

<b>Название вступительного испытания</b>
Физическая культура
<b>Направление (-ия) подготовки</b>
49.04.01 Физическая культура
<b>Образовательная программа (-мы)</b>
49.04.01_01 Профессиональная подготовка тренеров и преподавателей в сфере физической культуры и спорта 49.04.01_02 Технические средства и цифровые технологии в работе тренера при подготовке спортсменов
<b>Аннотация</b>
<p>Программа содержит перечень тем (вопросов) по дисциплинам базовой части профессионального цикла учебного плана подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, вошедших в содержание билетов (тестовых заданий) вступительных испытаний в магистратуру.</p> <p>Вступительное испытание оценивается по стобалльной шкале и состоит из междисциплинарного экзамена в объеме требований, предъявляемых государственными образовательными стандартами высшего образования к уровню подготовки бакалавров по направлению, соответствующему направлению магистратуры, проводимого очно в письменной форме или дистанционно (максимальный балл – 100). Минимальное количество баллов, подтверждающее его успешное прохождение устанавливается Правилами приема, утвержденными на текущий учебный год.</p> <p>Продолжительность испытания – 60 минут.</p> <p>На вступительном испытании разрешено использовать письменные принадлежности, черновик.</p>
<b>Дисциплины, включенные в программу вступительных испытаний в магистратуру</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теория и методика физической культуры</li> <li>2. Медико-биологические основы физической культуры</li> <li>3. Психология и педагогика физического воспитания</li> <li>4. Основы биомеханики в спорте</li> <li>5. Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности</li> </ol>
<b>Содержание учебных дисциплин</b>
<p>Дисциплина 1. Теория и методика физической культуры</p> <p>Описание дисциплины</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение в теорию и методику физической культуры</li> <li>2. Физическая культура как вид культуры</li> <li>3. Педагогический процесс в сфере физической культуры</li> <li>4. Средства формирования физической культуры личности</li> <li>5. Методы формирования физической культуры личности</li> <li>6. Методические принципы занятий физическими упражнениями</li> <li>7. Обучение двигательным действиям</li> <li>8. Общая характеристика физических способностей</li> <li>9. Силовые способности и методика их развития</li> <li>10. Скоростные способности и методика их развития</li> <li>11. Координационные способности и методика их развития</li> <li>12. Выносливость и методика ее развития</li> <li>13. Гибкость и методика ее развития</li> <li>14. Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями</li> <li>15. Формы построения занятий физическими упражнениями</li> <li>16. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями</li> <li>17. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека</li> </ol> <p>Литература для подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры; учебник / Ю.Ф. Курамшин. М.; Советский спорт, 2003. 464 с.</li> <li>2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет; учебник для высших специальных физкультурных заведений. 3-е изд. / Л.П. Матвеев. СПб.; Лань, 2003. 160 с.</li> <li>3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008. 548 с.</li> <li>4. Физическая культура: учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский [и др.]]; под ред. М. Я. Виленского М.: Кнорус, 2012, 423 с.</li> </ol> <p>Дисциплина 2. Медико-биологические основы физической культуры</p> <p>Описание дисциплины</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.</li> <li>2. Физическая нагрузка различной мощности и ее влияние на организм человека.</li> <li>3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</li> <li>4. Утомление. Фазы утомления. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления.</li> <li>5. Работоспособность человека в условиях пониженного атмосферного давления. Выполнение физических упражнений в условиях высокогорья.</li> <li>6. Работоспособность человека при повышенной и пониженной температуре и влажности.</li> </ol>

7. Здоровье и здоровый образ жизни. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
  8. Физиологическая характеристика процесса вработывания организма при мышечной деятельности различной интенсивности.
  9. Механизм мышечного сокращения. Режимы работы мышц. Физиологическая характеристика динамических и статических усилий. Феномен Линдгарда при статических напряжениях.
  10. Морфофункциональные факторы, обеспечивающие проявления гибкости.
  11. Физиологические процессы и механизмы, обеспечивающие проявления выносливости.
  12. Психологическая характеристика состояния «мертвая точка».
  13. Терморегуляция и закаливание. Использование «малых форм» организации занятий по физическому воспитанию в целях закаливания школьников. Профилактика переохлаждения и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
  14. Реакция тренированного организма на стандартные (тестирующие) нагрузки. Тесты PWC170 и гарвардский тест. Физиологические закономерности, лежащие в их основе.
  15. Торможение условных рефлексов. Значение внешнего и внутреннего торможения в практике физического воспитания и спорта.
- Литература для подготовки: 1. Ершов Ю.А. Общая биохимия и спорт. - М.: Московский университет, 2010. - 367 с.
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная. М.: Советский спорт, 2008. - 620 с.
  3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: АСАДЕМА, 2002. 240 с.
  4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студ. ВУЗов. М.: ВЛАДОС, 1998. 480 с.
  5. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для сред, и высших учеб. заведений по физ. культуре - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.
  6. Левшин И.В., Солодков А.С. Адаптация в спорте.- СПб: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2014. - 110с.
- Дисциплина 3. Психология и педагогика физического воспитания

#### Описание дисциплины

1. Положительная и отрицательная роль оценки на занятиях по физической культуре и спорту. Идея отмены необходимости выставления отметок в педагогике сотрудничества.
2. Виды и механизмы внимания. Возрастные особенности внимания. Способы поддержания устойчивого внимания в урочных формах организации занятий.
3. Понятие потребность личности. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Мотивы занятий физической культурой и спортом.
4. Использование закономерностей возрастного развития познавательных процессов в урочных формах занятий по предмету «Физическая культура».
5. Эмоции и чувства. Функции эмоций. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности у детей и подростков. Коррекция и саморегулирование эмоционального состояния в спортивной подготовке.
6. Волевая сфера личности. Развитие проявлений воли в физическом воспитании и спорте у людей разного возраста.
7. Влияние мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи на результаты образовательного процесса в сфере физической культуры.
8. Виды памяти и их механизмы. Развитие мнемических процессов в физическом воспитании и спорте.
9. Психодиагностика психических состояний и их коррекция. Методы диагностики психических состояний. Методы воздействия для коррекции психических состояний.
10. Психологическая подготовка к соревнованию.
11. Общая характеристика и задачи психологической подготовки спортсменов в переходном периоде большого цикла.
12. Психологическая подготовка: общая и специальная.

#### Литература для подготовки

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура и спорт" – М.: Academia, 2003. - 288 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов / [А. В. Родионов [и др.]] ; под ред. А. В. Родионова. М.: Академия, 2010. – 365с.
3. Бордовская Н.В. , Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов. СПб., 2006. - 299 с.
4. Педагогика: учеб. / Л.П. Крившенко (и др.); под ред. Л.П. Крившенко. – М.: Проспект, 2009. – 432 с.
5. Загвязинский, В.И. Педагогика [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова; под ред. В. И. Загвязинского. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2012. – 350 с.и:

#### Дисциплина 4. Основы биомеханики в спорте

##### Описание дисциплины

1. Предмет и методы биомеханики физических упражнений.
2. Биомеханика физических упражнений. Методы исследования.
3. Кинематика. Понятие кинематики, цели и задачи.
4. Система отсчета времени, общая характеристика кинематических особенностей движений.

5. Пространственные характеристики: координаты точки, тела, системы тела.
6. Положение тела спортсмена в пространстве.
7. Программа места, ориентации в биомеханике спортсмена.
8. Траектория точки, угловое перемещение, элементарное перемещение, ориентация траектории в пространстве.
9. Временные характеристики: момент времени, длительность движений, темп и ритм движений.
10. Инерционные характеристики. Понятие об инерции, инертность, масса тела. Первый и второй законы Ньютона.
11. Работа силы. Работа силы тяжести. Работа силы упругости. Работа силы трения. Момент силы. Эффективность приложения сил. Коэффициент полезного действия.
12. Энергия, кинетическая энергия тела. Потенциальная энергия тела. Потенциальная энергия упругодеформированного тела.
13. Общая характеристика свойств мышц. Специфика мышечной деятельности при различных нагрузках.
14. Основные функции мышц. Характеристика биомеханических показателей.
15. Силы действия среды. Силы трения.
16. Силы активного действия. Пассивные механические силы. Реактивные силы.
17. Биомеханические требования к специальным силовым упражнениям. Метод сопряженного воздействия.
18. Биомеханические аспекты двигательных реакций.
19. Анатомо-физиологические свойства гибкости. Особенности активной и пассивной гибкости.
20. Статика. Площадь опоры. Положение равновесия. Виды равновесия.

Литература для подготовки:

1. К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко. Биомеханика: практическое пособие / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 45 с.
  2. Кичайкина, Н.Б. Биомеханика: учебно-методическое пособие/ Н.Б. Кичайкина, И.М. Козлов, А.В. Самсонова; Санкт-Петербургский гос. ун. физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, СПб: [б.и.], 2008. – 160 с., с ил.
  3. Загrevский В.И. Биомеханика физических упражнений/ Учебное пособие/ И.В. Загrevский, О.И. Загrevский – Томск: ТМЛ-Пресс, 2007. – 274 с.
  4. Донской, Д. Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с
  5. Полякова, Т. Д. Основы биомеханической стимуляции: пособие / Т. Д. Полякова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2020. – 85 с
  6. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений / В. Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.
- Дисциплина 5. Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности  
Описание дисциплины

Дисциплина 5. Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности  
Описание дисциплины

1. Структура и содержание многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта (этапы, задачи, преемственность).
2. Система спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта: модели, критерии, методики.
3. Планирование и контроль в годичном цикле подготовки: виды периодов, их особенности и взаимосвязь.
4. Интегральная подготовка как процесс объединения сторон подготовленности (физической, технической и т.д.) в соревновательной деятельности.
5. Биомеханические основы и классификация техники в избранном виде спорта. Критерии эффективности.
6. Методика обучения сложным техническим элементам (конкретный элемент) на разных этапах подготовки.
7. Тактическая система (команды) или индивидуальный тактический арсенал (единоборца, игрока) в избранном виде спорта. Тенденции развития.
8. Моделирование соревновательной деятельности как метод тактической подготовки.
9. Специфика проявления и методика развития ведущих физических качеств в избранном виде спорта (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация).
10. Особенности построения микро- и мезоциклов в подготовительном и соревновательном периодах.

Литература для подготовки:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М., 1991 и более поздние переиздания.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, 2004.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. — М.: Советский спорт, 2003.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. — М.: Советский спорт, 2005.
7. Мак-Ардрл У., Кэтч Ф., Кэтч В. Физиология спорта и двигательной активности. — К.: Олимпийская

литература, 2013.

8. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

9. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1988.

### **Критерии оценивания вступительного испытания**

Вступительное испытание представляет собой набор тестовых заданий, отражающий вопросы по основным разделам 5 дисциплин:

1. Теория и методика физической культуры
2. Медико-биологические основы физической культуры
3. Психология и педагогика физического воспитания
4. Основы биомеханики в спорте
5. Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

Тестовые задания выполняются без использования вспомогательных учебных материалов и технологий искусственного интеллекта.

Типы тестовых заданий

По способу ответа тестовые задания могут быть следующих основных типов:

- закрытые тестовые вопросы, в которых абитуриент должен выбрать из предложенных вариантов один правильный ответ (14 вопросов по 1 баллу, 13 вопросов по 2 балла); вопросы на соответствие терминов и определений, с выбором пропущенных слов, верно/неверно (13 вопросов по 3 балла)
- открытые творческие вопросы, в которых абитуриенту требуется написать свой ответ в виде текста (3 вопроса по 7 баллов)

Общее количество вопросов – 43.

Общая сумма баллов – 100 баллов.

### **Рабочая группа**

Председатель предметной комиссии:

Директор ВШСП, В.В. Бакаев

Составители:

Старший преподаватель, А.О. Власюк

Ведущий специалист, М.И. Пуртова