

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Херсонский государственный педагогический университет»

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом ФГБОУ ВО «ХГПУ»
протокол от 20.03.2024г. № 9

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
(магистратура)

**«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**

Направление подготовки: **44.04.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль): **Теория физической культуры и технологии физического воспитания**

Направление подготовки: **44.04.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль): **Теория спорта и технологии спортивной подготовки**

Составитель программы:

Доцент кафедры адаптивной физической культуры

к.п.н., Л.Н. Мокеева

Одобрено Ученым советом

Факультета физического воспитания и спорта

Херсон, 2024

Оглавление

Пояснительная записка

1. Программа вступительного испытания
2. Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию
3. Примерный вариант вступительного испытания
4. Список рекомендованной литературы

Пояснительная записка

Проведение вступительного испытания при приеме абитуриентов на обучение по программам магистратуры направлено на выявление степени подготовки абитуриента, оценки его способности к освоению образовательной программы высшего образования.

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования подготовки бакалавров, а также с требованиями, предъявляемыми к исходному уровню для подготовки магистров. В ходе вступительного испытания оцениваются обобщенные знания и умения по дисциплине, выявляется степень сформированности компетенций на уровне бакалавра, значимых для последующего обучения по программам магистратуры, а также для решения профессиональных задач, установленных вышеназванным образовательным стандартом магистратуры с учетом направленности программы.

Форма проведения вступительного испытания: письменно (тестирование) / собеседование.

Вступительное испытание проводится в очном формате в форме письменного экзамена (тестирование) / собеседование или с применением дистанционных образовательных технологий в форме письменного экзамена (тестирование) / собеседование.

Критерии оценивания. При оценивании результатов вступительного испытания используется 100-бальная шкала. Тест состоит из 20 заданий. К каждому приводится 3-6 вариантов ответа, один из которых верный. За каждые правильно выполненные задания дается 5 баллов. Максимальное количество баллов, которое можно набрать за выполнение теста 100 баллов.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания: 35 баллов

Продолжительность: 60 минут.

1. Программа вступительного испытания

(содержание программы)

Тема 1. Физическая культура как общественное явление, её социальные функции и формы

1. Социальная природа физической культуры
2. Характеристика специфических функций физической культуры – функций источника физкультурного образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, благотворного воздействия на его здоровье, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности
3. Общекультурное значение физической культуры как средства трудового, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, фактора социализации личности и социальной интеграции.
4. Характеристика информационной, нормативной, эстетической функций физической культуры.

Тема 2 Системообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры.

1. Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, её исходных основах (идейных, научно прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе и перспективах совершенствования.
2. Отечественная система физической культуры как исторически прогрессивное явление, особенности её становления.
3. Общее представление о научно-прикладных, программно-нормативных и методических, основах, государственных и общественных формах организации отечественной системы физической культуры.

Тема 3. Специфические средства физического воспитания

1. Физические упражнения как средство физического воспитания.
2. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения».
3. Отдельные (пространственные, временные, динамические и др.) и комплексные (ритмические, качественные и др.) характеристики техники физических упражнений; общие правила их техничного выполнения.

4. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения

Тема 4. Специфические методы физического воспитания

1. Методы строго регламентированного упражнения, их отличительные черты.
2. Общепедагогические методы в физическом воспитании: методы вербального (речевого) воздействия, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения, обеспечения натуральной и опосредованной наглядности.
3. Исключительная роль слова в процессе физического воспитания
4. Специфика применения словесных методов, используемых в ходе занятий физическими упражнениями.

Тема 5. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей

1. Определение понятия «двигательно-координационные способности».
2. Задачи, решаемые в процессе воспитания двигательно-координационных и некоторых связанных с ними способностей.
3. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательно-координационных способностей.
4. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, предъявляющих повышенные требования к двигательно-координационным способностям, порядок включения таких упражнений в систему занятий на различных этапах физического воспитания

Тема 6. Воспитание силовых и скоростных способностей

1. Определение понятия «собственно силовые способности».
2. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.
3. Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей; методы экстенсивного воздействия (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы интенсивного воздействия (использование динамических, изометрических, комбинированных режимов, мышечных напряжений, связанных с максимальной мобилизацией собственно силовых возможностей); условия, определяющие их выбор и применение.
4. Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности

Тема 7. Воспитание выносливости и гибкости

1. Определение понятия «выносливость».
2. Типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности (общая и специальная выносливость).
3. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие выносливости разного типа.
4. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании.
5. Гибкость как объект направленного воздействия в физическом воспитании.
6. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании
7. Методические подходы, приёмы и условия, способствующие увеличению растягивающего эффекта упражнений

Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании

1. Разнообразие и общие черты форм построения занятий.
2. Первостепенное значение урочных форм в педагогически направленной организации занятий.
3. Правила нормирования и регулирования нагрузки в урочных занятиях.
4. Характеристика малых форм занятий, их типичные признаки, направленность и возможности.
5. Крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-рекреативного характера.

Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Планирование и контроль – инструменты оптимального управления процессом физического воспитания, их неразрывная связь
2. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания.
3. Значение профессионального опыта и всестороннего учёта реальных условий работы для полноценного планирования.
4. Методика учёта и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания, подлежащих цикловому и этапному контролю.
5. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания

Тема 10. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста

1. Дошкольный возраст как ключевой период формирования личности и физического развития человека.

2. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к школе; критерии реализации задач.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС) как совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

4. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников, организации здорового образа жизни.

2. Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию

1. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Основы организации здорового образа жизни.

2. Нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», в программах по физическому воспитанию. Экспресс-тестирование и прием контрольных нормативов у школьников.

3. Методика определения учебно-воспитательных задач при разработке документов планирования физического воспитания школьников.

4. Технология разработки годового плана физического воспитания школьников. Формы годового плана.

5. Технология разработки четвертного плана физического воспитания школьников.

6. Технология разработки конспекта урока физической культуры.

7. Педагогический контроль за уроками физической культуры: значение, виды, разработка контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, методика проведения, анализ и интерпретация данных.

8. Проверка и оценка успеваемости на уроках физической культуры: значение, основные понятия, правило объективности при оценивании учащихся, виды проверки успеваемости.

9. Особенности оценивания процесса и результатов деятельности учащихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ по физической культуре и спорту.

10. Правила безопасности проведения занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.

11. Научные и организационно-методические основы проведения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня школьников (вводная гимнастика, физкультминутки, большие оздоровительные перемены), повседневной жизни и каникулярного времени; оформление и представление методических материалов.

12. Особенности набора и методики проведения секционной работы в школе (секции ОФП и начальной спортивной подготовки), особенности проведения внутришкольных спортивных соревнований.

13. Передовой опыт методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

14. Специфика задач и характеристика основных форм физического воспитания детей в летнем лагере отдыха.
15. Планирование процесса физического воспитания в детском лагере отдыха.
16. Особенности организации и содержания физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
17. Физическое воспитание как предмет высшей школы: цель, задачи, характеристика основных направлений физического воспитания, общая организация и основные формы физического воспитания студентов.
18. Особенности методики физического воспитания студентов основного, специального отделения и отделения спортивного совершенствования.
19. Внеакадемические формы направленного использования физической культуры в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов; основы организации здорового образа жизни студенческой молодёжи
20. Производственная физическая культура – специфическая часть физической культуры трудящихся.
21. Факторы, определяющие выбор видов и содержания производственной физической культуры.
22. Методика внедрения и проведения производственной гимнастики на предприятиях, использования факторов физической культуры в ближайшее послерабочее время.
23. Методика определения содержания профессионально-прикладной физической подготовки и проведения занятий в период активной трудовой деятельности человека.
24. Физическая культура как фактор оптимизации повседневного домашнего быта трудящихся, основы нормирования физических нагрузок. Основные направления досуговой деятельности.
25. Рекреативно-оздоровительные формы использования факторов физической культуры в период активной трудовой деятельности.
26. Социально-биологические факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста, методика построения занятий физическими упражнениями. Основы организации здорового образа жизни.
27. Возникновение и состояние современного спорта.
28. Конкретизация основных понятий теории спорта (спорт в узком и широком смысле слова, спортивная деятельность, спортивное движение, спортивное достижение, спортивная тренировка, спортивная подготовка, спортивная форма, школа спорта).

29. Социально-педагогическая значимость спорта в современном обществе, основные направления спортивного движения, их характеристика.

30. Понятие «спортивное соревнование» («спортивное состязание»). Сущность и формы спортивных соревнований (основные функции, виды соревнований, регламентация и способы проведения).

31. Общие черты и структура соревновательной деятельности, место в системе подготовки спортсменов.

32. Динамика соревновательной практики в процессе многолетней спортивной деятельности.

33. Особенности реализации в спортивной тренировке общепедагогических принципов и методических принципов физического воспитания, специфика их реализации в спорте высших достижений.

34. Специфические принципы спортивной подготовки: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, вариативность и цикличность процесса подготовки, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

35. Краткая характеристика средств и методов спортивной тренировки, их классификации.

3. Примерный вариант вступительного испытания

(образец тестового задания)

Вопрос 1 Что отличает подвижные игры от спортивных?

1. требуют специальной тренировки
2. сложная тактика движений
3. общедоступность
4. проводятся на специальных площадках

Вопрос 2 Гимнастика — это...

1. система физических упражнений оздоровительной направленности
2. система физической подготовки гимнаста
3. система физических упражнений, направленная на всестороннее гармоническое развитие человека
4. система организации деятельности учащихся на уроке физической культуры и здоровья

Вопрос 3 По характеру двигательной активности различают следующие подвижные игры:

1. летние, зимние, на открытом воздухе
2. простые и сложные
3. игры с большой, средней и малой подвижностью
4. игры на уроках, на школьных переменах, спортивные

Вопрос 4 Назовите тип урока физической культуры и здоровья, где решаются задачи обучения, развития физических качеств и контроль за физической подготовленностью занимающихся

1. вводный урок
2. урок изучения нового материала
3. урок совершенствования
4. смешанный (комплексный) урок

Вопрос 5 Определите роль туризма в физическом воспитании

1. спортивная игра
2. подвижная игра
3. средство физического воспитания
4. метод регламентированного упражнения

Вопрос 6 К какой группе методов обучения относится демонстрация учителем на уроке физической культуры и здоровья?

1. словесные
2. наглядные
3. практические
4. метод регламентированного упражнения

Вопрос 7 Как называется метод организации деятельности учащихся на уроке, когда все учащиеся под руководством учителя выполняют комплекс ОРУ?

1. групповой;
2. смешанный;
3. фронтальный;
4. наглядный.

Вопрос 8 Определите содержание метода указаний:

1. объяснение ошибок во время выполнения упражнения;
2. указание учителя на время окончания упражнения;
3. словесное воздействие с целью внесения поправок при неправильном выполнении двигательного действия;
4. команда для начала выполнения упражнения.

Вопрос 9 Способность совершать движения, двигательные действия за минимальный отрезок времени для данных условий - это:

1. быстрота
2. абсолютная сила
3. относительная сила
4. ловкость

Вопрос 10 Способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий – это:

1. ловкость
2. сила
3. быстрота
4. выносливость

Вопрос 11 Какое физическое качество развивает сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

1. силовые способности
2. выносливость
3. быстроту
4. ловкость

Вопрос 12 Какие методы воспитания эффективны для развития общей выносливости?

1. стандартно-непрерывный
2. стандартно-интервальный
3. посменный
4. групповой

Вопрос 13 Выберите определение специальной физической подготовки:

неспециализированный процесс физического воспитания;

форма работы по физическому воспитанию;

специализированное физическое воспитание прикладной направленности;

техническая подготовка спортсмена.

Вопрос 14 Какое из физических качеств, при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

1. выносливость
2. быстрота
3. сила
4. ловкость

Вопрос 15 В каком возрасте спортивные игры чаще используют в процессе физического воспитания:

1. в дошкольном;
2. в младшем школьном;
3. в старшем школьном;
4. в пожилом возрасте.

Вопрос 16 Основным условием положительного переноса двигательного навыка является:

1. наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;

2. высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры,
3. соблюдение принципа сознательности и активности;
4. учёт индивидуальных особенностей занимающихся.

Вопрос 17 К каким средствам физического воспитания относится соблюдение режима дня, режима питания?

1. гигиенические факторы;
2. оздоровительные силы природы;
3. физические упражнения;
4. средства, используемые для закаливания.

Вопрос 18 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня используют для:

1. закаливания;
2. развития физических качеств;
3. воспитания спортивных навыков;
4. оздоровления.

Вопрос 19 Какой урок физической культуры и здоровья отличается низкой моторной плотностью?

1. вводный урок;
2. смешанный урок;
3. урок изучения нового материала;
4. урок совершенствования.

Вопрос 20 Основная цель подготовительной части урока физической культуры и здоровья:

1. осуществить построение учащихся;
2. объяснить задачи урока;
3. подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия;
4. провести разминку.

4. Список рекомендованной литературы

Рекомендуемая литература (основная)

1. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд.– исправл. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – 5-е изд., испр. и доп.. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.б.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

- Галкин, Ю.П. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.П. Галкин. – Смоленск, СГАФКСТ, 2013. – 133 с.
- Жигайлова, Л.В. Теория и организация спортивно-массовых мероприятий : Учеб. пособие /; Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк. – Краснодар : КГУФКСТ, 2014. - 134с. Квашук, П. В. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом [Текст] : учебное пособие / П. В.Квашук, И. Н. Маслова, Г. Н. Семаева ; Федеральное гос. Бюджетное учреждение "Центр спортивной подготовки сборных команд России", Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Воронежский гос. Ин-т физической культуры". - Воронеж : Научная книга, 2015. - 222 с.
- Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО <http://www.gtonormy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnomkompleks-gto/>. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта : учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с.
- Фискалов, В.Д. Спорт в системе подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 293 с.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы), (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 классы), (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (10- 11 классы), (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413).

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утверждены Министерством спорта Российской Федерации отдельно по каждому виду спорта)

Периодические издания (журналы):

1. Теория и практика физической культуры;
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
3. Физическая культура в школе;
4. Физкультура и спорт.