

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры**

Утверждаю
Декан факультета физической
культуры и спорта

А.В. Савельев

«20» октября 2023 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

**По направлению подготовки
49.04.01 - Физическая культура**

1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Цель: выявить и оценить профессиональный и общекультурный уровень абитуриента для поступления в магистратуру по направлению подготовки магистра 49.04.01 «Физическая культура».

Задачи: отобрать наиболее подготовленных, целеустремленных, самостоятельно мыслящих, увлекающихся научными исследованиями абитуриентов для поступления в магистратуру.

Магистр по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» должен быть подготовлен к деятельности, требующей углубленной фундаментальной и профессиональной подготовки по данному направлению в том числе к научно-исследовательской и научно-педагогической работе в качестве научного сотрудника и преподавателя.

Магистр по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» должен быть подготовлен к решению профессиональных задач в соответствии с профильной направленностью ООП магистратуры и видами профессиональной деятельности:

Педагогическая деятельность

- постоянно повышать свою педагогическую квалификацию;
- разрабатывать учебную документацию по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту в соответствии со спецификой учебного заведения;
- внедрять инновационные технологии в учебную деятельность по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту;
- оценивать эффективность учебной деятельности по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту и вносить в него соответствующие коррективы;
- разрабатывать методические пособия по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту для конкретного контингента занимающихся.

Тренерская деятельность:

- постоянно повышать свою тренерскую квалификацию и управленческие навыки;
- разрабатывать и внедрять тренировочные программы для спортсменов разного уровня квалификации;
- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации;
- анализировать эффективность тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы.

Организационно-управленческая:

- постоянно повышать свою профессиональную квалификацию в области организационно-управленческой деятельности;
- обобщать и внедрять в практику передовой отечественный и зарубежный опыт работы физкультурно-спортивных организаций;
- разрабатывать целевые программы развития физической культуры и спорта на разных уровнях;
- анализировать деятельность физкультурно-спортивных организаций и

вносить в нее соответствующие коррективы.

Научно-исследовательская деятельность:

- постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения;
- выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта;
- внедрять инновационные и современные компьютерные технологии в практику научных исследований в области физической культуры и спорта;
- разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации.

1. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ АБИТУРИЕНТОВ

При поступлении в магистратуру абитуриент должен **знать**:

- основы методики поиска, накопления и обработки научной информации;
- основы участия в проектной деятельности, и в других конкурсных мероприятиях в сфере научно-исследовательской деятельности российского и зарубежного уровня;
- основы научных коммуникаций, публикационной и грантовой деятельности на уровне студенческого научного сообщества.

При поступлении в магистратуру абитуриент должен уметь:

- использовать научно-методическую литературу, документальные источники, результаты достижений мировой и отечественной науки в избранной области научного знания;
- применять на практике методы и технологии, позволяющие решать конкретные задачи в своей профессиональной области;
- осуществлять информационный поиск и систематизировать научно-методическую информацию по заданной теме;
- анализировать результаты диагностических мероприятий и наблюдений в своей профессиональной области;
- принимать участие в управленческой деятельности по внедрению результатов научных исследований в профессиональную практику;
- работать с отчетной документацией по основным разделам научно-исследовательской деятельности

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (АННОТАЦИИ ТЕМ)

Раздел «Теоретические основы физической культуры»

Тема №1. Исторические предпосылки возникновения физической культуры.

Исторический характер физического воспитания: причины возникновения и развития, система физического воспитания как социальная организация.

Предметы изучения и преподавания, их взаимосвязь. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Связь с другими научными дисциплинами, структура учебного предмета.

Тема №2. Основные понятия системы физического воспитания

Цель и задачи системы физического воспитания. Характеристика основных понятий системы. Понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная деятельность», «двигательная активность».

Тема №3. Средства физического воспитания.

Средства физического воспитания как целостная система воздействия на совершенствование человека. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация физических упражнений. Содержание и биодинамические характеристики физических упражнений. Факторы, определяющие воздействия упражнений. Гигиенические факторы как вспомогательное средство физического воспитания. Естественные силы природы как вспомогательное средство физического воспитания.

Тема №4. Техника физических упражнений

Общее понятие о технике двигательных действий. Определение понятий «техника» (стандартная, типовая, персональная индивидуализация техники); части техники, фазы физического упражнения. Техника физического упражнения как биодинамическая структура. Критерии эффективности техники исполнения. Части техники, фазы физического упражнения. Пространственные характеристики физического упражнения. Временные характеристики физического упражнения. Пространственно-временные характеристики физического упражнения. Ритм – как комплексная характеристика техники физических упражнений.

Тема №5. Основы обучения двигательным действиям

Исходные понятия: «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «двигательное умение высшего порядка», «структура обучения».

Значение двигательных умений и навыков: умение и навык как разные степени владения действием и как функции сознания; формирование умений и навыков - основное содержание образовательных задач физического воспитания.

Значение структуры обучения: соотношение понятий «фазы двигательного навыка» и «этапы обучения».

Структура обучения как этапность: 1 этап обучения – этап ознакомления: задачи; формирование представлений о движении; характерные методы.

2 этап обучения - этап начального разучивания: задачи; характерные методы; характер выполнения движений учеником; характеристика элементарных умений; освоение «действия» по принципу «проб и ошибок»; предупреждение и исправление двигательных ошибок.

3 этап обучения - этап закрепления приобретенного элементарного умения: задачи; характерные методы; автоматизация выполнения движений; характерные признаки двигательного навыка; постепенность и неравномерность формирования навыка; разрушение навыка.

4 этап обучения – этап обучения применению знаний и навыков в различных условиях: задачи; характерные методы; дидактическая ценность умений высшего порядка; характерные признаки и разновидности умений высшего порядка; стабилизация и пластичность навыка; взаимодействие навыков.

Тема №6. Физические качества.

Исходные понятия и термины: «двигательные качества», «физические качества», «психомоторные качества»; соотношение понятий «качества» и «способности», «развитие двигательных качеств», «воспитание двигательных качеств».

Общая характеристика двигательных качеств: группировка; взаимообусловленность развития двигательных качеств и функциональное состояние организма. Закономерности развития двигательных качеств: гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств.

Развитие двигательных качеств как часть содержания физического воспитания. Единство обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств. Физическая нагрузка как специфическое средство развития двигательных качеств, виды и компоненты нагрузок.

Тема № 7. Теоретико-методические основы воспитания быстроты.

Определение понятия «быстрота», «скоростные способности». Разновидности проявления быстроты (время простой и сложной двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движений); их характеристики. Взаимные связи различных видов проявления быстроты. Основные средства развития различных видов быстроты. Методы развития скоростных способностей. Взаимные связи различных видов проявления быстроты.

Критерии и методы оценки развития различных видов быстроты. Возрастные особенности развития быстроты.

Тема № 8. Теоретико-методические основы воспитания силы

Исходные понятия и термины: «сила», «силовые способности», «развитие силы», «абсолютная и относительная сила», «взрывная» сила, «момент силы», «силовое усилие». Реализация закономерностей и принципов развития физических качеств в процессе воспитания силовых способностей.

Классификация основных средств развития силы (упражнения с преодолением тяжести собственного тела, упражнения с отягощением, упражнения локальные, региональные и глобальные).

Методы развития силы (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, метод максимальных усилий, метод непредельных усилий).

Критерии и методы оценки развития силы.

Возрастные особенности развития силы.

Тема №9. Теоретико-методические основы воспитания выносливости.

Определение понятия «выносливость». Соотношение понятий «выносливость» и «физическая работоспособность». Виды выносливости по зонам мощности, общая и специальная выносливость. Основные средства развития различных видов выносливости. Методы развития выносливости.

Критерии и методы оценки развития выносливости. Возрастные особенности развития выносливости.

Тема №10. Теоретико-методические основы воспитания гибкости

Исходные понятия и термины. Общая характеристика гибкости, группировка; взаимообусловленность различных видов проявления, средства и методы развития двигательного качества. Закономерности развития гибкости: гетерохронность, этапность, фазность, перенос в развитии.

Определение понятия «гибкость». Соотношение понятий «гибкость» и «подвижность». «Выворотность» как специфическое проявления подвижности в суставах.

Активная и пассивная подвижность в суставах.

Закономерности развития гибкости (морфологические, физиологические, психологические и внешнесредовые).

Средства развития активной и пассивной гибкости.

Методы развития выносливости.

Тема №11. Теоретико-методические основы воспитания ловкости.

Определение понятий «ловкость», «координационные способности».

Координационная сложность, точность движения, чувство пространства и времени как характеристики ловкости. Закономерности развития координационных способностей. Средства развития ловкости. Методы развития ловкости.

Критерии и методы оценки ловкости.

Возрастные особенности развития ловкости.

Тема №12. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.

Определение понятий «нагрузка», «отдых», «внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки, объем и интенсивность нагрузки. Показатели объема и интенсивности нагрузки. Соотношение параметров нагрузки. Параметры суммарной нагрузки в совокупности упражнений. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки.

Понятие «нагрузка» и «отдых» как взаимосвязанные компоненты физического упражнения. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.

Особенности взаимодействия параметров «внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки.

Восстановительная и регулирующая роль отдыха.

Типы интервалов отдыха между занятиями: ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный.

Раздел «Управление спортивной подготовкой»

Тема №1. Методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов и ее реализация на практике.

Формирование общей теории подготовки спортсменов и современная система знаний. Основные направления совершенствования системы подготовки спортсменов. Методологический аппарат теории спорта.

Тема № 2. Соревновательная деятельность в спорте.

Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

Тема № 3. Общие основы подготовки спортсменов.

Основы адаптации и закономерности ее формирования. Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей в тренировочном процессе спортсменов.

Энергообеспечение мышечной деятельности. Нагрузки в сорте и их влияние на организм спортсменов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке. Задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки

Тема №4. Виды подготовки в спорте.

Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов.

Тема № 5. Двигательные (физические) качества и физическая подготовка спортсменов.

Скоростные способности и методика их развития. Гибкость и методика ее совершенствования. Сила и силовая подготовка. Координация и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования

Тема № 6. Современные аспекты тренировочного процесса

Макроструктура процесса подготовки спортсменов. Построение подготовки спортсменов в течение года. Микро и мезоструктура процесса подготовки спортсменов. Построение программ микроциклов. Построение программ мезоциклов.

Тема № 7. Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки спортсменов.

Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. Виды планирования подготовки в спорте. Контроль в спортивной тренировке.

Тема № 8. Моделирование в системе подготовки спортсменов

Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Тема № 9. Прогнозирование в спорте.

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

Тема № 10. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований.

№ 11. Оздоровительная тренировка.

Показатели здоровья. Принципы оздоровительной тренировки. Методы оздоровительной тренировки. Средства оздоровительной тренировки. Технология составления оздоровительных программ.

Раздел «Менеджмент в физической культуре и спорте»

Тема № 1. Характеристика менеджмента в сфере физической культуры и спорта, его функции и правовые основы.

Сущность управления физической культурой и спортом. Управление и менеджмент в физической культуре и спорте: общее и особенное.

Физическая культура и спорт как системный объект управления. Цели, принципы, функции, методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Общая характеристика современных функциональных разновидностей менеджмента в физической культуре и спорте: стратегический, организационный, проектный, финансовый, инновационный менеджмент, персонал-менеджмент и др.

Информация как основа управления физической культурой и спортом. Понятие и виды управленческой информации.

Современная система нормативно-правовых актов, регулирующих развитие физической культуры и спорта в России.

Тема № 2. Спортивные организации как объект менеджмента.

Понятие «организация». Цели, структура, задачи, кадры организации. Менеджер в спортивной организации, роли менеджера. Взаимодействие человека и организации. Классификация организаций в системе физической культуры и спорта. Управленческие отношения в сфере физической культуры и спорта.

Тема № 3. Функции спортивного менеджмента.

Планирование как функция менеджмента, организация как функция менеджмента, мотивация как функция управления, контроль как функция управления.

Методика составления плана спортивной работы, планирование и учет работы в ДЮСШ, основные критерии оценки труда тренерско-преподавательского состава.

Организация предпринимательской деятельности образовательных учреждений в сфере ФКиС.

Стратегия развития ФКиС в РФ на период до 2020 года.

Тема № 4. Подготовка и проведение организованных, самостоятельных и индивидуальных физкультурно-спортивных мероприятий, и занятий в зависимости от их целевой направленности.

Основные разновидности планов в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика. Структура и содержание целевых комплексных программ в сфере физической культуры и спорта. Планирование работы физкультурно-спортивной организации: бизнес-план физкультурно-спортивной организации; годовой план работы физкультурно-спортивной организации; календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и др.

Рекомендуемая основная литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов .— М. : Академия, 2000 .— 476 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2003 .— 479 с
3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов .— М. : Академия, 2003 .— 143 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов .— 3-е изд., стер. — Москва : Академия, 2004 .— 479 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев .— [3-е изд., перераб. и доп.] .— М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008 .— 543 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] : учеб. пособие / Л.П. Матвеев .— М. : Физкультура и спорт, 1977 .— 280 с. :
7. Теория и методики физического воспитания [Текст] : учебник / Б.А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б.А. Ашмарина .— М. : Просвещение, 1990 .— 287 с.
8. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях .— 5-е изд. — Москва : Просвещение, 2018 .— 255 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для вузов / В.Н. Платонов .— Киев : Олимпийская литература, 2004 .— 807 с.
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] : наука побеждать / Н.Г. Озолин .— М. : АСТ : Астрель, 2004 .— 863 с.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] : наука побеждать / Н.Г. Озолин .— Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, [2011] .— 863 с.
12. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991. -88с.
13. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2001. - 426 с.
14. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. - М.: ФиС, 1968. - 175с.
15. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогов Е.А. - Киев: Здоровье, 1985. - 32с.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - 199с.

Рекомендуемая дополнительная литература

1. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. - Н.Новгород, 1995. - 150с.
2. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. - Н.Новгород, 1995. - 150с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: 4-й филиал

Воениздата, 2001. - 319с.

4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры / А.М.Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. - СПб.: издательство «Лань», 2003. - 160с.

8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.И.Погадаев; предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. - М.:ФиС, 1998. - 496с.

9. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. - СПб., 1998. - 217с.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатникова. - М.: ФиС, 1982. - 280с.

11. Очерки по теории физической культуры / сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1984. - 248с.

12. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 286с.

13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584с.

14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 270с.

Критерии оценивания вступительного испытания

Вступительное испытание (экзамен) проводится в форме тестирования (компьютерного). Вступительное испытание оценивается по 50-балльной шкале.

Продолжительность вступительного испытания - 60 минут.

Тест содержит 40 вопросов:

- 30 вопросов с одним правильным ответом. Правильный ответ - 1 балл.

- 10 вопросов с двумя правильными ответами. Правильный ответ - 2 балла

Интервал успешности: 15-50 баллов.