

Направление 49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Программа подготовки: Образование в сфере физической культуры и спорта

Вступительные испытания для поступающих на обучение по программам магистратуры проводятся очно в форме **тестирования** в соответствии с расписанием. Продолжительность вступительного испытания — 1 час 30 минут.

Ответ оценивается по 100 – балльной системе.

Максимальная сумма набранных баллов – 100 баллов

Минимальная сумма набранных баллов – 52 балла.

Вопросы для подготовки к тестированию

1. Особенности организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
3. Содержание и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей подросткового возраста.
5. Сенситивные периоды развития детей школьного возраста.
6. Значение и задачи физического воспитания детей подросткового возраста.
7. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей подросткового возраста.
8. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию ЗОЖ детей и молодежи.
9. Компоненты ЗОЖ детей и молодежи.
10. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам.
11. Влияние двигательной активности на инволюцию функциональных систем.
12. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья.
13. Интегративный показатель физического здоровья человека.
14. Основы построения оздоровительной тренировки.
15. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
16. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
17. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
18. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Формы производственной гимнастики.
21. Физическая культура в быту трудящихся.
22. Задачи прикладной физической подготовки молодежи к трудовой и военно-служебной деятельности.
23. Особенности состава средств профессионально-прикладной физической подготовки.

24. Содержание физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
25. Значение и задачи физического воспитания студентов
26. Содержание программы физического воспитания студентов
27. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе
28. Методические основы физического воспитания в вузе
29. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях
30. Методика занятия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре
31. Формы организации физического воспитания студентов
32. Урочные формы проведения занятий их характеристика.
33. Особенности неурочных форм занятий в физкультурной практике.
34. Соревновательные формы проведения занятий.
35. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
36. Аэробные упражнения в физкультурных занятиях лиц пожилого возраста.
37. Подвижные игры в физкультурных занятиях лиц пожилого возраста.
38. Двигательная активность и процессы старения.
39. Средства физкультурных занятий адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
40. Методы физкультурных занятий адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
41. Объем и интенсивность физкультурных занятий адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
42. Анализ урока физической культуры.
43. Круговая тренировка - организационная – методическая форма.
44. Виды планирования, учета успеваемости.
45. Формы и способы перспективного планирования.
46. Этапное планирование в физическом воспитании.
47. Краткосрочное (оперативно-текущее) планирование.
48. Особенности организации и методики проведения уроков физической культуры в малокомплектных школах.
49. Особенности методики и организации занятий с учащимися спец. мед. группы в школе.
50. Физическое воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах.
51. Правила формулировок оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
52. Значение и требования к планированию. Документы планирования.
53. Методика проведения круговой тренировки.
54. Методы организации учащихся на уроке.
55. Круговая тренировка – организационно-методическая форма занятий.
56. Формы организации физического воспитания в школе.
57. Задачи и содержание физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.
58. Планирование работы по внеклассным формам занятий.
59. Особенности применения методов обучения на уроках в младших классах.
60. Классификация уроков физической культуры. Особенности построения и методики различных типов уроков.
61. Анализ урока физической культуры.

62. Структура и содержание урока физической культуры.
63. Содержание подготовительной части урока физической культуры.
64. Содержание основной части урока физической культуры.
65. Содержание заключительной части урока физической культуры.
66. Хронокарта урока, определение общей плотности урока.
67. Хронокарта урока, определение моторной плотности урока.
68. Учет успеваемости на уроке, виды, формы учета. Основные документы учета.
69. Этапы и задачи планирования учебной работы.
70. Организация, задачи, содержание и методика проведения внеклассной работы.
71. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
72. Тенденции спортивных достижений.
73. Социальные функции спорта.
74. Специфическая соревновательно-эталонная функция спорта.
75. Специфическая эвристически-достиженческая функция спорта.
76. Общие социальные функции спорта.
77. Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития.
78. Оздоровительно-рекреативная функция.
79. Эмоционально-зрелищная функция.
80. Функция социальной интеграции и социализации личности.
81. Коммуникативная функция.
82. Экономическая функция.
83. Техническая подготовка спортсмена.
84. Спортивная тактика как способ реализации соревновательных действий.
85. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе спортивной подготовки спортсмена.
86. Система отбора и спортивной ориентации.
87. Система соревнований.
88. Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки
89. Система спортивной тренировки.
90. Цель и задачи спортивной тренировки.
91. Средства спортивной тренировки.
92. Избранные соревновательные упражнения как средство спортивной тренировки.
93. Специально подготовительные упражнения как средство спортивной тренировки.
94. Обще подготовительные упражнения как средство спортивной тренировки.
95. Факторы внешней среды как средство спортивной тренировки.
96. Методы спортивной тренировки.
97. Словесные методы в спортивной тренировке.
98. Наглядные методы в спортивной тренировке.
99. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
100. Методы обучения двигательным действиям в спортивной тренировке.
101. Методы развития физических качеств в спортивной тренировке.
102. Игровой метод в спортивной тренировке.
103. Соревновательный метод в спортивной тренировке.
104. Специфические принципы спортивной тренировки.
105. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
106. Единство общей и специальной подготовки.
107. Непрерывность тренировочного процесса.
108. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
109. Волнообразность динамики нагрузок.
110. Цикличность тренировочного процесса.
111. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности

112. Физическая подготовка спортсмена.
113. Общая физическая подготовка спортсмена.
114. Специальная физическая подготовка спортсмена.
115. Спортивно-техническая подготовка.
116. Техника физического упражнения.
117. Результативность техники.
118. Эффективность техники.
119. Стабильность техники.
120. Вариативность техники.
121. Минимальная тактическая информированность для соперника.
122. Двигательное умение и навык при освоении техники.
123. Средства технической подготовки.
124. Методы технической подготовки.
125. Спортивно тактическая подготовка спортсмена.
126. Средства тактической подготовки.
127. Общая тактическая подготовка.
128. Специальная тактическая подготовка.
129. Психическая подготовка спортсмена.
130. Структура тренировочного занятия.
131. Построения тренировки в микроциклах.
132. Втягивающие микроциклы.
133. Базовые микроциклы.
134. Контрольно-подготовительные микроциклы.
135. Специально подготовительные микроциклы.
136. Модельные микроциклы.
137. Подводящие микроциклы.
138. Восстановительные микроциклы.
139. Соревновательные микроциклы.
140. Ударные микроциклы.
141. Мезоциклы спортивной тренировки
142. Типы мезоциклов.
143. Макроцикл спортивной тренировки.
144. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
145. Этап предварительной подготовки.
146. Этап начальной специализации.
147. Этап углубленной специализации.
148. Этап спортивного совершенствования.
149. Этап высших спортивных достижений.
150. Характеристика спорта высших достижений.
151. Подходы к классификации спортивных соревнований.
152. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена.
153. Классификация средств подготовки спортсмена.
154. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья.
155. Особенности тренировки женщин.
156. Принципы спортивной тренировки.
157. Методы спортивной тренировки.
158. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
159. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.
160. Физические качества и двигательные способности.
161. Основы развития двигательно-координационных способностей.
162. Контрольные упражнения для определения уровня развития двигательно-координационных способностей.

163. Основы развития силовых способностей.
164. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей
165. Основы развития скоростных способностей.
166. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.
167. Основы развития скоростно-силовых способностей.
168. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростно-силовых способностей
169. Основы развития выносливости.
170. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.
171. Основы развития гибкости.
172. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
173. Комплексный контроль в процессе тренировки.
174. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
175. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
176. Контроль за факторами внешней среды
177. Оперативный контроль в спортивной тренировке.
178. Текущий контроль в спортивной тренировке.
179. Система восстановления и повышения работоспособности в процессе занятий спортом.
180. Понятие о физической нагрузке, критерии и показатели дозирования физической нагрузки.
181. "Внешние" показатели нагрузки.
182. "Внутренние" показатели нагрузки.
183. Объем нагрузки.
184. Интенсивность нагрузки.
185. Взаимосвязь между объемом и интенсивностью нагрузки.
186. Классификация соревновательных и тренировочных нагрузок.
187. Спорт на современном этапе развития общества.
188. Спорт в узком понимании.
189. Спорт в широком понимании.
190. Классификация видов спорта.
191. Основные понятия спорта.
192. Спорт высших достижений.
193. Массовый оздоровительный спорт.
194. Особенности спортивной тренировки на этапе спортивного долголетия.

Литература для подготовки к тестированию

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Издание 2-е. - М.: Советский спорт, 2007. - 463 с.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов / А.М. Максименко. – 2-е изд, испр. и доп.. -М.: Физическая культура, 2012. – 496 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с.

4. Мякотных В.В. Курс лекций по теории и методике физической культуры / В.В. Мякотных. - Сочи, СГУ, 2016. - 122 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.К. Кузнецов. -3-е изд.,исир.и доп. -М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 450 с.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания М., ФиС, 1990
7. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. - М.: Академия, 2009. - 528 с. э
8. Бауэр В. Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М., ФиС, 2003
9. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон.текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.— ЭБС «IPRbooks»
10. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник / Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М.; Под ред. Козлова С.А., - 2-е изд. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 312 с. ЭБС znanium.com
11. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина ; под ред.Ю.Д.Железняка. -4-е изд., перераб. – М.; Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
12. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ЭБС znanium.com