

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки. Цель вступительного испытания: определить уровень подготовки поступающих в БГУ.

Испытание по предмету проходит в форме компьютерного тестирования. Время отведенное на тестирование 45 мин.

При оценке теста используется следующая система баллов: за правильно выполненное задание - 2, за частично выполненное задание - 1 балл, за неправильно выполненное задание - 0 баллов. Максимальная сумма баллов - 100.

Минимальный балл для сдачи экзамена по программам магистратуры - 65 баллов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **I. Общие основы теории и методики физической культуры**

#### **Тема 1. Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры.**

Физическая культура как одна из форм культуры общества, соотношение и взаимосвязь форм культуры (духовной, материальной, физической). Основные аспекты в понимании физической культуры как рода деятельности, совокупности предметных и духовных ценностей, как результата деятельности. Физическая культура как продукт социального развития (стадии развития и цели). Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта.

#### **Тема 2. Общая структура физической культуры как целостного социального явления.**

Функции физической культуры. Характеристика специфических функций физической культуры. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Основанные компоненты и формы физической культуры. Основы системного использования физической культуры. Условия существования системы в современном российском обществе. Законы функционирования физической культуры. Цель и задачи (учебные, воспитательные, оздоровительные, развития) системы физического воспитания. Реализация принципов физической культуры как системы: гармонического и всестороннего развития личности и индивидуальности человека, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности.

#### **Тема 3. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания и спорта.**

Методология исследования. Логика построения исследования. Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей

гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений. Характеристика групп методов (теоретических анализ литературы и документов, опросные методы, педагогические обследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики и др.). Научная работа, ее разновидности и формы.

#### **Тема 4. Средства физического воспитания и спортивной тренировки**

Состав средств. Физическое упражнение. Физическое упражнение - основное средство. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Техника физического упражнения. Типовая и персональная индивидуализация техники. Педагогические критерии эффективности техники. Эффекты упражнения. Естественные факторы внешней среды и гигиенические условия - средства воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Вербальные, наглядные, материально-технические и другие средства в педагогическом процессе.

#### **Тема 5. Методические принципы и пути реализации**

Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе физического воспитания. Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирования. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями.

#### **Тема 6. Нормирование и дозирование нагрузок в физическом воспитании и спорте.**

Нагрузка, ее виды, «внешняя» и «внутренняя» стороны, компоненты. Объем и интенсивность нагрузки и их соотношение. Зоны мощности нагрузки. Разновидности и интервалы отдыха. Развивающая, поддерживающая, восстановительная, активизирующая, обучающая нагрузки. Доза и норма нагрузки. Кумулятивный и срочный тренировочный эффекты, интервалы между занятиями. Формы нагрузок, типы интервалов отдыха. Дозирование нагрузок при развитии физических способностей.

#### **Тема 7. Методы физического воспитания и спортивной тренировки.**

Классификация методов в теории физической культуры. Характеристика методов физических упражнений, их ведущая роль при обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей. Нагрузка и отдых - основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Методы идеомоторного и

психорегулирующего упражнения. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам, специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

### **Тема 8. Дидактические основы физического воспитания и спорта**

Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности). Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения». Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка). Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос). Структура процесса обучения. Предупреждение исправление ошибок.

### **Тема 9. Развитие двигательных способностей**

Характеристика понятия «двигательные способности». Закономерности развития двигательных способностей.

Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития, задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика). Развитие силовых способностей у школьников младших, средних и старших классах. Тестирование силовых способностей и оценка его результатов.

Развитие скоростных способностей (определение, элементарные формы проявления быстроты, факторы, определяющие развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательной реакции, методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления). Развитие скоростных способностей у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование скоростных способностей и оценка его результатов.

Развитие выносливости (определение, факторы, определяющие развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития, задачи, средства, методы развития выносливости). Развитие выносливости у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование выносливости и оценка его результатов.

Развитие гибкости: определение, факторы, влияющие на развитие и уровень проявления ловкости, виды, задачи, средства, методы развития ловкости. Развитие ловкости у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование ловкости и оценка его результатов.

### **Тема 10. Формирование осанки и телосложения**

Понятие осанки, ее значение, причины нарушения. Средства, методы,

принципы при формировании и коррекции осанки. Основные методические правила, приемы и условия. Нормирование нагрузок при коррекции и формировании осанки. Педагогический контроль развития и проявлений осанки. Возможности регулирования массы тела при занятиях физическими упражнениями. Методика упражнений, стимулирующая увеличение или снижение мышечной массы.

## **II. Теория и методика физического воспитания в различные периоды жизни человека**

### **Тема 11. Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями.**

Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания. Нравственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы). Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы). Эстетическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).

### **Тема 12. Учитель физической культуры**

Статус учителя физической культуры. Требования к личности и деятельности. Профессиограмма учителя физической культуры, его функции. Перспективы развития личности и профессионального роста учителя физической культуры.

### **Тема 13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста**

Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Особенности развития детей дошкольного возраста, значение и задачи физического воспитания. Формы организации и особенности методики занятий физическими упражнениями в яслях и детских садах.

Значение и задачи физической культуры в школе. Характеристика понятий «физическая культура в школе», «система физического воспитания детей». Периодизация школьного возраста: значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Характеристика школьных программ по физической культуре. Комплексная программа (направленность, структура и содержание разделов). Основные направления физического воспитания в школе (общее, спортивное, профессионально-прикладное) и их характеристика и содержание. Формы организации физического воспитания школьников (особенности, значение, задачи). Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассная работа по физическому воспитанию. Формы внеклассных занятий. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Организация и содержание работы в отдельных внешкольных учреждениях. Детских летних оздоровительный лагерь. Школьный урок физической культуры. Признаки урочных форм организации занятий. Задачи, требования, структура и содержание урока. Подготовка и организационное обеспечение урока.

Активизация деятельности учащихся. Классификации уроков. Планирование учебной работы (сущность, назначение, предмет, основные требования). План организации работы школы по физическому воспитанию. Характеристика годового и четвертных планов прохождения учебного материала, определение задач (воспитательных, оздоровительных, образовательных). Этапы планирования прохождения учебного материала. Конспект урока. Формы и содержание педагогического контроля. Основные методы педагогического контроля (педагогическое наблюдение, тестирование, хронометрирование, пульсометрия, изучение документов планирования, контроля, учета, беседы с педагогом и занимающимися). Формы и содержание учета, требования к учету. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья (особенности, задачи). Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе. Особенности, методика уроков. Физическое воспитание во внеурочное время. Физическое воспитание в школах с режимом продленного и полного дня и в школах интернатского типа

#### **Тема 14. Физическое воспитание в учреждениях среднего общего и профессионального образования**

Цель, задачи и особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание физического воспитания

#### **Тема 15. Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте**

Значение, цели, задачи педагогического контроля. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании и спорте. Основные методы педагогического контроля (педагогическое наблюдение, тестирование, хронометрирование, пульсометрия, изучение документов планирования, контроля, учета, беседы с педагогом и занимающимися). Формы и содержание учета, требования к учету. Определение понятий «педагогический контроль», «контроль». Тесты и тестирование. Система нормативов в отечественной системе физического воспитания. Теория стандартизации теста. Организация тестирования. Определение физической подготовленности. Особенности текущего и поэтапного контроля. Самоконтроль, показатели самоконтроля, методика регистрации и анализа. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

### **III. Теоретико-методические основы спорта**

#### **Тема 16. Общие основы спорта**

Сущность спорта, особенности спортивной деятельности, функции, основные направления спорта.

## **Тема 17. Спортивная тренировка**

Спортивная тренировка (основные понятия), ее содержание. Теоретическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тактическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Психологическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Морально волевая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Средства спортивной тренировки, классификация физических упражнений по сходству или различию с видом спорта.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

**Вопрос 1. Врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека, база для формирования тех или иных способностей:**

- 1) задатки
- 2) генотип
- 3) рефлекс
- 4) способности

**Вопрос 2. Как называется состояние, возникающее при длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности, сопровождающееся резким спадом работоспособности?**

- 1) мертвая точка
- 2) монотония
- 3) пресыщение
- 4) суперкомпенсация

**Вопрос 3. Осознаваемое или неосознаваемое побуждение, лежащее в основе выбора спортивной деятельности, а также выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков:**

- 1) причина
- 2) мотив
- 3) повод
- 4) интерес

**Вопрос 4. Целенаправленная активность спортсмена, определенная специфическими мотивами и интересами, внутренне стимулируемая психофизиологическими процессами, а внешне проявляется в виде его специфической активности:**

- 1) двигательные действия
- 2) деятельность
- 3) операции
- 4) тренировка

**Вопрос 5. Метод самонаблюдения это**

- 1) социометрия
- 2) интроспекция
- 3) психоанализ
- 4) референтометрия

**Вопрос 6. Метод психологического исследования, основанный на целенаправленной фиксации фактов поведения и деятельности спортсмена, его психических процессах, эмоциональных проявлениях присущих ему личностных качеств:**

- 1) референтометрия
- 2) наблюдение
- 3) интроспекция
- 4) психоанализ

**Вопрос 7. Что называют наивысшей степенью развития способностей?**

- 1) талант
- 2) одаренность
- 3) гениальность
- 4) уникальность

**Вопрос 8. Противоречия между возросшими физическими и духовными возможностями юного спортсмена и ранее сложившимися формами взаимоотношений с окружающими могут выступать источником возникновения:**

- 1) новообразований
- 2) центральных линий развития
- 3) стабильных периодов
- 4) возрастных кризисов

**Вопрос 9. Какая из методик выявляет систему эмоциональных отношений в спортивной группе, систему "симпатий" и "антипатий"?**

- 1) социологическая
- 2) социометрическая
- 3) спектрометрическая
- 4) стратометрическая

**Вопрос 10. Состояния, содержанием которых является непреодолимая боязнь конкретных ситуаций, предметов, называются**

- 1) аффектом
- 2) фобиями
- 3) страхом
- 4) неврозом

**Вопрос 11. «Чувство скорости», «чувство темпа», «чувство дистанции» - это:**

- 1) восприятие движения
- 2) двигательная реакция
- 3) специализированные восприятия
- 4) выработка тактики
- 5) критичность

**Вопрос 12. Продуктом (результатом) спортивной деятельности является**

- 1) спортивное достижение
- 2) соревнование
- 3) тренировочный процесс
- 4) командная сплоченность

**Вопрос 13. Какую мыслительную операцию использует спортсмен, устанавливая сходство или различие между физическими упражнениями?**

- 1) аналогия
- 2) синтез
- 3) анализ
- 4) сравнение

**Вопрос 14. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении:**

- 1) способности
- 2) характер
- 3) личность
- 4) общение

**Вопрос 15. Перед соревнованиями тренер спросил у спортсменов, какое место они хотели бы занять. Одни называли "первое", другие - "второе", третьи - "четвертое". О каком явлении идет речь в примере?**

- 1) ценностные ориентации
- 2) интерес
- 3) уровень притязаний
- 4) мотивация

**Вопрос 16. Как можно охарактеризовать спортсмена, который легко вступает в социальные контакты с окружающими людьми?**

- 1) гиповерт
- 2) экстраверт
- 3) интроверт
- 4) амбиверт

**Вопрос 17. Сильное и кратковременное эмоциональное переживание, связанное с выключением либо сужением сознания**

- 1) аффект
- 2) стресс
- 3) оптимальное боевое состояние
- 4) стартовая лихорадка

**Вопрос 18. Определите вид воображения, при котором происходит самостоятельное создание новых образов, которые реализуются в оригинальных продуктах деятельности**

- 1) воссоздающее
- 2) произвольное
- 3) творческое
- 4) активное

**Вопрос 19. Переживания, которые повышают активность спортсмена, побуждая к поступкам называются**

- 1) стрессом
- 2) эстетическими чувствами
- 3) астеническими эмоциями
- 4) стеническими эмоциями

**Вопрос 20. Действия спортсмена совершающиеся под влиянием сильных эмоций, называются**



- 1) произвольными
- 2) произвольными
- 3) импульсивными
- 4) спонтанными

**Вопрос 21. Как называется процесс развития индивида от рождения до смерти?**

- 1) филогенез
- 2) онтогенез
- 3) эволюция
- 4) инволюция

**Вопрос 22. В способности живых организмов передавать свои признаки следующим поколениям, заключается...**

- 1) Изменчивость
- 2) Генотип
- 3) Наследственность
- 4) Фенотип

**Вопрос 23. Наибольшая наследственная обусловленность выявлена для...**

- 1) морфологических показателей организма
- 2) физиологических параметров
- 3) психических признаков
- 4) функциональных показателей

**Вопрос 24. Максимальное потребление кислорода зависит от двух функциональных систем:...**

- 1) сердечно-сосудистой и дыхательной
- 2) жизненной емкости легких и ЧСС
- 3) кислород-транспортной системы и системы утилизации кислорода
- 4) Кровеносной и сосудистой

**Вопрос 25. Неодновременное протекание различных восстановительных процессов, обеспечивающее наиболее оптимальную деятельность целостного организма, лежит в основе физиологической закономерности восстановления -**

- 1) фазности
- 2) неравномерности
- 3) избирательности
- 4) гетерохронности

**Вопрос 26. снижение в организме запасов гликогена, что ведет к уменьшению содержания глюкозы в крови, ускоряет процессы утомления при работе...**

- 1) максимальной мощности
- 2) субмаксимальной мощности
- 3) большой мощности
- 4) умеренной мощности

**Вопрос 27. Работа максимальной мощности продолжается до,,,**

- 1) нескольких часов
- 2) 20-30 мин.
- 3) 3-5 мин.
- 4) 20-30 секунд

**Вопрос 28. Способность совершать движения в минимальный для данных условий отрезок времени, называется...**

- 1) выносливостью
- 2) силой
- 3) ловкостью
- 4) быстротой

**Вопрос 29. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется**

- 1) валеологией
- 2) системой физического воспитания
- 3) физической культурой
- 4) спортом

**Вопрос 30. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:**

- 1) в подготовительной части урока (занятия)
- 2) в первой половине основной части урока (занятия)
- 3) во второй половине основной части урока (занятия)
- 4) в заключительной части урока (занятия)

**Вопрос 31. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:**

- 1) полным (ординарным)
- 2) суперкомпенсаторным
- 3) активным
- 4) строго регламентированным

**Вопрос 32. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- 1) Физические упражнения
- 2) оздоровительные силы природы
- 3) гигиенические факторы
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири штанги, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: уч. пособие - М.: Советский спорт, 2008,- 228 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб.для ВУЗов., 5-е изд., псп. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
3. Педагогика: учеб.для ВУЗов/ под ред. А.П. Тряпицыной. - СПб: Питер, 2013.-304 с.
4. Педагогика физической культуры: учеб./ под общей редакцией В.И. Криличевского. - М.: Кнорос, 2012. - 320 с.

5. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб.для ВУЗов. - М.: Академия, 2011.-320 с.
6. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: уч. пособие - М.: Советский спорт, 2010,- 264 с.
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум/Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н.. —М.: Издательство Юрайт, 2016. —531 с.
8. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура"/Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. —Москва: Академия, 2014. —267, [1] с.
9. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: уч. пособие - М.: Советский спорт, 2011.-200 с.
- 10.Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» при изучении дисциплины «Теория и методика физической рекреации» /В. С. Макеева, В. В. Бойко. —Москва: Советский спорт, 2014. —152 с.
- 11.Теория и методика физической культуры: Учебник. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
- 12.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
- 13.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». № 273 -ФЗ от 29 декабря 2012 г.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -10-е изд., испр. - М.: изд. центр «Академия», 2012. - 480 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник. - М.:Академия, 2010.- 466 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и воспитание как составляющее деятельности спортивного педагога: Учеб.пособие. - М.: Кнорус, 2011. - 96 с.
3. Паралимпийский спорт: нормативное, правовое и методическое регулирование/ автор, сост. А.В. Царик; под общ.ред. П.А. Рожкова. - М.: Советский спорт, 2010.
4. Якимович В.С. Культура в мире спорта: монография / В.С. Якимович. - М.: Советский спорт, 2006.-164 с.