

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Уральский государственный
университет физической культуры»

Башкирский институт физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Принято на заседании

Ученого совета от «25» октября 2023 г.

протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ



Директор

Л.Р. Макина

«25» октября 2023 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

«ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки:

49.04.01 «Физическая культура»

профиль:

- *«Физкультурно-оздоровительные технологии»;*
- *«Менеджмент в сфере физической культуры и спорт».*

Квалификация (степень) выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Уфа, 2023

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Уральский государственный
университет физической культуры»

Башкирский институт физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Принято на заседании

УТВЕРЖДАЮ

Ученого совета от «25» октября 2023 г.
протокол № 3

Директор _____ Л.Р. Макина
«25» октября 2023 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

«ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки:

49.04.01 «Физическая культура»

профиль:

- *«Физкультурно-оздоровительные технологии»;*
- *«Менеджмент в сфере физической культуры и спорт».*

Квалификация (степень) выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Уфа, 2023

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания в магистратуру по предмету «Теория физической культуры и спорта» разработана для установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующего направления и выявления у абитуриентов уровня знаний по физической культуре и спорту. Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» в устной форме по билетам, по тематике вопросов, приведенной ниже.

1. Цель проведения вступительного испытания

Целью вступительного испытания является определение уровня знаний по физической культуре и спорту с целью определения возможности поступающих осваивать основную образовательную программу 49.04.01 «Физическая культура».

2. Содержание программы

Содержание вопросов устного экзамена соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по программам бакалавриата.

Примерный перечень вопросов к вступительному экзамену

1. «Физическая культура» как исходное понятие теории физической культуры (определение понятия; характеристика ее как рода деятельности, как совокупности предметных ценностей, как результата деятельности).
2. Предмет теории физической культуры (формирование общей теории физической культуры, теория физической культуры как наука и учебный предмет).
3. Компоненты и формы физической культуры, используемые в обществе (содержание, направленность).
4. Общие и специфические функции физической культуры.
5. Оздоровительные силы, природные и гигиенические факторы как вспомогательные средства.
6. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
7. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
8. Характеристики двигательных действий: пространственные, динамические, временные и пространственно-временные (содержание, практические примеры).
9. Эффекты упражнений (ближайший, следовой и кумулятивный).
10. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).

11. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
12. Организационные и методические основы отечественной системы физического воспитания.
13. Идеино-теоретические и программно-нормативные основы системы физического воспитания (программы по физическому воспитанию и государственный стандарт по предмету «Физическая культура»).
14. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
15. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
16. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
17. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
18. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
19. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
20. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры).
21. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
22. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
23. Методика воспитания силовых способностей. Использование «предельных» и «околопредельных» отягощений, «непредельных» отягощений с предельным числом повторений, изометрических напряжений в методике воспитания силовых способностей (содержание, воздействие, применение в практике).
24. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
25. Воспитание быстроты движений (средства, методы, примерные параметры нагрузок; скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).
26. Воспитание быстроты двигательной реакции (виды двигательных реакций, методика воспитания быстроты двигательных реакций).
27. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).

28. Воспитание двигательных-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательных-координационных способностей).
29. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы, определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
30. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
31. Характеристику оздоровительной физической культуры.
32. Виды, формы, направления оздоровительной физической культуры.
33. Виды и содержание основных форм контроля и самоконтроля при занятиях ОФК.
34. Назовите характерные особенности, цель и задачи подготовительной части занятий оздоровительной гимнастики.
35. Назовите характерные особенности, цель и задачи основной части занятий оздоровительной гимнастики.
36. Назовите характерные особенности, цель и задачи заключительной части занятий оздоровительной гимнастики.
37. Технология проведения занятий по физической культуре в детских дошкольных учреждениях.
38. Особенности физического воспитания в школах различного профиля.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее роль в обеспечении профессионального роста, здоровья и карьеры.
40. Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма при организации занятий физической культурой и спортом.
41. Физическое и психическое состояние как объект управления на тренировочном занятии. Формы и методы контроля физического и психического состояния (оперативный, текущий, поэтапный самоконтроль).
42. Восстановление после активной мышечной деятельности, признаки восстановления. Рациональный подбор восстановительных средств.
43. Характеристика форм оздоровительной физической культуры, в обеспечении решения оздоровительных задач системы физического воспитания.
44. Оздоровительные технологии, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
45. Оздоровительные технологии, основанные на сочетании видов гимнастики и силовой направленности.
46. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной направленности и мотивация их выбора.
47. Цели, задачи и современные направления в оздоровительной аэробике.
48. Основные направления в танцевальной аэробике.
49. Характеристика оздоровительного направления аэробики - стретчинг.
50. Характеристика оздоровительного направления аэробики – шейпинг.

3. Шкала оценивания результатов экзамена

Билет включает 2 вопроса, каждый из которых оценивается:

50 баллов - максимальная оценка;

25 баллов - минимальная оценка.

Баллы	Критерии оценивания ответа
50 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента
45 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные абитуриентом самостоятельно в процессе ответа (не более 1).
40 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе возможны незначительные неточности (не более 2).
35 баллов	Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены (не более 2) недочеты или незначительные ошибки.
30 баллов	Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые абитуриент затрудняется исправить самостоятельно.
25 баллов	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Абитуриент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные, конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения самостоятельно абитуриент не может. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
0 баллов	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Абитуриент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа абитуриента на поставленный вопрос.

4. Рекомендуемая литература для подготовки

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки [Текст]. - Киев: Олимп. лит., 2005. - 304 с.
2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст]: М.: Олимпия Пресс, 2007. 272с
3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для вузов. 2-е изд.. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 327 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник. - Изд. 4-е, испр. и доп. - СПб.: Лань, 2005. - 379с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной подготовки [Текст]: М.: Физкультура и спорт, 1970. 480с.
7. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст]: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 864 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст]: общ. теория и ее практ. прил. : учебник. Киев: Олимп. лит., 2004. 808 с.: ил.
9. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика [Текст]. – М.: Совет. спорт, 2009. – 188 с.
10. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М. : Сов. спорт, 2004. - 464 с
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие 4-е изд., стер. М.: Академия, 2006. 480 с.: ил.