

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

«Утверждаю»
И.о. Ректора ФГБОУ ВО «ВГАС»

А.В. Сысоев
«19» января 2026 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ для
абитуриентов, поступающих на обучение в
ФГБОУ ВО «ВГАС» в 2026 году по программам
магистратуры**

Воронеж 2026

Программа вступительных испытаний для абитуриентов, поступающих в
ФГБОУ ВО «ВГАС» в 2026 году по программам магистратуры /
Разработчики: В.И. Аралов, П.Ю. Королев, А.В. Ежова.

Согласовано:

И.о. проректора
по научно-исследовательской деятельности



И.Н. Маслова

«19» января 2026 г.

ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В МАГИСТРАТУРУ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН)

ПЕРВЫЙ ВОПРОС билета для абитуриентов, поступающих на обучение в магистратуру по направлениям подготовки 49.04.01 Физическая культура и 49.04.03 Спорт

1. Понятие «Физическая культура» и ее основные аспекты. Соотношение понятий «Физическая культура» и «Физическая культура личности». Социальная ответственность специалиста по физической культуре и спорту.
2. Понятие «Система физического воспитания»: ее мировоззренческие, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы. Обеспечение функционирования системы физического воспитания в обществе (кадры, материально-технические, социальные условия и др.).
3. Роль олимпийского движения в развитии современного спорта. Олимпийская Хартия: ее содержание, история создания, назначение. Основные этапы и социальная значимость развития олимпийского движения в истории России.
4. Основные направления развития спортивного движения в современном мире. Массовый спорт и спорт высших достижений, их разновидности, различия и особенности.
5. Специфические особенности физкультурно-спортивных организаций различных форм собственности и их разновидностей. Общий порядок создания физкультурно - спортивных организаций. Основные и специфические функции менеджмента физкультурно-спортивной организации (на примере спортивной школы).
6. Спорт и политика в современном обществе. Спорт, как фактор развития межгосударственных, межкультурных отношений. Спорт и религия, характер их взаимодействия в современном мире.
7. Физическая культура в общеобразовательной школе. Взаимосвязь урочных, внеклассных и внешкольных форм занятий по физической культуре. Занятия физической культурой как средство воспитания личностных качеств учащихся.
8. Понятие выносливости. Биологические и психические факторы, определяющие общую выносливость. Аэробные возможности организма и их значение для проявления общей выносливости.
9. Понятие «скоростные способности» человека. Биологические и психические факторы их определяющие. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

10. Понятие «сила» как физическое качество человека. Средства и методы воспитания силовых способностей в избранной физкультурно-спортивной деятельности. Биологические и психические факторы их определяющие.
11. Понятие «утомление» и его виды. Защитная функция утомления. Проявления утомления в избранной физкультурно-спортивной деятельности. Механизмы утомления.
12. Методика формирования осанки и развития гибкости. Понятие «физическое совершенство» и его критерии.
13. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке. Средства, особенности методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке.
14. Понятие о двигательных умениях и навыках. Структура обучения двигательному действию и характеристика его этапов. Методика обучения двигательному действию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.
15. Понятие «спортивная форма». Фазовое развитие спортивной формы – основа построения периодов большого тренировочного цикла (макроцикла).
16. Понятие о спортивных достижениях. Факторы, обеспечивающие рост спортивных результатов в индивидуальной «спортивной карьере». Проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения «спортивной карьеры».
17. Понятие «техника физического упражнения» и ее основных характеристик (пространственных, временных, динамических).
18. Принцип оздоровительной направленности в системе физического воспитания. Зависимость оздоровительного эффекта физических упражнений от величины нагрузки, возраста и подготовленности занимающихся.
19. Принцип систематичности в физическом воспитании и пути его реализации на практике.
20. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании и пути его реализации на практике.
21. Методы физического воспитания: их классификация и общая характеристика. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов физического воспитания.
22. Средства физического воспитания и их классификация. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
23. Формы занятий физическими упражнениями и их классификация. Урок как основная форма занятий, его структура. Общая и моторная плотность

урока и методика их определения.

24. Планирование и педагогический контроль в подготовке спортсменов. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно-текущий контроль.

25. Основные формы физической культуры в современном обществе и ее социальные функции. Характеристика наиболее типичных задач, решаемых в отечественной системе физического воспитания.

26. Спортивное долголетие. Задачи, содержание и построение подготовки с учетом биологических особенностей занимающихся в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

27. Система отбора контингента для занятий различными видами спорта и в процессе многолетней спортивной подготовки. Структура и содержание отбора (состояние здоровья, психические, биологические и спортивно-педагогические критерии) в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

28. Начальная подготовка юных спортсменов. Задачи и направленность тренировочных нагрузок с учетом их биологических и психических особенностей. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

29. Углубленная специализация юных спортсменов. Задачи, направленность и режимы тренировочных нагрузок с учетом биологических и психических особенностей занимающихся в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

30. Управление системой набора, отбора и найма персонала в спортивной организации.

ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН) В МАГИСТРАТУРУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ

49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ВТОРОЙ ВОПРОС БИЛЕТА)

Профиль: Профессиональное образование в области ФК и С

1. Роль, место и функции физической культуры в современном обществе.
2. Современное Олимпийское движение. Олимпийское образование. Тенденции развития и проблемы.
3. Спорт как социальный институт и сфера развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности путем направленного формирования спортивных достижений. Функции спорта.
4. Спорт и политика в современном обществе. Спорт, как фактор развития межгосударственных, межкультурных отношений. Спорт и религия, характер их взаимодействия в современном мире.
5. Здоровье человека. Понятие об уровнях здоровья. Количественные критерии уровня здоровья. Биологические и психические свойства организма, определяющие уровень здоровья. Факторы риска (снижающие уровень здоровья) и степень их влияния на психику и организм человека. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
6. Методы и средства физического воспитания и их характеристика.
7. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
8. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
9. Характеристика, содержание и проблемы научно-исследовательской и методической работы в сфере физической культуры и спорта.
10. Понятие «Система физического воспитания»: ее мировоззренческие, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы. Обеспечение функциональной системы физического воспитания в обществе (кадры, материально-технические, социальные условия и др.).
11. Структура и основные компоненты подготовки спортсменов высокой квалификации.
12. Основные принципы системы подготовки спортсменов высокой квалификации.
13. Средства и методы подготовки спортсменов.

14. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации.
15. Централизованная подготовка спортсменов высокой квалификации.
16. Современные средства совершенствования физических качеств: тренажеры, устройства и специальные приспособления.
17. Содержание соревновательной деятельности (характеристика соревновательных действий спортсменов). Определение победителей.
18. Особенности подготовки спортсмена на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
19. Основные разделы перспективного планирования спортсмена высокой квалификации.
20. Моделирование и проектирование спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации.
21. Соревнования как основа спорта: классификация, значение, роль и место в тренировочном процессе, организация и методика проведения соревнований в ИВС.
22. Структура и содержание соревновательной деятельности в ИВС. Классификация и характеристика соревновательных действий спортсмена.
23. Методика обучения в ИВС: методы, средства, этапы и организация обучения.
24. Организация и методика отбора детей для занятий ИВС – тесты и критерии отбора, основные требования.
25. Принципы (закономерности) спортивной тренировки в ИВС и их характеристика.
26. Характеристики тренировочных нагрузок в ИВС (объем, интенсивность, эффективность и т.д.), регулирование величины нагрузки и способы контроля тренировочного воздействия.
27. Физическая подготовка в ИВС: задачи, средства и методы общей физической подготовки и ее оценка на различных этапах тренировки.
28. Современные средства развития физических качеств в ИВС: тренажеры, устройства и специальные приспособления, эффективные методики и компьютерные технологии тренировки в ИВС.
29. Техническая подготовка в ИВС: задачи, содержание, методика совершенствования и оценка технической подготовленности на разных этапах тренировки спортсменов.
30. Тактическая подготовка в ИВС: задачи, содержание, методика совершенствования и оценка тактических умений и навыков.

**ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ
ЭКЗАМЕН) В МАГИСТРАТУРУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ВТОРОЙ ВОПРОС БИЛЕТА)**

**Профиль: Технология физической культуры и спорта в
служебно-профессиональной деятельности**

1. Какие виды спорта являются собственно-прикладными для военнослужащих и оперативных работников органов МВД?
2. Что относится к прикладным физическим качествам и к прикладным специальным качествам?
3. Перечислите средства служебно-прикладной физической подготовки
4. Прикладные виды спорта РОСТО в системе физкультурно-спортивного движения РФ.
5. Перечислите средства служебно-прикладной физической подготовки
6. Прикладные виды спорта РОСТО в системе физкультурно-спортивного движения РФ.
7. Что лежит в основе методики профессионально-прикладной физической подготовки?
8. Назовите основные психические качества, необходимые специалисту для успешного освоения профессий военных и силовых структур.
9. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка».
10. Служебно-прикладная физическая подготовка. Цель и задачи.
11. Место служебно-прикладной физической подготовке в процессеслужебно-профессиональной деятельности.
12. Основной документ, регламентирующий организацию и проведение физической подготовки в силовых структурах.
13. Возрастные особенности физической подготовки военнослужащих.
14. Физическая подготовка женщин-военнослужащих.
15. Характеристика возрастных групп занимающихся при проведении занятий по физической подготовке с военнослужащими.
16. Физическая тренировка в процессе служебно-профессиональной деятельности.
17. Назовите прикладные физические упражнения, направленные на развитие силовых качеств военнослужащих.
18. Перечислите прикладные физические упражнения, направленные на развитие быстроты военнослужащих.
19. Перечислите прикладные физические упражнения, направленные на развитие выносливости военнослужащих.

20. Самостоятельная физическая тренировка. Цель и задачи.
21. Характеристика комплексов вольных упражнений на 16 счётов.
22. Прикладные упражнения гимнастики и атлетической подготовки. Цель и задачи.
23. Содержание комплексов приёмов РБ-Н, РБ-1, РБ-2.
24. Служебно-прикладные виды спорта. Цель и задачи.
25. Характеристика военно-прикладных видов спорта.
26. Преодоление препятствий. Цель и задачи.
27. Виды полос препятствий.
28. Марш-бросок. Цель и задачи.
29. Марш на лыжах в составе подразделения. Меры безопасности.
30. Причислите возрастные категории военнослужащих мужского пола согласно НФП.

ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН) В МАГИСТРАТУРУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.04.03 СПОРТ (ВТОРОЙ ВОПРОС БИЛЕТА)

1. Спорт и политика в современном обществе. Спорт, как фактор развития межгосударственных, межкультурных отношений. Спорт и религия, характер их взаимодействия в современном мире.
2. Характеристика, содержание и проблемы научно-исследовательской и методической работы в сфере физической культуры и спорта.
3. Функции спорта в современном обществе.
4. Система подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
5. Основные принципы системы подготовки спортсменов высокой квалификации.
6. Средства и методы подготовки спортсменов высокой квалификации.
7. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации.
8. Централизованная подготовка спортсменов высокой квалификации.
9. Современные средства совершенствования физических качеств: тренажеры, устройства и специальные приспособления.
10. Факторы, дополняющие тренировку и соревнования в избранном виде спорта.
11. Особенности подготовки спортсмена на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
12. Основные разделы перспективного планирования спортсмена высокой квалификации.
13. Моделирование и проектирование спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации.
14. Соревнования как основа спорта: классификация, значение, роль и место в тренировочном процессе, организация и методика проведения соревнований в ИВС.
15. Построение спортивной тренировки: структура и содержание.
16. Принципы (закономерности) спортивной тренировки в ИВС и их характеристика.
17. Характеристики тренировочных нагрузок в ИВС (объем, интенсивность, эффективность и т.д.), регулирование величины нагрузки и способы контроля тренировочного воздействия.
18. Физическая подготовка в ИВС: задачи, средства и методы общей физической подготовки и ее оценка на различных этапах тренировки.
19. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки в избранном виде спорта.
20. Техническая подготовка в ИВС: задачи, содержание, методика совершенствования и оценка технической подготовленности на разных этапах тренировки спортсменов.
21. Тактическая подготовка в ИВС: задачи, содержание, методика совершенствования и оценка тактических умений и навыков.

22. Средства и методы психической подготовки в ИВС.
23. Содержание и планирование психической подготовки спортсменов высокой квалификации.
24. Проблемы спорта высших достижений.
25. Международная деятельность и история развития федераций по различным видам спорта.
26. Контроль в тренировке высококвалифицированных спортсменов.
27. Мотивация к достижению высоких результатов.
28. Спортивная тренировка - как многолетний процесс.
29. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений.
30. Особенности методики подготовки спортсменов высокой квалификации ИВС.

**ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН)
В МАГИСТРАТУРУ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

**профили «Адаптивное физическое воспитание в системе образования
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,
«Физическая реабилитация»**

(1 И 2 ВОПРОСЫ БИЛЕТА)

1. Спортивные движения инвалидов (лиц с ОВЗ)
2. История развития Паралимпийского движения
3. История развития Сурдлимпийского движения
4. История развития движения Специальной Олимпиады
5. Структура и организация адаптивного спорта
6. Понятие и цель реабилитации. Группа инвалидности по МСЭЖ
7. Понятие «Инвалидность». Причины и группы инвалидности. Понятие ограничения жизнедеятельности (ОЖД)
8. Спорт и политика в современном обществе. Спорт, как фактор развития межгосударственных, межкультурных отношений
9. Сурдлимпийская программа, цель, задачи, виды спорта (спортивные дисциплины)
10. Паралимпийская программа, цель, задачи, виды спорта (спортивные дисциплины)
11. Программа Специальной Олимпиады, цель, задачи, виды спорта (спортивные дисциплины)
12. Противопоказания для занятий адаптивным спортом у различных категорий инвалидов
13. Планирование и педагогический контроль в подготовке спортсменов-инвалидов. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно-текущий контроль.
14. Понятие «Адаптивная физическая культура». Ее общность с физической культурой и относительная самостоятельная предметная область
15. Учреждения адаптивной физической культуры и спорта – основная государственная структура, организующая занятия адаптивным спортом
16. Формы занятий физическими упражнениями в адаптивном физическом воспитании и их классификация. Урок - как основная форма занятий в АФВ, его структура
17. Этиология и патогенез. Классификация причин заболеваний. Механизмы возникновения, развития и исхода болезни. Защитно-компенсаторные процессы
18. Средства и методы адаптивного физического воспитания

19. Особенности воспитания физических качеств в АФВ
 20. Понятие о спортивно-медицинской классификации
 21. Методика формирования двигательных навыков в АФК
 22. Основные направления и функции социальной реабилитации.
- Роль адаптивного спорта в социальной реабилитации
23. Воронежцы на Паралимпийских играх
 24. Воронежцы на Сурдлимпийских играх
 25. Комплексная реабилитация инвалидов средствами адаптивного спорта.