

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

Институт физической культуры, спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКСиТ



В.П. Сущенко

«28» октября 2024 г.

ПРОГРАММА

**вступительного испытания для поступающих в магистратуру
по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»**

образовательная программа

**49.04.01_01 «Профессиональная подготовка тренеров и преподавателей
в сфере физической культуры и спорта»**

Санкт-Петербург

2024

АННОТАЦИЯ

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) вступительного испытания в магистратуру.

Вступительное испытание, оценивается по стобальной шкале и представляет собой междисциплинарный экзамен в объеме требований, предъявляемых государственными образовательными стандартами высшего образования к уровню подготовки бакалавра по направлению, соответствующему направлению магистратуры, проводимого очно в письменной или устной форме и(или) дистанционно.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение междисциплинарного экзамена, – **50 баллов (50%)**.

Руководитель ОП

В.В. Бакаев

Составители:

Профессор ВШСП, к.п.н.

В.В. Бакаев

Доцент ВШСП, к.п.н.

В.С. Васильева

Программа рассмотрена и рекомендована к изданию Ученым советом ИФКСиТ (протокол № 2 от «25» октября 2024 г.).

1. ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧЁННЫЕ В ПРОГРАММУ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ЭКЗАМЕНА

- 1.1. Теория и методика физического воспитания
- 1.2. Медико-биологические основы физической культуры
- 1.3. Психология и педагогика физического воспитания
- 1.4. Теория спорта
- 1.5. Основы научно-методической деятельности

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

2.1. Теория и методика физического воспитания

Темы (вопросы)

1. Понятие о системе физического воспитания и её структуре. Задачи физического воспитания. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
2. Характеристика методов физического воспитания.
3. Характеристика принципов физического воспитания.
4. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
5. Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков.
6. Психологические основы обучения двигательным действиям. Формирование их ориентировочной основы на занятиях физической культурой и спортом.
7. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
8. Сила и основы методики её воспитания.
9. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
10. Выносливость и методика её воспитания.
11. Гибкость и методика её совершенствования.
12. Ловкость и методика её развития.
13. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями.
14. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
15. Урочная форма занятий и ее особенности (признаки урочных форм занятий, понятие о структурном построении занятия).
16. Структура урока физической культуры.
17. Методы организации занимающихся на уроке.

18. Методы оценки эффективности урока физической культуры (хронометраж и пульсометрия).
19. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
20. Характеристика документов планирования по физическому воспитанию.
21. Педагогический контроль в физическом воспитании его виды и методы.
22. Оценка и учет успеваемости учащихся на уроке физической культуры (требование к учету и градация оценок).
23. Особенности физического воспитания людей пожилого возраста.
24. Особенности физического воспитания детей школьного возраста.
25. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
26. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
27. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.

Литература для подготовки:

1. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2011. 344 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры; учебник / Ю.Ф. Курамшин. М.; Советский спорт, 2003. 464 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008. 548 с.
5. Физическая культура студента: учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича М.: Гардарики, 2004. 447 с.
6. Физическая культура: учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский [и др.]]; под ред. М. Я. Виленского М.: Кнорус, 2012, 423 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования. – М.: Академия, 2012. 480 с.

2.2. Медико-биологические основы физической культуры

Темы (вопросы):

1. Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
2. Физическая нагрузка различной мощности и ее влияние на организм человека.

3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
4. Утомление. Фазы утомления. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления.
5. Работоспособность человека в условиях пониженного атмосферного давления. Выполнение физических упражнений в условиях высокогорья.
6. Работоспособность человека при повышенной и пониженной температуре и влажности.
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.

2.3. Психология и педагогика физического воспитания

Темы (вопросы):

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. Социальные функции физической культуры.
13. Психологическая подготовка: общая и специальная.
14. Сущность воспитательного процесса, его особенности.

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.

2.4. Теория спорта

Темы (вопросы):

1. Понятия: "спортивная подготовка", "спортивная тренировка", "тренированность" и "подготовленность спортсмена".
2. Цикличность тренировочного процесса как закономерность спортивной тренировки.
3. Характеристика подготовительного периода большого цикла спортивной подготовки.
4. Характеристика соревновательного периода большого цикла спортивной подготовки.
5. Понятие о микроцикле спортивной тренировки, его виды и правила построения.
6. Средства физического воспитания и спортивной тренировки.
7. Методы спортивной тренировки.
8. Техническая подготовка, ее особенности в зависимости от решения различных групп двигательных задач, характерных для видов спорта. Использование идеомоторного метода.
9. Тактика соревновательной деятельности. Ее классификация. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Понятие о стратегии соревнований, её влияние на тактические действия.
10. Классификация соревнований. Внеклассная работа и требования к организации соревнований среди школьников.

11. Понятие многолетней подготовки. Приоритетные задачи на различных этапах многолетней подготовки.
12. Закономерности развития спортивной формы как основа построения годичных циклов тренировки: понятие «спортивная форма».
13. Критерии оценки состояния спортивной формы; стабильные и лабильные компоненты спортивной формы; фазы (стадии) развития спортивной формы.

Литература для подготовки:

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с
2. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учеб. для вузов физической культуры: / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. – 199 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2011.- 820 с.
6. Теория спорта: конспекты обзорных лекций / О. А. Двейрина : учебное пособие / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2016, 95 с.

2.5. Основы научно-методической деятельности

Темы (вопросы):

1. Понятие педагогическое исследование: сущность и виды исследований в теории и практике.
2. Научный контроль над подготовкой спортсменов высокой квалификации.
3. Наука и ее функции.
4. Варианты формулирования темы научного исследования.
5. Последовательность обоснования актуальности исследования.
6. Требования к формулированию задач исследования. Связь задач и выводов работы.

7. Преимущества и недостатки тестирования. Понятие об информативности и валидности тестов.
8. Педагогический эксперимент: определение, признаки, состав. Виды и типология экспериментов.
9. Особенности лабораторного эксперимента.
10. Понятие о констатирующем и естественном эксперименте.
11. Понятие о модельном и формирующем эксперименте.
12. Назначение статистического анализа результатов исследования. Методы и приемы вариационной статистики. Основные статистические показатели.

Литература для подготовки:

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для вузов по специальности "Физ. культура" / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Академия, 2013. - 287 с.
2. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 208 с.
3. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учеб. пособие для студентов вузов физич. культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.
4. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М.: Советский спорт, 2013. - 279 с.
5. Кукушкина В. В. Организация научно-исследовательской работы студентов (магистров) : учебное пособие / В. В. Кукушкина. - М.: ИНФРАМ, 2011. - 263 с.
6. Чесноков Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие / Чесноков Н.Н., Морозов А.П. - М.: 2016. - 136 с.

3. ПРИМЕР ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Институт физической культуры, спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОП

_____ В.В. Бакаев

«_____» _____ 20__ г.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ

по направлению подготовки / образовательной программе
**49.04.01 «Физическая культура» / 49.04.01_01 «Профессиональная
подготовка тренеров и преподавателей в сфере физической
культуры и спорта»**

Код и наименование направления подготовки / образовательной программы

Пример тестового задания

№	Вопрос	Макс. балл
1	<i>Теория и методика физического воспитания</i> Что понимается под спортивной культурой человека? Выберите правильный ответ: а) Обладание высокими телесными кондициями б) Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях в) Уровень компетенций	1
2	<i>Психология и педагогика физического воспитания</i> Главные вопросы, которые ставит тренер перед спортивным психологом? Выберите правильный ответ: а) Как повысить ответственность и самоотдачу спортсмена б) Как повысить психологическую устойчивость спортсмена на соревновании в) Как организовать тренировочный процесс г) Что делать с конфликтами в командах д) Как повысить уровень интеллекта у спортсменов	1
3	<i>Основы научно-методической деятельности</i> Педагогический эксперимент – это Выберите правильный ответ: а) Исследование с целью выявления эффективности применения методов, средств, обучения и тренировки	1

	b) Восприятие явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретными фактическими материалами c) Обобщение имеющейся педагогической информации d) Изучение учебно-тренировочного процесса	
4	<i>Медико-биологические основы физической культуры</i> Как гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему? Выберите правильный ответ: a) Угнетаются процессы энергообразования b) Снижается продукция надпочечников c) Нарушается питание миокарда d) Все вышеперечисленное	2
5	<i>Теория спорта</i> По результатам каких соревнований осуществляется отбор спортсменов в команду? Выберите правильный ответ: a) Подготовительных соревнований b) Показательных соревнований c) Командных соревнований d) Контрольных и отборочных соревнований	2
6	Развернутый ответ на вопрос: Дайте развернутое определение термина «мышечная сила» Дайте развернутое определение термина «утомление» Дайте развернутое определение термина «физическая рекреация»	4