

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БАЛТИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И. КАНТА

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель ОНК
*«Институт образования и
гуманитарных наук»*
Бударина А.О.
« ____ » _____ 2022 г.

ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОГО ЭКЗАМЕНА

по программе магистратуры

Направление ***49.04.01 Физическая культура***

Программа ***Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта***

Лист согласования

Составитель: *доцент, кандидат педагогических наук Ширшова Елена Олеговна*

Программа одобрена Ученым советом ОНК *«Институт образования и гуманитарных наук»*

Протокол № ____ от «__» _____ 2022 г.

Председатель Ученого совета ОНК

«Институт образования и гуманитарных наук» _____ *Бударина А.О.*

Руководитель образовательных программ _____ *Е.О. Ширшова*

Настоящая программа разработана для поступающих в магистратуру 49.04.01 Физическая культура, профиль Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта.

Абитуриенты, желающие освоить основную образовательную программу магистратуры по направлению 49.04.01 Физическая культура, профиль Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта, должны иметь образование не ниже высшего образования (бакалавриат, специалитет или магистратура), в том числе образование, полученное в иностранном государстве, признанное в Российской Федерации, и ознакомиться с Правилами приема в Балтийский федеральный университет им. И. Канта на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Целью вступительного испытания является оценка базовых знаний, поступающих в магистратуру с точки зрения их достаточности для освоения образовательной программы по направлению 49.04.01 Физическая культура, профиль Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта.

Комплексный экзамен по программе магистратуры проводится на русском языке в дистанционной форме. Экзамен проводится в форме компьютерного тестирования, с использованием тестовых заданий в закрытой форме (с выбором единственно верного или наиболее точного варианта).

Содержание программы

Раздел 1. Основы теории физической культуры.

Различные теории возникновения физической культуры. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, истоки зарождения и исторические этапы ее развития. Физическая культура как вид культуры: понятие «культура», «физическая культура». Структура и функции физической культуры. Физическая культура как социальная система: цель, задачи, общие принципы функционирования в обществе. Основные понятия теории и методики физической культуры «физического воспитания»; «спорт»; «физическое развитие»; «физическая подготовленность».

Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Методы исследования в теории и методике физической культуры. Научно исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта. Олимпийское образование как фактор гуманизации практики физического воспитания и спорта. Исторические аспекты олимпийского образования.

Средства формирования физической культуры личности: понятие о средствах, классификация физических упражнений, содержание и форма физических упражнений, понятие о технике физических упражнений и ее характеристика.

Методы формирования физической культуры личности. Основные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход, методическое направление. Классификация методов: методы, направленные на приобретение знаний, методы, направленные на приобретение двигательных умений и навыков, методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. Содержание и характеристика методических принципов организации занятий физическими упражнениями: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуальности, принцип систематичности.

Значение общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение принципов и фундаментальных закономерностей системы физического воспитания. Сущность наиболее общих принципов в системе физического воспитания. Сущность принципа всестороннего гармонического развития личности. Закономерности и главные идеи, лежащие в основе данного принципа. Основные аспекты реализации принципа в системе физического воспитания. Сущность и основные прикладные положения принципа

связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой. Сущность и основные прикладные положения принципа оздоровительной направленности физического воспитания. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности, принцип прогрессирования воздействия, принцип цикличности, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия.

Структура процесса обучения двигательным действиям. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

Понятие о физических способностях (качествах), основные формы их проявления. Силовые способности и методика их развития, скоростные способности и методика их развития, выносливость и методика ее развития, координационные способности, гибкость и методика ее развития.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств занимающихся: патриотическое и нравственное воспитание, эстетическое воспитание в сфере физической культуры, правовое воспитание. Личность преподавателя, тренера-преподавателя требования к его профессиональным способностям.

Раздел 2. Методики физического воспитания

Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса. Общая характеристика форм организации занятий. Теоретическое обоснование структуры занятий в процессе физического воспитания. Урочные формы построения занятий, общая характеристика занятий неурочного типа. Техника безопасности, профилактика травматизма, первая доврачебная помощь. Методические условия успешной реализации образовательных и воспитательных задач в процессе физического воспитания, принципы и правила оптимального управления его эффектом. Отправные понятия. Конкретизация общих методических категорий (“методический принцип”, “метод”, “методика” и др.). Основные стороны и принципы методики физического воспитания. Основные методические аспекты деятельности преподавателя физического воспитания. Рациональные пути, методы и приемы профессионально-педагогической деятельности, основные компоненты профессионального мастерства преподавателя физического воспитания. Факторы, обуславливающие методику: закономерности педагогического процесса, выраженные через методические принципы; особенности содержания занятий; возрастнополовые и индивидуальные особенности воспитуемых; личностные особенности преподавателя и уровень его подготовленности; материально-техническое обеспечение. Цель, задачи, направленности физического воспитания в системе образования. Формы и структура учебных занятий по физической культуре.

Раздел 3. Медико-биологические основы физического воспитания

Закономерности индивидуальной эволюции человека: обусловленность процессов роста и развития генетическими (биологическими) и средовыми (социальными) факторами; неравномерность темпов роста и развития; гетерохронность роста и развития отдельных органов и систем организма; обусловленность процессов роста и развития половыми особенностями детей; биологическая надежность функциональных систем; акселерация физического и физиологического развития организма; индивидуальная (типологическая) изменчивость растущего организма. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости и т.д. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические основы тренированности. Физиологические основы утомления. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека. Методы оценки функционального состояния и физической работоспособности, занимающихся физической культурой и

спортом. Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах в процессе занятия физической культурой и спортом.

Раздел 4. Система спортивной подготовки

Спорт в системе физической культуры. Возникновение и становление современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта. Спортивные соревнования, основные функции и особенности спортивных соревнований. Система подготовки спортсмена, тренировка как часть спортивной подготовки, цели и задачи, основное содержание разделов спортивной тренировки. Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Тренировочный эффект, его разновидности. Факторы, определяющие тренировочный эффект. Спортивная форма, фазы ее развития. Критерии спортивной формы. Влияние процессов адаптации на динамику спортивной формы. Физическая подготовка спортсменов. Техническая подготовка спортсменов. Тактическая подготовка спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов. Планирование и организация тренировочного процесса спортсменов. Спортивный отбор. Общая характеристика и структура соревновательной деятельности как средства и цели подготовки спортсменов. Особенности планирования и управления спортивной на разных этапах подготовки спортсменов.

Критерии оценивания уровня знаний

Оценка знаний поступающего в магистратуру производится по 100-бальной шкале. Максимальный балл – 100. Минимальный балл, соответствующий положительной оценке – 25.

Основная и дополнительная литература

Основная литература

1. Борисова, М. М. *Теория и технология физического воспитания и развития ребенка: учеб. для вузов/ М. М. Борисова.* - Москва: ИНФРА-М, 2016. - 297, с.
2. Голощапов, Б.Р. *История физической культуры и спорта: Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования. 10-е изд., стер.* М.: Издательский центр «Академия», 2013.
3. Железняк Ю.Д. *Методика обучения физической культуре.* – М.: Академия, 2014. – 254 с.
4. Захарьева, Н. Н. *Спортивная физиология: курс лекций: учеб. пособие для вузов.* - Москва: Физическая культура, 2012. - 282 с.
5. Кузнецов В.С. *Теория и методика физической культуры: учебник для высшего профессионального образования.* – М.: Академия, 2012. – 410 с.
6. Никитушкин, В. Г. *Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры/ В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышова; Моск. гор. ун-т . - 2-е изд., испр. и доп..* - Москва: Юрайт, 2019. 246 с.
7. *Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для вузов. под ред. С. Е. Шивринской.* - 2-е изд., испр. и доп.. - Москва: Юрайт, 2018. 247 с.
8. Третьякова, Н. В. *Теория и методика оздоровительной физической культуры.* - Москва: Спорт, 2016. - 280 с.

Дополнительная литература

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учеб.-метод. пособие для учителя. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010. - 413 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие. - М.: Академия, 2006. – 526 с.
3. Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый слов.-справ.: более 10000 терминов. - М.: Академия, 2010. - 459 с.
4. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. - 2-е изд., доп.. - М.: ЛИБРОКОМ: URSS, 2010.
5. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для сред. проф. образования. - Москва: Форум; Москва: ИНФРА-М, 2014. - 205 с.
6. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учеб. пособие для прикладного бакалавриата/ Л. В. Капилевич; Нац. исслед. Том. политехн. ун-т. - Москва: Юрайт, 2019. - 141 с.
7. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для вузов физ. культуры. - 4-е изд., испр. и доп.. - Москва: Сов. спорт, 2012. - 618 с.