

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема»**

Утверждено ректором университета

\_\_\_\_\_ Н.Г. Баженовой

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПРОГРАММА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО  
ИСПЫТАНИЯ В МАГИСТРАТУРУ**

по направлению подготовки 44.04.01

**Педагогическое образование**

**направленность: «Физическая культура»**

Биробиджан, 2021

## Пояснительная записка

Программа вступительного экзамена составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки магистратуры 44.04.01 «**Физическая культура**», предъявляемыми к уровню подготовки, необходимому для освоения специализированной подготовки магистра.

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию для поступления на программу магистратуры факультета социально-культурной деятельности и сервиса по направлению подготовки 44.04.01 «**Педагогическое образование**» направленность: «**Физическая культура**».

### **Цели и задачи вступительных испытаний**

**Цель** – определить готовность и возможность поступающего освоить выбранную магистерскую программу.

#### **Задачи:**

- проверить уровень теоретических знаний претендента в профессиональной сфере;
- определить готовность к научно-исследовательской деятельности.

### **Формы и правила проведения вступительных испытаний**

К конкурсному отбору на право поступления на программу магистратуры допускаются лица, имеющие высшее образование. Прием в магистратуру осуществляется на конкурсной основе по результатам вступительных испытаний для лиц, имеющих диплом государственного образца о высшем (высшем профессиональном) образовании. Абитуриенты, допущенные Приемной комиссией к вступительным испытаниям, проходят их с целью определения уровня знаний по программе избранного направления подготовки магистра на уровне бакалавриата с оценкой по 100-балльной шкале. Во время экзамена абитуриентам запрещается пользоваться мобильными телефонами и любым другим электронным оборудованием. Вступительные испытания проводятся в форме тестирования.

*Профильный междисциплинарный экзамен* проводится в форме тестирования. Продолжительность выполнения тестовых заданий – не более 60 минут. Программа вступительного тестирования включает задания по дисциплинам «История, теория и методика физической культуры и спорта».

### **Содержание профильного междисциплинарного экзамена**

#### **История, теория и методика физической культуры и спорта.**

Олимпийские виды спорта.

Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство» их связь и специфические стороны.

Методы научного исследования в области физической культуры.

Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).

Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при формировании физической культуры личности.

Цель и задачи физкультурного образования.

Общие принципы формирования физической культуры личности.

Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их

классификационная характеристика.

Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).

Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.

Временные и динамические характеристики техники движений, к педагогическое значение.

Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.

Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.

Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.

Характеристика методов формирования физической культуры личности.

Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.

Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.

Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.

Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристик, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.

Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.

Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).

Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Перенос физических способностей: понятие о переносе, его виды и значение.

Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания занимающихся физическими упражнениями.

Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.

Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типы уроков.

Содержание и структура урочных занятий, их виды.

Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).

Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля.

Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании.

Понятие об учете, объекты учета, формы учета. Документы учета и контроле.

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.

Возрастная классификация детей дошкольного возраста.

Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.

Цель, задачи и направленность физического воспитания в школе.

Классификационная характеристика форм занятий физическими упражнениями в школе.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура».

Характеристика системы планирования физического воспитания в школе.

Педагогический контроль физического воспитания в школе, его значение и содержание.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (значение, задачи, средства, методические основы построения).

Физическая культура в период основной трудовой деятельности взрослого населения (значение, задачи, направленность, средства, методические особенности).

Физическая культура в жизни людей старшего и пожилого возраста (значение, задачи, направленность, особенности использование средств методики).

Физическая культура студенческой молодежи (значение, цель, задачи, направленность, особенности организации и методики).

### **Примерные варианты тестовых заданий**

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

- В. Любительский, профессиональный, массовый.
2. Спорт это:
- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
  - Б. Физические упражнения и тренировки.
  - В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.
3. Отличительным признаком физической культуры является:
- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
  - Б. Использование природных сил для восстановления организма.
  - В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
4. В каком году были проведены первые Олимпийские игры?
- А. 1900 г.
  - Б. 1896 г.
  - В. 1994 г.
5. Какой предмет используется для занятий “босу”?
- А. Резиновая лента.
  - Б. Целый мяч из резины.
  - В. Половина резинового мяча.
6. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально - энергических и личностных ресурсов спортсмена?
- А. Переутомление
  - Б. Перетренированность
  - В. Бездействие
  - Г. Выгорание
7. Какие существуют циклы подготовки:
- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| А. Микроцикл               | Е. Цикл максимальной подготовки |
| Б. Миницикл                | Ж. Максицикл                    |
| В. Цикл средней подготовки | З. Макроцикл                    |
| Г. Мезоцикл                | Д. Цикл минимальной подготовки  |
8. Экскурсией грудной клетки называется:
- А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
  - Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
  - В. Объем вдыхаемого воздуха.
9. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:
- А. На прямые ноги.
  - Б. Мягко, пружинисто приседая.
  - В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

10. Где нужно находиться во время упражнения в метании?
- А. За спиной метателя.
  - Б. Справа от метателя.
  - В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.
11. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой скоростью выполнения:
- А. Двигательные упражнения
  - Б. Двигательное умение
  - В. Двигательная мотивация.
12. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?
- А. Можно.
  - Б. Можно, если используются кистевые бинты.
  - В. Нет, нельзя.
13. Основу двигательных способностей человека составляют:
- А. Задатки психодинамических способностей.
  - Б. Степень тренированности и выносливости мышц.
  - В. Медицинские показания.
14. Под техникой физических упражнений понимают:
- А. Способы выполнения группы последовательных движений.
  - Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.
  - В. Четко заданный и неизменный порядок движений.
15. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
- А. Выносливость.
  - Б. Тренированность.
  - В. Второе дыхание.
16. Двигательное умение – это:
- А. Уровень владения знаниями о движениях
  - Б. Уровень владения двигательным действием
  - В. Уровень владения тактической подготовкой
  - Г. Уровень владения системой движений
17. Физическая культура рабовладельческого общества имела:
- А. Прикладную направленность
  - Б. Военную и оздоровительную направленность
  - В. Образовательную направленность
  - Г. Воспитательную направленность
18. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
- А. Долго отдыхать после каждого упражнения
  - Б. Пополнять растроченные калории едой и напитками
  - В. Больше активно двигаться

Г. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

### **Критерии оценивания результатов ответов на экзамене и собеседовании**

Оценка результатов ответа претендента производится по 100-балльной шкале, минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний – 60 баллов.

#### *Критерии оценки ответа абитуриента при тестировании:*

При выполнении тестовых заданий студент за полностью правильно выполненное задание получает 2 балла. Общий объем тестовых заданий – 50. Максимально возможная сумма баллов, которую может набрать абитуриент при тестировании – 100. В случае исправления первоначального ответа, тест засчитывается как неправильно выполненный и баллы за него не выставляются.

Поступающие на обучение вправе представить сведения о своих индивидуальных достижениях, результаты которых учитываются при приеме на обучение. Учет результатов индивидуальных достижений осуществляется посредством начисления баллов за индивидуальные достижения и/или в качестве преимущества при равенстве критериев ранжирования списков поступающих в соответствие с правилами приема в университет.

Абитуриент имеет право на получение дополнительных баллов по программам магистратуры за индивидуальные достижения в соответствии с Правилами приема. Баллы для поступающих на программы магистратуры начисляются только при соответствии достижений направлению подготовки, на которое осуществляется поступление.

Общая сумма набранных абитуриентом баллов по итогам вступительных испытаний и учета индивидуальных достижений не может быть более 100.

### **Рекомендуемая литература**

#### **Литература**

1. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

Заведующий кафедрой сервиса, рекламы  
и социальной работы, д.пед.н., профессор

И.М. Воротилкина

Составитель программы:  
декан факультета социально-культурной  
деятельности и сервиса, к.пед.н., доцент

И.В. Королева