



## 1. Пояснительная записка

Программа проведения вступительного испытания предназначена для абитуриентов, желающих продолжить обучение по направлению образовательной подготовки 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) (направленность (профиль) - «Адаптивное физическое воспитание» и «Спортивный менеджмент»).

Вступительное испытание позволяет выявить знание дисциплин (медико-биологических, психолого-педагогических, общепрофессиональных, и других) для решения практических задач в области физической культуры. Ответы на вопросы теории и методики физической культуры должны содержать глубокое обоснование с позиций других дисциплин. Программа составлена с учетом требований к уровню подготовки выпускников по направлению образовательной подготовки 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) ФГОС ВО.

Проблемы, выносимые на вступительный экзамен, имеют комплексный характер и включают в себя различные (*теоретические, медико-биологические, исторические, управленческие, организационно-методические и пр.*) аспекты практики физкультурно-спортивной деятельности специалиста в области физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта.

**Цель программы:** выявление готовности поступающего к освоению выбранного направления подготовки 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) (направленность (профиль) - «Адаптивное физическое воспитание» или «Спортивный менеджмент»).

### **Задачи программы:**

- 1) определить уровень теоретических знаний абитуриента по теории и методике физической культуры;
- 2) выявить уровень владения современными технологиями обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

## 2. Порядок проведения вступительного испытания

**2.1. Вступительное испытание (экзамен) проводится в форме автоматизированного тестирования.**

2.2. Тест включает в себя **50 вопросов.**

2.3. Вопросы соответствуют содержанию вступительного испытания.

2.4. Время тестирования – **90 минут.**

**2.5. Абитуриент обязан иметь при себе документ, удостоверяющий личность и гражданство, а также пропуск, выданный приемной комиссией.**

### **3. Содержание вступительного испытания**

#### **3.1. Введение в теорию и методiku физической культуры**

3.1.1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина

Цель курса, его значение. Содержание и значение предмета. Место общей теории физической культуры в системе смежных научно-образовательных знаний. Источники ТiМФК. Этапы становления теории и методики физической культуры.

#### 3.1.2. Основные понятия теории и методики физической культуры

Основные понятия ТiМФК. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Взаимосвязь понятий «культура – физическая культура – адаптивная физическая культура». Проблематика и перспективы формирования обобщающей теории в сфере ФК.

#### 3.1.3. Система физического воспитания в Российской Федерации

Основы системы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

#### **3.2. Общие основы теории и методики физической культуры**

##### 3.2.1. Средства физической культуры

Физические упражнения – основные средства физического воспитания. Признаки физического упражнения. Причины, характеризующие физические упражнения, как основное средство. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Пространственные характеристики техники физических упражнений. Пространственно-временные характеристики. Временные характеристики. Динамические характеристики.

##### 3.2.2. Методы физического воспитания

Основные понятия: метод, методический приём, методика обучения. Требования, предъявляемые к методам обучения. Классификация методов обучения. Специфические - практические методы. Методы словесного воздействия. Методы наглядного восприятия.

##### 3.2.3. Принципы физического воспитания

Понятие: «принцип». Принцип сознательности и активности. Принцип последовательности. Принцип наглядности. Принцип научности. Принцип прочности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип повторности. Принцип системности. Принцип постепенности. Принцип систематичности

#### 3.2.4. Обучение двигательным действиям

Понятия и термины. Структура обучения. Этап ознакомления двигательным действиям. Этап разучивания двигательного действия. Этап совершенствования двигательного действия.

#### 3.2.5. Понятия и термины. Закономерности развития двигательных способностей

Понятия и термины. Закономерности развития физических способностей. Принципы воспитания физических качеств.

#### 3.2.6. Сила и методика её воспитания

Понятия и термины. Характеристика силовых способностей и её классификация. Средства воспитания силы. Методы развития силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

#### 3.2.7. Быстрота и методика её воспитания

Характеристика скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

#### 3.2.8. Выносливость и методика её воспитания

Понятия и термины. Задачи по развитию выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методики воспитания общей выносливости. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

#### 3.2.9. Гибкость и методика её воспитания

Понятия и термины. Задачи по развитию гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

#### 3.2.10. Ловкость и методика её воспитания

Понятия и термины. Задачи развития координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

3.2.11. Формы построения занятий физическими упражнениями. Классификация форм занятий в физическом воспитании

Классификация форм занятий в физическом воспитании. Урочные формы занятий. Их характеристика. Требования к уроку. Структура урока и характеристика его частей. Постановка задач. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Неурочные формы занятий. Их характеристика.

3.2.12. Планирование, контроль и учёт в физическом воспитании

Понятие: «Планирование физического воспитания». Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект урока. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.

### **3.3. Теория и методика физической культуры. В основных сферах жизнедеятельности в различные периоды возрастного развития человека**

3.3.1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

3.3.2. Физическое воспитание школьников

Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в школе. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

### 3.3.3. Физическое воспитание студенческой молодёжи

Значение и задачи физического воспитания студентов. Содержание программы физического воспитания студентов. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья по адаптивной физической культуре. Формы организации физического воспитания студентов.

### 3.3.4. Физическое воспитание взрослого населения

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

### 3.3.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Причинная обусловленность ППФП. Обоснование необходимости и задачи ППФП. Основные черты методики и формы построения ППФП. Место физических упражнений при изучении и развитии способностей.

## 3.4. Теория и методика спорта

### 3.4.1. Общая характеристика спорта

Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития.

### 3.4.2. Социальные функции спорта

Специфические функции спорта: соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая. Общие функции спорта: личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная; эмоционально-зрелищная; социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная и экономическая.

### 3.4.3. Основные направления в развитии спортивного движения

Общедоступный спорт (массовый). Спорт высших достижений.

### 3.4.4. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки

Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки.

#### 3.4.5. Основы спортивной тренировки

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

#### 3.4.6. Основные стороны спортивной тренировки

Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

#### 3.4.7. Основы построения процесса спортивной подготовки

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

#### 3.4.8. Технология планирования в спорте

Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.

#### 3.4.9. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

#### 3.4.10. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

### **3.5. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры, адаптивной физической культуры**

#### 3.5.1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры

#### 3.5.2. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

### 3.5.3. Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры

История адаптивной физической культуры. Организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе. Методологические аспекты адаптивной физической культуры. Содержание и методики адаптивной физической культуры. Задачи, средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры. Методические аспекты адаптивной физической культуры. Характеристика основных видов адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности).

## 4. Критерии и нормы оценки


4.1. Вступительное испытание оценивается по **100-балльной шкале**.

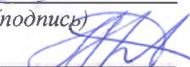
4.2. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний при приеме – **40**.

#### Разработчики программы:

профессор, д.п.н., доцент  
(должность, ученое звание, степень)

доцент, к.п.н., доцент  
(должность, ученое звание, степень)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

В.Ф. Балашова  
(И.О. Фамилия)

А.А. Подлубная  
(И.О. Фамилия)



## 5. Рекомендуемая литература

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - Гриф УМО. - Москва: Физическая культура, 2007. - 131с.
2. Балашова В. Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры : тестовый контроль знаний : учеб. пособие / В. Ф. Балашова. - 2-е изд. ; Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2009. - 189 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 032102 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура), и студ. техникумов и колледжей, обуч. по спец. 050721 - Адаптивная физ. культура. [В 2 т]. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсева. - [3-е изд., стер.]. - М. : Сов. спорт, 2010. - 291 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480с.