

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

**Программа
вступительного испытания**

Теория и методика физического воспитания и спорта

при приеме на обучение по программе магистратуры

44.04.01 Педагогическое образование

Тренерско-преподавательская деятельность в спорте и фитнес-индустрии

Тольятти, 2025

1. Общие положения

1.1. Вступительное испытание проводится в форме автоматизированного тестирования.

1.2. Время прохождения вступительного испытания – 90 минут.

1.3. Результат вступительного испытания оценивается по стобалльной шкале.

2. Содержание вступительного испытания

2.1. Теория и методика физического воспитания и спорта

2.1.1. Исходные понятия, предмет и проблематика курса

Основные понятия теории и методики физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство». Взаимосвязь понятий «культура – физическая культура – адаптивная физическая культура».

Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Тенденции формирования теории и методики физической культуры в системе знаний о физической культуре. Структура теории и методики физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.

2.1.2. Физическая культура как вид культуры

Физическая культура как вид культуры личности и общества. Значение, взаимосвязи, потребности и деятельность во всестороннем развитии человека. Потребности личности и общества в культуре физической и социальные виды деятельности, удовлетворяющие эту потребность. До-культурные и культурные причины физического развития. Естественные и социальные потребности в движениях и двигательной деятельности и их роль во всестороннем физическом развитии людей различного возраста.

Структура физической культуры. Виды и разновидности физической культуры, их соотношение друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека. Социальные функции физической культуры, их виды. Основные социальные факторы и условия развития физической культуры.

2.1.3. Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека

Понятие о средствах, их классификационная характеристика. Физические упражнения – основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений и ее значение. Понятия «техника физических упражнений» и «спортивная техника». Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.

Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».

Классификации методов в теории физической культуры. Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся. Характеристики методов обучения. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.

Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

2.1.4. Общепедагогические и специфические принципы занятий физическими упражнениями

Значение общепедагогических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями. Их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

2.1.5. Обучение двигательным действиям

Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков.

Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Контроль и самоконтроль на этапах обучения двигательным действиям.

2.1.6. Развитие физических способностей и физических качеств

Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.

Развитие двигательных способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координационных, гибкости). Факторы, определяющие уровень развития и проявления двигательных способностей. Критерии и способы оценки двигательных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития двигательных способностей. Средства развития двигательных способностей. Методы развития двигательных способностей.

2.1.7. Формы построения занятий физическими упражнениями

Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры.

Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий.

Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.

Содержание урока физического воспитания: Структура урока. Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога. Требования к содержанию и методике проведения урока.

2.1.8. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

Планирование. Понятие планирования в физической культуре. Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования. Перспективный

план, общая программа, график годового (крупноциклового) плана, поэтапное планирование. Оперативное планирование.

Виды контроля. Этапный контроль. Текущий и оперативный контроль. Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета. Поэтапный, текущий и оперативный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы оперативного, текущего и этапного учета.

2.1.9 Теория и методика физической культуры в основных сферах жизнедеятельности в различные периоды возрастного развития человека

Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Физическая культура в средних профессиональных образовательных учреждениях. Физическая культура студенческой молодежи. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Возрастные границы пожилого и старшего возраста.

Значение, цель и основные задачи физической культуры в различные периоды возрастного развития человека. Формы организации физкультурного воспитания в различные периоды возрастного развития человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2.1.10. Теория и методика спорта

Сущность спорта, его роль, формы и условия функционирования в обществе. Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

Характеристика функций спорта в современном обществе. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России: общедоступный (массовый) спорт и спорт высших достижений. Спорт для инвалидов. Проблемы социальной реабилитации и интеграции людей, лишенных возможности наравне со всеми в обычных условиях заниматься спортом.

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт спортивной деятельности. Понятия «спортивный результат», «спортивные

достижения», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.

Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов

Структура и особенности соревновательной деятельности. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки. Основные стороны подготовки спортсмена в процессе тренировки. Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности. Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Структура и методика построения подготовки спортсменов.

Ориентация и отбор спортсменов в системе многолетней подготовки

Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора и ориентации в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки. Теоретико-методические основы спортивной ориентации и отбора.

Планирование, контроль и учет в подготовке спортсменов. Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов.

3. Рекомендуемая литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. – 494

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев - «Спорт», 2019. – 231с.

Разработчик программы:

Подлубная А.А. – директор института физической культуры и спорта, канд. пед. наук, доцент.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

При приеме на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры результаты каждого вступительного испытания, проводимого ТГУ, оцениваются по **100-балльной шкале**.

$$\text{Результат в баллах} = \frac{\text{Количество верных ответов}}{\text{Количество заданий в тестовой дорожке}} \times 100,$$

где:

Результат в баллах – результат вступительного испытания, поступающего (по **100-балльной шкале**).

Количество верных ответов – количество верных ответов, данных поступающим, при выполнении заданий в тестовой дорожке.

Количество заданий в тестовой дорожке – количество заданий, которые необходимо выполнить поступающему во время вступительного испытания, в соответствии с программой вступительного испытания.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания.