

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»

ПРОГРАММА
вступительного экзамена по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

*«Теория физической культуры и технология физического
воспитания»*

Улан-Удэ, 2024

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура. Цель вступительного испытания: определить уровень подготовки поступающих в БГУ.

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

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 реакций, 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 эмоции, 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 7 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. Гогун. —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.