения практического выполнения)
65. Оценка спортивной техники (определение понятия, типы (качественная и количественная), виды (единоличная, коллегиальная, инструментальная, бланковая, самооценка) и методы оценки). Ошибки правильности выполнения спортивной техники (типичные, нетипичные, индивидуальные) и методы исправления ошибок.
66. Спортивная тактика (определение понятия и предметы исследования: уровни тактического мастерства (теоретический, методический, практический), собственно тактика вида спорта, индивидуальная тактика выступления спортсмена, общая тактика выступления команды, принципиальная схема овладения тактикой вида (выступления в избранном виде), интеллектуальная деятельность спортсмена, интегральная подготовка).
67. Виды тактической подготовки (тактико-теоретический, тактико-методический, тактико-практический) и методы овладения тактикой (повторный, круговой, эвристический, репродуктивный, игровой,



соревновательный) в спорте.

68. Спортивные соревнования (определение понятия и предметы, фиджитал соревнования); правила участия и выступления на соревнованиях; условия и порядок проведения соревнований; класс соревнований (квалификационные, не квалификационные выступления); подкласс соревнований: первенства, турниры, игры (Игры будущего, Олимпийские, параолимпийские, специальные олимпийские), состязания, спортивные соревнования по упрощенным правилам, спортивно-массовые соревнования).

69. Типы (международные, национальные, зональные (региональные), областные, городские, локальные) и виды (фронтальные и пирамидальные) соревнований.

70. Спортивный результат, понятие, классификация, определение результатов.

71. Судейство соревнований (определение понятия и предметы исследования: состав, права и обязанности судей; квалификация судей; терминология и жестикуляция судей; апелляция спортивного результата; соревновательная атрибутика; судейский инвентарь и технические средства судейства). Виды судейства (индивидуальный, коллегиальный).

72. Физическая подготовка спортсмена. Ведущие физические качества в спортивной специализации. Понятие об общей и специальной физической подготовке спортсмена.

73. Организация спортивной подготовки (определение понятия, организация учебно-тренировочных групп: начального обучения, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования и мастерства; план работы спортивной секции, группы, команды).

74. Основные формы (урочные и неурочные) и виды спортивных занятий: академические (теоретические), учебно-методические, учебно-тренировочные, модельные, соревновательные, восстановительные, лечебно-профилактические

75. Тренировка как базовая часть содержания спортивной подготовки. Проведение учебно-тренировочных занятий. Тренировочный день

76. Понятие о микроцикле тренировок, виды микроциклов.

77. Мезоцикл в спорте, правила и приемы их построения. Принципиальная последовательность тренировочных занятий в связи с их преимущественной направленностью.

78. Макроциклы в спорте, особенности содержания подготовки в структуре макроцикла.

79. Понятие круглогодичной многолетней подготовки спортсмена. Периодизация многолетней спортивной подготовки. Большой цикл подготовки спортсмена.

80. Подготовительный период спортивной подготовки (понятие, задачи, этапы, сезонные особенности). Планирование учебно-тренировочных занятий и режима тренировки в подготовительном периоде.

81. Соревновательный период спортивной подготовки, этапы и их задачи. Актуальные вопросы организации и планирования соревновательного периода спортивной подготовки.

82. Заключительный (переходный) период спортивной подготовки (понятие,



задачи, этапы, сезонные особенности). Проблемы и перспективы их разрешения.

83. Организация и планирование подготовки профессиональных кадров в спорте. Кадровое профессиональное совершенствование в спорте. Место вуза в подготовке профессиональных кадров в спорте.

84. Определение индивидуальных возможностей и способностей спортсмена в избранном виде спорта.

85. Дневник и ежедневный контроль спортсмена: определение и фиксация частоты сердечных сокращений, определение самочувствия, кистевая динамометрия, взвешивание, субъективная оценка желания тренироваться и участвовать в соревнованиях, определение работоспособности в избранном виде спорта.

86. Научный контроль за подготовкой спортсменов высокой квалификации.

87. Условия для занятий физической подготовкой в избранном виде спорта.

88. Нормы физической подготовки в избранном виде спорта.

89. Утомление: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое в избранном виде спорта.

90. Мощность работы: определение и понятие в спорте.

91. Сочетаемость и принципиальные отличия различных характеристик зон мощности в избранном виде спорта.

92. Основы психологической подготовки в избранном виде спорта

93. Основы технической подготовки в избранном виде спорта

94. Тактические особенности ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта

95. Гендерные особенности тренировки в избранном виде спорта.

96. Проблема допинга в избранном виде спорта.

97. Исторические предпосылки развития избранного вида спорта в России и за рубежом.

98. Основные достижения отечественных спортсменов на международной спортивной арене в избранном виде спорта

99. Соотношение этапов многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.

100. Роль тренера в становлении спортивного мастерства в избранном виде спорта.

101. Специфика воздействия внутренировочных и внесоревновательных факторов в избранном виде спорта.

102. Особенности спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта.

103. Проблемы кадрового обеспечения в избранном виде спорта.

104. Особенности внутригруппового психологического климата в избранном виде спорта.

105. Травматизм в избранном виде спорта.

106. Современное состояние и перспективы цифровой трансформации физической культуры и спорта в Российской Федерации.

107. Цифровые технологии в повышении эффективности развития видов выносливости.

108. Цифровые технологии в повышении эффективности развития видов силовых способностей.
109. Цифровые технологии в повышении эффективности развития видов координационных способностей.
110. Цифровые технологии в повышении эффективности развития качества быстроты и гибкости.
111. Цифровые технологии в анализе соревновательной деятельности.
112. Искусственный интеллект как средство цифровизации образовательного процесса в отрасли физической культуры и спорта.
113. Современные технологии как показатель конкурентоспособности организаций в сфере физической культуры и спорта.
114. Обзор цифровых технологий в области физической культуры и спорта.
115. Онлайн-соревнования как средство привлечения к занятиям спортом и пример цифровизации физической культуры.
116. Психологические факторы формирования понятий процесса цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта.
117. Применение цифровых технологий при проведении дистанционных занятий по физической подготовке.
118. Электронные таблицы для формирования базы данных.
119. Методики функционального тестирования с применением цифровых технологий.
120. Программное обеспечение и приложения для анализа техники в различных видах спорта.



## Рекомендуемая литература

- 1 Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы конференции / под общей научной редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь: СГПИ, 2018. — 328 с.
- 2 Воронов, И.А. Моделирование и биомеханический анализ спортивных поз и движений с применением пакетов трехмерной графики: Учебн.-метод. пособие / И.А. Воронов. - СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. — 52 с.
- 3 Воронов, И.А. Моделирование и биомеханический анализ спортивных поз и движений с применением пакетов трехмерной графики: Учебн.-метод. пособие / И.А. Воронов. — СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. — 52 с.
- 4 Григорьев, В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2006. — 208 с.
- 5 Жапаров, Е. С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 462—463.
- 6 Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб, пособие для вузов по специальности "Физ. культура" / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — М.: Академия, 2013. — 287 с.
- 7 Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. — 5-е изд. стер. — М.: Спорт, 2020. — 200 с.
- 8 Ивченко, Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: Учеб. пособие / Е.А. Ивченко. — СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2009. — 107 с.
- 9 Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — М.: Советский спорт, 2010. — 296 с.
- 10 Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: Учебное пособие / А.Г. Катранов, А.В. Самсонова. — СПб: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. — 124 с
- 11 Кириллова, А.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / А.В. Кириллова, Н.В. Ерохова. — Мурманск: МАГУ, 2016. — 98 с.
- 12 Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. — Изд. 2-е. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 296 с.
- 13 Культура здоровья: учеб, пособие для специалистов по оздоровительной физ. культуре / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. — Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2007. — 144 с.
- 14 Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшина. — 3-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с.



- 15 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с
- 16 Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография. — М.: Физическая культура, 2009. — 288 с.
- 17 Муравьев, В.И. Философские и теоретико-социологические аспекты знания о физической культуре и спорте : Учеб.пособие / В. И. Муравьев, Ю. В. Ворожко. — Омск: СибГАФК, 2001. — 36 с.
- 18 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 246 с.
- 19 Николаев, Ю.М. История и методология науки о физической культуре: учебно-методическое пособие / Ю. М. Николаев. — Санкт-Петербург: [Олимп-СПб], 2010. — 199 с.
- 20 Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. — М.: Советский спорт, 2012. — 256 с.
- 21 Педагогика физической культуры: курс лекций / авт.-сост. Н.В. Минникаева. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. — 111 с.
- 22 Платонов, В.А. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение / В.А. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.
- 23 Платонов, В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние дискуссии, пути модернизации / В.Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. — 2009. — №9. — С. 18—34.
- 24 Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для высш. проф. образования по направлению "Физ. культура" / Г.И. Попов. — М.: Академия, 2013. — 314 с.
- 25 Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры / В.С. Рубин. — М.: Физическая культура, 2006. — 112 с.
- 26 Современные образовательные технологии: учебное пособие / Н.В. Бордовская и др. под ред. Н.В. Бордовской. — М.: КноРус, 2011. — 431 с.
- 27 Стеценко, Н.В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н.В. Стеценко, Е.А. Широбакина // Наука и спорт: современные тенденции. — 2019. — Т. 22, №. 1. — С. 35—40.
- 28 Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — М.: Советский спорт, 2015. — 464 с.
- 29 Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие / под ред. Г. П. Виноградова, А.К. Кульназарова, В.Ю. Салова. — Алматы, 2004. — 320 с.



30 Теория и методика физического воспитания / Под общей редакцией А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. - Минск: «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», 2014. — 404 с.

31 Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

32 Тиссен, П.П. Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методическое пособие / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариев. — Оренбург: ОГПУ, 2019. — 128 с.

33 Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

34 Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. — М.: Спорт, 2016. — 352 с.

35 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2010. — 478 с.

36 Черепов, Е.А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е.А. Черепов. — Челябинск: ЮУрГУ, 2015. — Часть 2. — 36 с.

37 Шамардин, А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2013. — 464 с.

38 Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с.