

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии  
ректор ФГБОУ ВО «СГУС»,  
профессор  А.А. Обвинцев

« 14 »  2025 года

ПРОГРАММА

ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В МАГИСТРАТУРУ

по направлениям подготовки

49.04.01 «Физическая культура»

Направленность: «Профессиональное образование в области физической  
культуры и спорта»,

49.04.04 «Спорт»

Направленность: «Подготовка квалифицированных спортсменов  
в избранном виде спорта.»

квалификация - магистр

Смоленск - 2025

## **Спорт в системе физической культуры. Сущность и функции спорта.**

Возникновение и состояние современного спорта. Функции спорта в обществе. Классификация видов спорта. Соревнования как основа спортивной деятельности. Спорт как зрелище, эстетика спорта.

## **Педагогические и медико-биологические аспекты спортивного отбора и ориентации (на примере избранного вида спорта).**

Задачи, этапы спортивного отбора и ориентации детей школьного возраста. Педагогические и медико-биологические аспекты, критерии спортивного отбора и ориентации детей школьного возраста.

## **Характеристика различных видов психологической подготовки спортсмена.**

Сущность психологической подготовки. Цели и задачи общей психологической подготовки. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, ее цели и основные этапы. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного действия в условиях соревнований.

## **Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям.**

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям: этапы процесса обучения движениям и их характеристика.

## **Характеристика общей и специальной физической подготовки спортсмена.**

Задачи, содержание общей и специальной физической подготовки. Средства, методы общей и специальной физической подготовки. Единство общей и специальной физической подготовки.

### **Особенности проведения занятий по физической культуре и спорту в местах массового отдыха и по месту жительства.**

Физкультурно-спортивные интересы населения и их реализация. Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства и в местах массового отдыха: роль комитетов по физической культуре в организации оздоровительной работы среди населения; функции органов жилищно-коммунального хозяйства. Положение о физкультурно-спортивном клубе по месту жительства, его задачи, структура, содержание работы. Методика проведения занятий по физической культуре и спорту по месту жительства и в местах массового отдыха.

### **Характеристика средств и методов спортивной тренировки.**

Общая характеристика средств спортивной тренировки (физические упражнения; восстановительные, фармакологические, материально-технические средства).

Характеристика равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, соревновательного методов спортивной тренировки.

### **Организационная структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.**

Государственные органы управления физической культурой и спортом. Функции Министерства спорта РФ, Министерства образования и науки РФ. Общественные органы управления физической культурой и спортом. Функции национального олимпийского комитета РФ, федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ и ассоциаций.

### **Периодизация спортивной тренировки.**

Причины и условия периодических изменений тренировочного процесса. Педагогическая и физиологическая характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Структура различных тренировочных циклов (макро, мезо и микроцикла). Продолжительность периодов в зависимости от спортивной подготовленности и календаря соревнований в избранном виде спорта.

### **Физиологические механизмы адаптации организма в процессе тренировки.**

Понятие об адаптации, общем адаптационном синдроме. Адаптация к физическим нагрузкам. Деадаптация организма к физическим нагрузкам.

### **Скоростные способности и методика их развития (воспитания).**

Понятие о скоростных способностях, их виды. Возрастные особенности развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Понятие о простой и сложной реакциях. Средства и основные методы развития (воспитания) скоростных способностей.

### **Теоретико-методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.**

Анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей дошкольного возраста. Организация и содержание физического воспитания детей дошкольного возраста. Краткая характеристика форм работы по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях.

### **Контроль и самоконтроль за подготовленностью спортсмена (на примере избранного вида спорта).**

Педагогический, медицинский контроль за тренировочным процессом, их назначение и содержание. Виды контроля тренировочного процесса (этапный, текущий, оперативный), их назначение и содержание. Самоконтроль спортсмена (субъективные и объективные показатели).

### **Теоретико-методические особенности физического воспитания в семье.**

Задачи физического воспитания детей в семье. Краткая характеристика форм физического воспитания детей в семье. Роль родителей в формировании интереса у детей к физической культуре и спорту. Взаимодействие семьи и школы в вопросах физического воспитания детей.

### **Основные принципы спортивной тренировки.**

Сущность общей и специальной подготовки; направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок и цикличность тренировочного процесса.

### **Теоретико-методические особенности занятий физической культурой с людьми среднего возраста.**

Анатомо-физиологические особенности организма людей среднего возраста. Задачи, основные средства, организация и содержание физического воспитания. Оздоровительная тренировка людей среднего возраста (вид упражнений, методика проведения занятий).

### **Физиологическая характеристика тренированности спортсменов и методы ее оценки (на примере избранного вида спорта).**

Показатели тренированности спортсменов в состоянии покоя, при выполнении стандартной и предельных нагрузок. Основные функциональные эффекты тренировки (экономизация, максимизация, повышение резервных возможностей, восстанавливаемость, устойчивость функций и др.). Принципы физиологической оценки качества и эффективности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

### **Техническая подготовка спортсмена**

Понятие технической подготовки. Средства и методы технической подготовки. Роль технической подготовки в общей системе спортивной тренировки.

### **Заболевания и травматизм у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.**

Причины и структура заболеваемости, факторы риска. Летальность среди спортсменов. Особенности заболеваний спортсменов. Спортивный травматизм. Первая помощь при заболеваниях и травмах у спортсменов, профилактика. Реабилитация спортсменов.

## **Психологические особенности личности и деятельности спортивного педагога.**

Психологическая специфика работы спортивного педагога. Структура его деятельности. Основные функции спортивного педагога. Стили руководства. Факторы, определяющие успешность деятельности учителя физической культуры и тренера.

## **Силовые способности и методика их развития (воспитания).**

Понятие о силовых способностях, их виды. Возрастные особенности развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Средства и основные методы развития (воспитания) силы.

## **Основы построения многолетней подготовки спортсменов.**

Основные факторы, определяющие структуру многолетней подготовки спортсмена. Этапы многолетней подготовки спортсмена (предварительный этап, этап начальной подготовки, этап углубленной специализации, этап высшего спортивного мастерства, этап спортивного долголетия).

## **Физиологические механизмы ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсмена.**

Послерабочие изменения в организме как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе спортсменов. Восстановление энергетических запасов в организме. Физиологические закономерности восстановления: неравномерность, гетерохронность, фазовый характер, избирательность. Средства ускорения восстановления работоспособности спортсмена.

## **Общая характеристика методов физического воспитания.**

Краткая характеристика методов обучения движениям, развития физических качеств, организации занимающихся на занятиях, формирования личности в процессе физического воспитания.

## **Характеристика аэробной работоспособности спортсмена.**

Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегративный показатель

аэробных возможностей человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. Изменения в системе внешнего дыхания, газообмена, в системе крови, в центральном кровообращении и периферических звеньях, в системе микроциркуляции крови.

### **Теоретико-методические особенности занятий физической культурой с людьми пожилого возраста.**

Анатомо-физиологические особенности организма людей пожилого возраста. Задачи, основные средства, организация и содержание физического воспитания. Оздоровительная тренировка людей пожилого возраста (вид упражнений, методика проведения занятий).

### **Основы рационального питания спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.**

Современные концепции сбалансированного питания. Определение суточного пищевого рациона в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации и периода спортивной тренировки. Продукты повышенной биологической ценности. Особенности питания на соревнованиях и спортивных сборах.

### **Планирование процесса спортивной тренировки.**

Виды планирования. Документы планирования. Основные требования, предъявляемые при составлении документов планирования (конкретность, возможность изменения, преемственность и перспективность).

### **Характеристика анаэробной работоспособности спортсменов.**

Анаэробная работоспособность и ее основные физиологические показатели. Максимальный кислородный долг (МКД) как интегративный показатель анаэробных возможностей человека. Величина МКД у спортсменов различных специализаций и тренированности.

### **Физическая культура как общественное явление. Система физического воспитания РФ.**

Понятие физической культуры. Формы, функции (оздоровительная, воспитательная, рекреационно-реабилитационная) и виды физической культуры. Цель и задачи системы физического воспитания. Характеристика звеньев и основ системы физического воспитания.

### **Средства, методы и формы физической реабилитации.**

Понятие о реабилитации. Физические упражнения, массаж, естественные факторы природы как средства реабилитации. Этапы физической реабилитации. Методика физической реабилитации на отдельных этапах. Формы физической реабилитации (утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика: групповые, индивидуальные занятия).

### **Использование стимулирующих средств и антидопинговый контроль в современном спорте.**

Понятие «допинг». Классификация фармакологических препаратов, применяемых в качестве допинга. Организация и процедура антидопингового контроля. Наказания за применение допинга. Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсменов.

### **Гибкость и методика её развития (воспитания).**

Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития (воспитания) гибкости. Задачи, средства и методы развития (воспитания) гибкости.

### **Содержание понятий «культура», «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».**

Культура как совокупность материальных и духовных ценностей. Физическая культура как часть культуры общества (широкий смысл трактовки), физическая культура как понятие в узком смысле трактовки.

Понятие «спорт», спорт профессиональный и массовый. Понятие «физическое воспитание» как педагогический процесс.

### **Перетренированность спортсмена (причины, признаки, профилактика и лечение).**

Основные причины возникновения перетренированности у спортсменов. Симптоматика перетренированности. Фазы развития перетренированности. Профилактика и лечение перетренированности.

### **Экономика физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений.**

Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений. Формы собственности в сфере физической культуры и спорта. Товар и услуга, отличительные особенности услуги в физкультурно-спортивной деятельности. Ресурсное обеспечение физической культуры и спорта: бюджетное финансирование, предпринимательство, спонсорство.

### **Выносливость и методика ее развития (воспитания).**

Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, определяющие проявление выносливости (физиологические, биохимические, генетические, личностно-психологические: мотивация, проявление воли). Методика развития (воспитания) выносливости. Развитие (воспитание) общей (или специальной) выносливости на примере избранного вида спорта. Методы оценки выносливости.

### **Характеристика основных средств и методов закаливания.**

Сущность закаливания и его основные принципы (систематичность, постепенность, последовательность, комплексность). Закаливание в системе оздоровления населения и физической подготовки спортсменов. Методики применения воздушных ванн и водных процедур. Влияние солнечной радиации на организм. Правила приема воздушных ванн.

### **Координационные способности и методика их развития (воспитания).**

Понятие о координационных способностях, возрастные особенности развития. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Средства и основные методы их развития (воспитания).

### **Теоретико-методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.**

Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков. Понятие о паспортном и биологическом возрасте. Задачи и основное содержание физического воспитания подростков. Дифференцированный подход в обучении и воспитании девочек и мальчиков-подростков.

### **Физиологические закономерности занятий физическими упражнениями и спортом в оздоровительных целях.**

Понятие «здоровье». Изменение функциональных резервов организма человека под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Использование различных тестов для оценки уровня здоровья. Учет возрастных особенностей человека при оздоровительной тренировке.

### **Теоретико-методические особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.**

Анатомо-физиологические и психологические особенности развития школьников старшего возраста. Задачи и основное содержание физического воспитания. Раздельное проведение уроков. Особенности проведения занятий физической культурой и спортом с девушками и юношами.

### **Правовое обеспечение спорта высших достижений.**

Социальная защита спортсменов и тренеров в спорте высших достижений и профессиональном спорте. Страхование жизни и здоровья спортсменов. Контрактная система.

### **Формы построения занятий в физическом воспитании**

Классификация форм занятий в физическом воспитании (урочные, неурочные). Краткая характеристика урочных (уроки физической культуры, спортивные тренировочные занятия) и неурочных форм («малые», «крупные» и соревновательные формы).

Формы построения занятий физической культурой в общеобразовательной школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы, внеклассная, внешкольная формы физического воспитания).

### **Коммуникативная компетентность учителя физической культуры и тренера.**

Понятия и основные функции педагогического общения в работе с детьми различного возраста. Структура педагогического общения.

### **Характеристика средств физического воспитания.**

Классификация средств физического воспитания. Физическое упражнение – основное специфическое средство. Гигиенический режим и природные факторы (воздух, вода, солнце, закаливание) как неспецифические средства физического воспитания, требования к их использованию.

### **Механизмы развития утомления при спортивной деятельности.**

Утомление и факторы его, определяющие в избранном виде спорта. Изменения, происходящие в центральной нервной системе и исполнительных органах при возникновении утомления. Утомление как защитная реакция организма.

### **Теоретико-методические особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.**

Анатомо-физиологические и психические особенности развития младших школьников. Основное содержание физического воспитания младших школьников. Использование общеразвивающих и специальных упражнений для целенаправленного формирования осанки и свода стопы. Комплексные и сюжетно-игровые уроки.

### **Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика.**

Аналитическая классификация упражнений (по структуре, характеру реагирования на внешние условия, физическим качествам, режиму деятельности скелетных мышц, мощности, энергообеспечению, по тяжести нагрузок, виду локомоций). Синтетические классификации (позы; движения

стандартные: количественного и качественного значения, циклические и ациклические; ситуационные).

### **Теоретико-методические особенности физического воспитания студентов.**

Возрастные особенности контингента, обучающегося в высшем учебном заведении. Значение, задачи и формы физического воспитания студентов. Основные направления физического воспитания студентов. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.

### **Компоненты тренировочной нагрузки (характер упражнений, объем и интенсивность нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха).**

Физиологическая и педагогическая характеристики тренировочных нагрузок. Основные показатели, определяющие нагрузку – объем и интенсивность (их характеристики). Построение и динамика тренировочных нагрузок на разных этапах подготовки спортсмена. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки у спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544с.
2. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
3. В.Н. Платонов Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм/В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010.- 310 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

## Дополнительная литература

1. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта/В.П. Губа.-М.: Советский спорт, 2008.-304 с.
2. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин – М.: Физкультура и спорт, 2009-276 с.
3. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований/А.А. Красников.-М.: Физкультура и спорт, 2005.-160 с.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки/В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010.-288 с.
5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: становление и развитие культурологического подхода // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 3-8.