

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по образовательной деятельности  
по организации приёма и довузовскому образованию

Е.С. Авраменко

2022 г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В МАГИСТРАТУРУ**

| Перечень сведений о программе вступительных экзаменов в магистратуру  | Учетные данные  |
|---|---|
| <b>Направления подготовки</b><br>- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА<br>- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)<br>- СПОРТ                                     | <b>Код направления и уровня подготовки</b><br>49.04.01<br>49.04.02<br>49.04.03        |
| <b>Образовательная программа</b><br>- Проектное управление в сфере физической культуры и спорта<br>- Физическая реабилитация<br>- Мотивация и самореализация в спорте<br>- Технологии спортивной подготовки | <b>Код ОП</b><br>49.04.01/33.02<br>49.04.02/33.01<br>49.04.03/33.01<br>49.04.03/33.02 |
| <b>Уровень подготовки</b><br>высшее образование – магистратура  |   |
| <b>СУОС УрФУ в области образования</b><br>ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ  | Утвержден приказом ректора УрФУ № 832/03 от 13.10.2020                                |

**Программа вступительных испытаний в магистратуру составлена авторами:**

| № п/п | ФИО            | Ученая степень, ученое звание | Должность    | Кафедра / департамент                           |
|-------|----------------|-------------------------------|--------------|---|
| 1     | Мясникова Т.И. | К.п.н., профессор             | профессор    | управления в сфере физической культуры и спорта |
| 2     | Томилова С.В.  | К.п.н., доцент                | доцент       | управления в сфере физической культуры и спорта |
| 3     | Серова Н.Б.    | К.п.н., доцент                | Зав.кафедрой | сервиса и оздоровительных технологий            |
| 4     | Захарова А.В.  | К.п.н., профессор             | профессор    | физической культуры                             |
| 5     | Рогалева Л.Н.  | К.психол.н., доцент           | доцент       | теории физической культуры                      |
| 6     | Мехдиева К.Р.  | К.м.н., доцент                | доцент       | сервиса и оздоровительных технологий            |

**Программа утверждена:**

Учебно-методическим советом  
института физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 4 от 28.03.2022 г.

Председатель УМС института физической  
культуры, спорта и молодежной политики

В.В. Гайл

Директор института физической  
культуры, спорта и молодежной политики

Е.А. Шурманов

**АННОТАЦИЯ:**

Программа составлена в соответствии с требованиями самостоятельно установленного образовательного стандарта УрФУ в области «Гуманитарные науки», предъявляемых к подготовке поступающих в магистратуру по направлениям

- 49.04.01 Физическая культура,
- 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура),
- 49.04.03 Спорт.

Экзамен является четырехкомпонентным, проводится в тестовой форме в соответствии с требованиями Приказа ректора № 247/03 от 17.03.2022 г. «О вступительных испытаниях по программам магистратуры».

**Цель вступительных испытаний** – обеспечить лицам, претендующим на поступление в УрФУ для освоения образовательной программы магистратуры, равные условия, вне зависимости от предыдущего документа о высшем образовании.

**Задача вступительных испытаний** состоит в том, чтобы выявить наличие готовности поступающего к обучению в магистратуре в части сформированности информационно-коммуникативной компетенции не ниже базового уровня и знания основного содержания профильных дисциплин.

# СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В МАГИСТРАТУРУ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПОДГОТОВКИ

## 49.04.01 Физическая культура

## 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

## 49.04.03 Спорт

### 1. Структура вступительного экзамена в магистратуру

|    | <i>Раздел</i>   | <i>Форма, время</i>                   | <i>Баллы</i>     |
|----|---|---------------------------------------|------------------|
| 1. | Тестирование, выявляющее наличие коммуникативной компетенции на русском языке (работа с выдержкой из научной статьи).                       | Компьютерное тестирование<br>20 минут | 0 - 20           |
| 2. | Тестирование, выявляющее наличие развитой коммуникативной компетенции на иностранном языке (владение иностранным языком на базовом уровне). | Компьютерное тестирование<br>10 минут | 0 - 10           |
| 3. | <b>Полидисциплинарный тест по базовым дисциплинам с использованием банков заданий независимого тестового контроля.</b>                      | Компьютерное тестирование<br>30 минут | 0 - 20<br>баллов |
| 4. | <b>Полидисциплинарный тест по профильным дисциплинам</b>  | Компьютерное тестирование<br>60 минут | 0 - 50           |
|    | <b>Максимальный итоговый балл</b>   |                                       | <b>100</b>       |

### 2. СОДЕРЖАНИЕ тестирования, выявляющего наличие коммуникативной компетенции на русском языке (пример)

Прочитайте выдержки из статьи О.О.Смолиной "Способы повышения экоустойчивости урбанизированных территорий" и выполните задания

#### **Способы повышения экоустойчивости урбанизированных территорий**

**О.О.Смолина**

**Аннотация.** (А) В статье предложены два способа повышения экоустойчивости городских территорий. (Б) Первый способ: создание наиболее благоприятных условий для произрастания элементов озеленения, второй – использование бионических малых архитектурных форм (и/или элементов городской среды) – объектов арборскуьптуры на территории застройки. (В) Первый способ нацелен на грамотное проектирование дендрологического плана земельного участка, поэтапное составление которого должно производиться с учетом следующих аспектов: экологического паспорта, аллелопатии, фитопатологии древесных растений, сводного плана инженерных сетей, схемы вертикальной планировки территорий, планировочной структуры и функциональной организации территории застройки. (Г) Основные положения первого способа повышения экоустойчивости территории вошли в научно-практические рекомендации.

**Ключевые слова:** экоустойчивость, озеленение, древесные растения, арборскуulptура, экологический паспорт, аллелопатия.

1. В условиях все возрастающей урбанизации и индустриализации возникает необходимость сохранения, поддержания и охраны природных ландшафтов, зеленых массивов и рекреационных зон. В связи с современными тенденциями стратегическое развитие территорий и поселений планируется проводить в ракурсе экоустойчивости. «Экоустойчивость» - это повышение социотехноэффективности ресурсопользования при эксплуатации урбанизированных территорий. Экоустойчивый анализ территории, в разрезе наполнения антропогенного ландшафта элементами «живой» среды, выявляет несколько выраженных векторов гуманизационной организации городского пространства, таких как сохранение флоры и фауны; охрана природного комплекса ради самой природы; обеспечение экологически безопасного развития общества относительно окружающей природной среды [1].

2. Для создания экологической устойчивости среды жизнедеятельности человека крайне важно рассмотреть способы учета интересов других живых видов и всей планеты в целом. Речь идет о недопустимости жестокой эксплуатации земли, уничтожении лесов, уничтожении мест обитания животных, развитии экономики и промышленности, изменяющей климат планеты. Целью нашего исследования является изучение способов озеленения городских территорий для разработки рекомендаций по устройству устойчивой, здоровой и социально ориентированной среды полноценной жизни человека в городе.

3. Первый способ повышения экоустойчивости территории застройки – создание наиболее благоприятных условий для произрастания элементов озеленения. При проектировании различных способов озеленения улиц (рядовая групповая посадка; зеленые островки регулирования движения транспорта и пешеходов; палисадники, аллеи, скверы, «карманные парки»; зеленые разделительные полосы; зеленые технические коридоры) нужно учитывать экологический паспорт, фитопатологию и аллелопатию каждого запроектированного элемента озеленения на дендрологическом плане земельного участка.

3.1. Экологический паспорт растений включает в себя данные о темпах роста, требований к почве, влажности и инсоляции территории, а также содержит сведения о газоустойчивости растений и др.

...После проведения анализа инженерных изысканий необходимо из существующего ассортимента древесных растений регионов России подобрать те виды, у которых требования к месту произрастания приближенно совпадают с градостроительными особенностями территории застройки.

3.2. Фитопатология древесных растений подробно рассмотрена доктором биологических наук, профессором И.И. Минкевичем. Рекомендуются в случае обнаружения заболевания у древесных и/или кустарниковых пород своевременно производить их лечение, посредством введения лекарственных препаратов через корни, надземные органы или инъекции в ствол. Для повышения устойчивости древесных растений к грибным болезням необходимо использовать биологически активные вещества – подкормку древесных растений [4].

3.3. «Аллелопатическое взаимодействие растений друг на друга можно подразделить на химическое и физическое. Под физическим взаимодействием подразумевается создание определенного микроклимата, когда более высокие растения создают частичное затенение и повышенную влажность для растений нижнего яруса. Химическое взаимодействие сводится к тому, что надземные части растений могут выделять пахучие вещества, отпугивающие вредителей, а корневые системы выделяют различные органические

вещества, среди которых есть витамины, сахара, органические кислоты, ферменты, гормоны, фенольные соединения...» [5].

4. На этапе планировки территории следует изучить сводный план инженерных сетей, схему вертикальной застройки и функциональную организацию территории застройки. При посадке деревьев в зонах действия теплотрасс рекомендуется учитывать фактор прогревания почвы в обе стороны от оси теплотрассы. Для зоны интенсивного прогревания – до 2 м, среднего – 2-6, слабого – 6-10 м потребуются разные решения о выборе растений. У теплотрасс не рекомендуется размещать липу, клен, сирень, жимолость – ближе 2 м; тополь, боярышник, кизильник, дерен, лиственницу, березу – ближе 3-4 м [7]. Кроме того, вблизи элементов озеленения необходимо выполнять ограждающую конструкцию или высаживать древесные растения на подпорных стенках (для защиты от вандализма, повреждений уборочной техникой).

5. Вторым способом повышения экологической устойчивости является внедрение на территорию застройки бионических элементов благоустройства – объектов арборскульптуры. Арборскульптура – это искусство формирования из древесных растений различных архитектурно-художественных форм. Наблюдается активное выращивание бионических малых архитектурных форм за рубежом, а также возрастающий отечественный интерес к данному виду искусства [8]. Арборскульптурные объекты – это объекты живой природы, внедрение которых в городскую среду в качестве элементов бионического благоустройства способствует улучшению экологической обстановки на микро-, мезо- и, в перспективе, на макроуровне. Для повышения экологической устойчивости урбанизированных территорий необходимо создавать наиболее благоприятные условия для произрастания древесно-кустарниковых пород, а также внедрять объекты арборскульптуры на территории городской застройки.

### *Литература*

1. Мурашко О.О. Технические приемы формирования объектов арборскульптуры // Вестн. ТГАСУ. 2015. № 3. С. 34-45.
4. Минкевич И.И., Дорофеева Т.Б., Ковязин В.Ф. Фитопатология. Болезни древесных растений и кустарниковых пород. СПб.: Лань, 2011. 158 с.
5. Чекалина Н.В., Белова Т.А., Буданова Л.А., Березуцкая Т.В., Экспериментальное изучение аллелопатических взаимовлияний на ранних стадиях развития растений // Материалы I междунар. науч.-практ. конф. Белгород, 2015. Ч. I. С. 120-122.
7. Авдоткин Л.Н., Лежава И.Г. Градостроительное проектирование. М.: Архитектура С, 2013. 589 с.
8. Gale B. The potential of living willow structures in the landscape. Title of dissertation. Master's thesis. State University of New York College of Environmental Science and Forestry Syracuse. New York, 2011. 54 p.

О.О.Смолина. Способы повышения экоустойчивости урбанизированных территорий// Известия вузов. Строительство. 2017. № 11-12

## Задания

- Прочитайте аннотацию. На место пробела в данном ниже утверждении вставьте буквенное обозначение соответствующего предложения.

В утверждении, обозначенном в аннотации буквой  , автор указывает на практическую значимость своего исследования для специалистов по озеленению городских территорий.

- Установите соответствие тематики порядку расположения материала в статье.

Цель исследования

Проблема, требующая исследования

Учет особенностей территории

Способы практического применения результатов исследования

- Внесите на место пропуска в данном ниже утверждении найденное в тексте статьи ключевое слово.

В статье О.О.Смолиной рассмотрены не только перечисленные ею ключевые слова, но и понятие, не включенное в соответствующий раздел. В 5-ом абзаце текста речь ведется о внедрении элементов благоустройства и выращивании малых архитектурных форм, названных ключевым словом  .

- Вернитесь к тексту абзаца 3.3. Заполните пропуск в тексте нашего утверждения ситуативно уместным словом.

Примером неблагоприятного аллелопатического взаимодействия растений является высадка березы рядом с растущими кустарниками, поскольку ее мощная корневая система потребляет много воды и обделяет в этом плане другие расположенные по соседству посадки. Этот тип аллелопатического взаимодействия растений друг на друга следует отнести к  , а не к  влиянию.

- Рассмотрите текст 4-ого абзаца. Вставьте на месте пропуска в данном ниже утверждении название публикации, на которую ссылается автор статьи.

Рекомендации по размещению деревьев и кустарников в зонах действия теплотрасс заимствованы О.О.Смолиной из монографии Л.Н. Авдотьина и И.Г. Лежавы  .

- В тексте абзацев 3.1 – 3.3 найдите слово, обозначающее науку о лечении объектов растительного происхождения. Вставьте это слово в текст нашего утверждения.

Наука  изучает болезни деревьев, кустарников и других зеленых насаждений.

- Выберите правильный ответ из предложенных ниже вариантов

При составлении плана озеленения территории городской застройки О.О.Смолина предлагает проектировать зеленые массивы и рекреационные зоны. Но составление

- графика подкормки насаждений
- экологического паспорта растений
- перечня древесно-кустарниковых пород с учетом их воздействия друг на друга
- схемы расположения инженерных сетей

в число объектов планирования специалиста по озеленению НЕ входит.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ тестирования, выявляющего наличие развитой коммуникативной компетенции на иностранном языке (пример)

Read the article about a man who opened a restaurant, and choose the best variant in each gap.

#### OPENING A RESTAURANT

Twelve months ago Robin Parker left his job at an insurance company. He now runs a restaurant which is doing very well since it opened four months ago.

Opening a restaurant was a big change for Robin. He loves travelling and all his favourite television programmes are about cooking. One day, he read in a newspaper about a doctor who left her job and moved to Italy to start a restaurant. He thought, "I can do that!" His wife wasn't very happy about the idea, and neither was his father. But his brother, a bank manager, gave him lots of good ideas.

Robin lived in Oxford and had a job in London. He thought both places would be difficult to open a restaurant in, so he chose Manchester because he knew the city from his years at university. He found an empty building in a beautiful old street. It was old and needed a lot of repairs, but all the other buildings were expensive and he didn't have much money.

Robin loves his new work. It's difficult being the boss, but he has found an excellent chef. He says he enjoys talking to customers and some of them have become his good friends. He gets up at 6pm and often goes to bed after midnight. It's a long day but he only starts to feel really tired when he takes time off at the weekends.

Robin's restaurant is doing so well that he could take a long holiday. But he's busy with his new idea to open a supermarket selling food from around the world. He's already found a building near his restaurant.

1. Robin decided to open a restaurant after he  ▾
2. Who helped Robin open his restaurant?  ▾
3. Where is Robin's restaurant?  ▾
4. Robin chose the building his restaurant is in because  ▾
5. Robin likes  ▾
6. Robin feels most tired  ▾
7. Next, Robin wants to  ▾



## 4. СОДЕРЖАНИЕ полидисциплинарного теста по базовым дисциплинам

### 4.1. Теория и методика физической культуры

1. Физическая культура как вид культуры и социальная система. Цели и задачи системы физической культуры. Принципы системы физической культуры.
2. Средства физической культуры. Содержание и форма физического упражнения. Техника физического упражнения. Характеристики физического упражнения: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, качественные.
3. Методы физической культуры.
4. Обучение двигательным действиям. Двигательное умение и двигательный навык. Структура процесса обучения двигательным действиям.
5. Понятие о физических способностях, основные формы проявления физических способностей.
6. Цель и задачи физического воспитания, их конкретизация для школьников разного возраста.
7. Классификация урочных форм занятий по физическому воспитанию и их характеристика.
8. Неурочные и «малые формы» организации физического воспитания: физкультминутки и игры на переменах
9. Понятие о содержании урока.
10. Понятие о структуре урока.
11. Способы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. Преимущества и недостатки отдельных способов. Правила организации поточного способа и круговой тренировки.
12. Хронометраж урока физической культуры или тренировочного занятия с юными спортсменами.
13. Развернутый педагогический анализ урока физической культуры или тренировочного занятия.
14. Значение федеральных государственных образовательных стандартов в проектировании содержания физического воспитания.
15. Планирование урочных занятий по физическому воспитанию. Разработка образовательных задач, составление плана-конспекта, содержание организационно-методических указаний.

#### *Литература для подготовки:*

- Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с. – URL: <https://studfile.net/preview/5771639/>
- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2012 (2003). – 480 с. – URL: [https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskogo\\_vospitaniya\\_i\\_sporta1.pdf](https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sporta1.pdf)
- Бойцова Т.Л. Основной курс лекций по предмету «Физическая культура» : Учебное электронное текстовое издание / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров, И.В. Рукина. – Екатеринбург : Изд-во ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ, 2009. – 272 с. – URL: [https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9052/1/Biserov\\_Myhtarova\\_Boycova.pdf](https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9052/1/Biserov_Myhtarova_Boycova.pdf)



## 4.2. Теория и методика адаптивной физической культуры

1. Понятие «адаптивная физическая культура». Предмет, цель, приоритетные задачи АФК, роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
2. Педагогические задачи адаптивной физической культуры. Средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры.
3. Организация адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Организация адаптивной физической культуры в системе специального образования. Организация адаптивной физической культуры в системе массового образования.
4. Организация адаптивного спорта в России и в мировом сообществе.

*Литература для подготовки:*

- Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова – Москва : Советский спорт, 2000. – 240 с. – URL: [https://www.studmed.ru/evseev-sp-shapkova-lv-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-uchebnoe-posobie\\_3e9dbab1209.html](https://www.studmed.ru/evseev-sp-shapkova-lv-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-uchebnoe-posobie_3e9dbab1209.html)
- Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 384 с. – URL: [https://www.studmed.ru/aksenova-oe-evseev-sp-tehnologii-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-v-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture\\_c2d0c711ed8.html](https://www.studmed.ru/aksenova-oe-evseev-sp-tehnologii-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-v-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture_c2d0c711ed8.html)

## 5. СОДЕРЖАНИЕ полидисциплинарного теста по профильным дисциплинам

### 5.1. Анатомия человека

1. Опорно-двигательный аппарат. Скелет туловища.
2. Основные функции мышц. Мышцы верхней конечности и их функции. Мышцы нижней конечности и их функции. Мышцы туловища и их функции.
3. Строение и функции сердца. Система кровообращения.
4. Центральная и периферическая нервная система: строение и функции.
5. Дыхательная система: строение и функции.

*Литература для подготовки:*

- Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М. : Олимпия, 2008. – 624 с. – URL: [http://www.sgafkst.ru/images/studentu/obrazov\\_resyrs/anatomia/anatomiya\\_utchebnik.pdf](http://www.sgafkst.ru/images/studentu/obrazov_resyrs/anatomia/anatomiya_utchebnik.pdf)

### 5.2. Физиология физической культуры и спорта

1. Система крови. Функции плазмы и клеток крови. Строение и физиологические функции эритроцитов. Гемоглобин, гематокрит, кислородтранспортная емкость крови. Физиология сердечно-сосудистой системы.
2. Физиология мышечного сокращения. Типы мышечных волокон. Сравнительная характеристика двигательных единиц различного типа.
3. Энергетическое обеспечение мышечной работы при физических нагрузках.
4. Морфофункциональные основы регуляции мышечных усилий.
5. Механизмы вегетативной регуляции при мышечной деятельности.
6. Дыхательные объемы и механизмы регуляции дыхания.

7. Нейрон как функциональная единица ЦНС. Учение о рефлексе. Рефлекторная дуга. Центральная и периферическая нервная система. Роль гипоталамуса в регуляции вегетативных функций организма.
8. Эндокринная система. Современные представления о механизмах взаимодействия гормонов с клетками-мишенями. Гипоталамо-гипофизарная система. Механизмы регуляции функций желез внутренней секреции. Интеграция нервной и эндокринной систем.
9. Физическая работоспособность и способы ее измерения.
10. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений.
11. Физиологическая характеристика состояний организма во время мышечной деятельности.
12. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
13. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
14. Физиологические основы утомления.
15. Физиологическая классификация физических упражнений.

*Литература для подготовки:*

- Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с. – URL: <https://studizba.com/files/show/doc/222905-1-uchebnik-po-fiziologii-a-s-solodkov-e-b.html>
- Бойцова Т.Л. Основной курс лекций по предмету «Физическая культура» : Учебное электронное текстовое издание / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров, И.В. Рукина. – Екатеринбург : Изд-во ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ, 2009. – 272 с. – URL: [https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9052/1/Biserov\\_Myhtarova\\_Boyzcova.pdf](https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9052/1/Biserov_Myhtarova_Boyzcova.pdf)

### **5.3. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта**

1. Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о спортивной подготовке.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий.

*Литература для подготовки:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями на 06 марта 2022 года). – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902075039>
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081- «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года/ – URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>

### **5.4. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях ФК**

1. Врачебно-педагогическое наблюдение за разными контингентами лиц.
2. Оценка физического развития и физического состояния человека.

3. Основные методики оценки функционального состояния кардио-респираторной системы.
4. Дозирование нагрузок в физической культуре и спорте. Переутомление, перетренированность и перенапряжение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата.
6. Тренировочные эффекты при занятиях физической культурой.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

*Литература для подготовки:*

- Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Часть 1 : учебное пособие. / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – Москва : Советский спорт, 2004. – 304 с. – URL: [https://www.studmed.ru/graevskaya-nd-dolmatova-ti-sportivnaya-medicina-kurs-lekciy-i-prakticheskie-zanyatiya-chast-1\\_a3f69e56de1.html](https://www.studmed.ru/graevskaya-nd-dolmatova-ti-sportivnaya-medicina-kurs-lekciy-i-prakticheskie-zanyatiya-chast-1_a3f69e56de1.html)
- Бойцова Т.Л. Основной курс лекций по предмету «Физическая культура» : Учебное электронное текстовое издание / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров, И.В. Рукина. – Екатеринбург : Изд-во ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ, 2009. – 272 с. – URL: [https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9052/1/BiseroV\\_Myhtarova\\_Boyzcova.pdf](https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9052/1/BiseroV_Myhtarova_Boyzcova.pdf)

### **5.5. Психология физической культуры и спорта**

1. Мотивы спортивной деятельности. Мотивация достижения успеха и избегания неудачи.
2. Самооценка спортсмена и уровень притязания спортсмена. Уровни самооценок. Влияние самооценок на эффективность деятельности спортсмена.
3. Темперамент в спорте. Физиологические основы темперамента. Типы темперамента. Взаимосвязь темперамента и эффективности различных видов деятельности в спорте.
4. Психологические состояния в спорте.
5. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.
6. Психологическая работа в детско-юношеском спорте.
7. Психический стресс в спорте. Тревога и тревожность в спорте.
8. Психодиагностика психических состояний и их коррекция. Методы диагностики психических состояний. Методы воздействий для коррекции психических состояний.
9. Влияние спорта на личность юного спортсмена. Влияние спортивной деятельности и установок тренера на личность юного спортсмена. Динамика развития личностных качеств юных спортсменов в процессе занятий спортом и их влияние на спортивный результат.
10. Тренер, стили руководства. Функции тренера. Требования к личности и деятельности тренера. Тренер: уровни деятельности.
11. Формирование спортивного характера. Специфические черты спортивного характера. Условия необходимые для формирования спортивного характера.
12. Планирование психологической подготовки к конкретному соревнованию.

*Литература для подготовки:*

- Малкин В.Р. Психология спорта : учебное пособие. / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2009. – 274 с. – URL: [https://ise-obr.ru/testcurs/disciplines/uch\\_posob/25/uch\\_posob.pdf](https://ise-obr.ru/testcurs/disciplines/uch_posob/25/uch_posob.pdf)
- Психотехнологии в спорте : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 96 с. – URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/27934/1/978-5-7996-0840-8.pdf>

## **5.6. Основы теории и методики спорта**

1. Сущность и основные направления развития спортивного движения.
2. Общая характеристика системы спортивной подготовки.
3. Средства и методы спортивной тренировки. Понятие о нагрузке в спорте.
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Основные стороны (виды) спортивной подготовки.
6. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления.
7. Структура процесса спортивной подготовки.
8. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки.
9. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах) подготовки. Структура тренировочного занятия.
10. Спортивная подготовка как многолетний процесс, ее структура и особенности этапов.
11. Основы управления подготовкой спортсмена: планирование, контроль.

*Литература для подготовки:*

- Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр.. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с. – URL: <https://studfile.net/preview/5771639/>
- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2012 (2003). – 480 с. – URL: [https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskogo\\_vospitaniya\\_i\\_sport1.pdf](https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sport1.pdf)

## **5.7. Менеджмент физической культуры и спорта**

1. Основные этапы развития науки об управлении.
2. Основные направления и подходы в менеджменте.
3. Методологические основы менеджмента.
4. Система физкультурно-спортивной деятельности.
5. Общая характеристика управления в сфере физической культуры и спорта.
6. Менеджмент в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
7. Физкультурно-спортивная организация как объект менеджмента.
8. Управленческие решения в менеджменте сферы физической культуры и спорта.

*Литература для подготовки:*

- Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта. – URL: [https://studme.org/178632/menedzhment/menedzhment\\_fizicheskoy\\_kultury\\_i\\_sporta](https://studme.org/178632/menedzhment/menedzhment_fizicheskoy_kultury_i_sporta)

**Демовариант комплексного теста размещен на сайте**  
<https://magister.urfu.ru/ru/programs/>