

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель председателя  
Приемной комиссии

 М.В. Румянцев

28 сентября 2017 г.

**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания в магистратуру  
в форме письменного экзамена  
Направление 49.04.01 «Физическая культура»**

**Магистерская программа 49.04.01.04  
«Спорт высших достижений в избранном виде спорта»  
(институт физической культуры, спорта и туризма)**

Красноярск 2017

## **Содержание программы**

(по дисциплине «Теория и методика физической культуры»)

### **1. Теория и методика физической культуры**

Система физического воспитания. Определение понятия «Система физического воспитания», характеристика общих принципов системы физического воспитания, цель и задачи системы физического воспитания. Общая характеристика научно-методических основ системы физического воспитания. Общие принципы системы физического воспитания.

### **2. Структура обучения двигательным действиям**

Определение понятия «двигательный навык» и раскрытие его характерных признаков: стадии, этапы и цели обучения действиям. Способы выполнения упражнений. Средства наглядности при обучении двигательным действиям. Определение понятия «двигательные умения». Раскрыть характерные признаки. Характеристики двигательных способностей и методика их совершенствования: пространственной, временной и силовой точности движений (содержание, практические примеры).

### **3. Планирование и контроль в физическом воспитании**

Планирование общего порядка построения процесса физического воспитания. Физическая культура как учебный предмет в высшей школе. Цели, задачи, формы физического воспитания; распределение студентов по учебным группам. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды педагогического контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). Методы контроля (педагогические наблюдения, метод опроса, контрольные соревнования и тестирование).

### **4. Средства и методы физического воспитания**

Методы физического воспитания (общепедагогические, словесного, наглядного воздействия). Методы организации деятельности занимающихся на занятиях (фронтальный, групповой, индивидуальный). Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий для комплексного развития физических качеств (содержание, применение в практике физического воспитания). Оздоровительная и адаптивная физическая культура. Объект и предмет воздействия оздоровительной и адаптивной физической культуры.

### **5. Теория и методика спортивной тренировки**

Основные понятия теории спорта. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. История развития видов спорта. Классификация видов спорта по сезону и направленности развития (атлетические, технические, интеллектуальные и другие). Классификация по

характеристике соревновательных нагрузок (циклические, ациклические и другие). Виды спорта и спортивные дисциплины. Отличие понятия «вид спорта» и «спортивная дисциплина». Принципы спортивной тренировки. Виды спортивных соревнований, способы их проведения. Роль соревнований в системе спортивной подготовки.

## **6. Основные физические качества**

Определение понятия «Выносливость». Виды выносливости. Сенситивные периоды развития общей и специальной выносливости. Скоростно-силовая выносливость (максимальная зона). Сенситивные периоды развития скоростно-силовой выносливости. Определение понятия «Сила» - как физического качества человека, сенситивные периоды ее развития. Формы проявления силы (абсолютная, скоростная, относительная). Методы и средства воспитания силовых способностей. Использование методов воспитания силы: «максимальных усилий», «повторных усилий» «изометрических напряжений», «изокинетических упражнений» (содержание, воздействие, применение в практике). Скоростные способности человека. Быстрота как физическое качество оценки скоростных способностей человека. Формы проявления быстроты (быстрота реакции, скорость одиночного движения и цикла движений, частота - темп движений). Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции, быстроты сложных двигательных реакций, быстроты движений). Сенситивные периоды развития быстроты. Двигательно-координационные способности. Виды проявления координационных способностей, сенситивные периоды их развития. Контрольные тесты для определения уровня развития двигательно-координационных способностей. Гибкость. Виды проявления гибкости, сен- ситивные периоды ее развития. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные тесты для определения уровня развития гибкости.

## **7. Современные аспекты тренировочного процесса**

Структура тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура). Сочетание нагрузок в микроцикле (направленность и объем нагрузок в тренировочных микроциклах с учетом трех типов реакции организма на чередование нагрузок и отдыха). Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки: «начальный» (предварительный), «начальной специализации», «углубленной специализации», «спортивного совершенствования», «высших достижений», «сохранения достижений», «поддержание тренированности». Основные виды планирования тренировочного процесса (учебный план, учебная программа, многолетний перспективный план). Документы текущего планирования (план график го- дичного цикла спортивной подготовки, годичный план подготовки).

## **8. Виды подготовки спортсмена**

Основные стороны спортивной подготовки. Содержание и значимость теоретической и спортивно-технической (результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность) подготовки. Основы эффективности и экономичности техники в виде спорта. Физическая подготовка спортсмена, ее виды, смысл и содержание общей физической подготовки. Средства совершенствования технического мастерства. Решение задач по формированию новой техники и преобразованию старых навыков с помощью различных методических приемов. Функциональная подготовка спортсмена, ее характеристика и методы оценки уровня функциональной подготовленности спортсмена.

## **9. Контроль в спорте**

Медико-биологический и педагогический контроль в спорте. Виды и методы педагогического контроля, его особенности в различных видах спорта. Критерии оценки подготовленности спортсмена. Формы самоконтроля. Особенности дневника самоконтроля спортсмена.

## **10. Развитие психических качеств спортсменов**

Основные понятия развития психических качеств спортсменов. Определение понятия «Психическая подготовка спортсмена». Цели, средства и методы психической подготовки. Психологические состояния в спорте. Предотвращение неблагоприятных психических состояний. Темперамент спортсмена, его классификация и роль в психофизиологическом обеспечении спортивной подготовки. Характеристики состояний: предстартовое состояние, боевая готовность, предстартовая лихорадка, стартовая апатия. Управление стартовыми состояниями. Идеомоторная тренировка. Методические приемы идеомоторной тренировки. Специфические психические особенности, предъявляемые к различным видам спорта. Развитие психических качеств спортсменов. Основные направления подготовки и развития психических качеств. Формирование мотивации. Критерии оценки психической подготовленности спортсменов. Волевая подготовка (определение, средства и методы).

## **11. Управление в системе физической культуры**

Физкультурно-массовая работа: понятие, виды мероприятий. Виды физкультурно-спортивных организаций. Законы Российской Федерации, нормативные документы, нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность в сфере физической культуры: перечень, содержание. Менеджмент и маркетинг в системе физической культуры. Управление физкультурным движением и физкультурной организацией. Управление физической культурой в государстве, регионе, республике, городе, области, районе, отдельном населенном пункте. Планирование, организация, координация, мотивация и обеспечение физической культуры. Управление

процессом профессионально-прикладной физической культуры. Управление системой оздоровительной и адаптивной физической культуры.

## **12. Теория и организация массового спорта**

Спортивные мероприятия: понятие, виды. Спортивные соревнования: 5 понятие и виды соревнований. Содержание, методы и организация массового спорта. Управление системой массового спорта. Факторы, принципы и пути усиления действенности массового спорта в обществе.

### **Основная литература**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 379 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2010. 340 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2009. 543 с.
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
6. О физической культуре и спорте в Красноярском крае: закон Красноярского края от 17 декабря 2001 г.
7. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации. М.: Физическая культура, 2006.
8. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. М.: Советский спорт, 2010.
9. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».
10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. М.: Советский спорт, 2010. 392 с.

### **Дополнительная литература**

11. Паршикова, Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. - М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.
12. Паршикова, Н.В. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в РФ: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011–2014 годы) / Паршикова Н.В., Виноградов П.А. - М.: Советский спорт, 2014. – 1592 с.
13. Жан-Лу Шаппле. Международный Олимпийский комитет и Олимпийская система. Управление мировым спортом / Жан-Лу Шаппле, Бренда Кюблер-Мабботт. - М.: Советский спорт, 2012. – 240 с.

14. Теория спорта: учебник / под ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987. 424с.

15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: АСТ, 2004. 863 с.

26. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. М.: Советский спорт, 2004.

17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

### **Примерные вопросы к экзамену «Физическая культура»**

1. Определение понятия «Система физического воспитания», характеристика общих принципов системы физического воспитания, цель и задачи системы физического воспитания.

2. Физическая культура как учебный предмет в высшей школе. Цели, задачи, формы физического воспитания; распределение студентов по учебным группам.

3. Определение понятия «двигательный навык» и раскрытие его характерных признаков: стадии, этапы и цели обучения действиям.

4. Характеристики двигательно-координационных способностей и методика их совершенствования (содержание, практические примеры).

5. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды педагогического контроля.

6. Методы контроля. Примеры сравнения результатов тестирования в предварительном, текущем и итоговом контроле.

7. Методы организации деятельности занимающихся на занятиях в группах начальной подготовки. Способы выполнения упражнений, наглядность при обучении двигательным действиям.

8. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий для комплексного развития физических качеств (содержание, применение в практике физического воспитания).

9. Определение понятия «Оздоровительная физическая культура». Дать определение понятию «Реабилитация», «Реадаптация», «Рекреация». Объект и предмет воздействия оздоровительной физической культуры.

10. Определение понятия «Адаптивная физическая культура». Объект и предмет воздействия адаптивной физической культуры, специфика средств и методов.

11. Классификация физических качеств. Определение понятия «Выносливость». Виды выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости.

12. Специальная выносливость. Сенситивные периоды ее развития.

13. Скоростно-силовая выносливость. Сенситивные периоды развития скоростно-силовой выносливости.

14. Определение понятия «Сила» - как физического качества человека. Сенситивные периоды развития силы. Формы проявления силы.

15. Методы и средства воспитания силовых способностей их использование (содержание, воздействие, применение в практике).

16. Определение понятия «Скоростные способности человека». Быстрота как физическое качество оценки скоростных способностей человека. Формы проявления быстроты.

17. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Сенситивные периоды их развития.

18. Определение понятия «Двигательно-координационные способности». Виды проявления координационных способностей. Сенситивные периоды их развития. Контрольные тесты для определения уровня развития двигательных-координационных способностей.

19. Гибкость. Виды проявления гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства и методы воспитания гибкости, контрольные тесты для определения уровня ее развития.

20. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Виды и методы педагогического контроля.

21. Классификация видов спорта по сезону и направленности развития, по характеристике соревновательных нагрузок.

22. Структура тренировочного процесса. Сочетание нагрузок в микроцикле (направленность и объем нагрузок в тренировочных микроциклах).

23. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.

23. Виды спорта и спортивные дисциплины. Отличие понятия «вид спорта» и «спортивная дисциплина». Принципы спортивной тренировки.

24. Определение понятия «Физическая подготовка спортсмена». Виды физической подготовки, ее смысл и содержание.

25. Определение понятия «Психическая подготовка спортсмена». Цели, средства и методы психической подготовки.

26. Основные виды планирования тренировочного процесса. Документы текущего планирования.

27. Основные виды соревнований. Способы проведения соревнований. Какова роль соревнований в системе спортивной подготовки.

28. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Дать краткую характеристику истории развития избранного вида спорта.

29. Основные стороны спортивной подготовки, содержание и значимость теоретической и спортивно-технической подготовки.

30. Средства совершенствования технического мастерства. Решение задач по формированию новой техники и преобразованию старых навыков с помощью различных методических приемов (раскрыть на конкретном примере).

31. Определение понятия «Функциональная подготовка спортсмена». Характеристики функциональной подготовленности, методы оценки его уровня.
32. Психологические состояния в спорте. Предотвращение неблагоприятных психических состояний.
33. Врачебно-педагогический контроль в спорте. Виды и методы педагогического контроля.
34. Определение понятия «Темперамент», его классификация. Роль темперамента в психофизиологическом обеспечении спортивной подготовки.
35. Характеристики и управление предстартовыми состояниями.
36. Развитие психических качеств спортсменов. Основные направления подготовки и развития психических качеств. Формирование мотивации.
37. Критерии оценки психической подготовленности спортсменов. Волевая подготовка (определение, средства и методы).
38. Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Формы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.
39. Индивидуальный стиль деятельности спортивного тренера. Условия и факторы, влияющие на эффективность деятельности тренера и спортсмена.
40. Физическая культура: определение, вид деятельности.

Руководитель магистерской программы

С.Л. Садырин,  
доц., канд. пед. наук



Приложение к программе

Критерии и параметры оценки письменного задания  
на вступительном испытании при поступлении в магистратуру СФУ

Направление 49.04.01 «Физическая культура»  
(Институт физической культуры, спорта и туризма)

<b>0 – 40 баллов</b>	
Содержание и структура ответа	Содержание ответа не соответствует теме задания или соответствует ему в очень малой степени. В ответе отражено менее 10% материала, предусмотренного заданием. Продемонстрировано крайне низкое (отрывочное) знание фактического материала, допущено много фактических ошибок, практически все факты (данные) либо искажены, либо неверны. Вопрос рассмотрен только в теории, нет примеров, нет точки зрения ответчика. Ответ не структурирован.
Понимание	Продемонстрировано крайне слабое владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (неуместность употреблений терминов, неверные аббревиатуры). Многочисленные ошибки в толковании терминов и использовании формул.
Исполнение	Большое количество орфографических и стилистических ошибок.
<b>41 – 60 баллов</b>	
Содержание и структура ответа	Содержание ответа соответствует теме задания. В ответе отражено 60-70% материала, предусмотренного заданием. Продемонстрировано удовлетворительное знание фактического материала, есть фактические ошибки (25-30%). Вопрос рассмотрен только в теории, нет примеров. Присутствует точка зрения ответчика. Ответ плохо структурирован, нарушена логика. Ответ представлен логически не связанными друг с другом частями.
Понимание	Есть ошибки в употреблении и трактовке терминов, формул, расшифровке аббревиатур. Примеры, иллюстрации, расчеты в малой степени соответствуют изложенному теоретическому материалу.

Исполнение	Работа выполнена неаккуратно, встречаются помарки и исправления. Большое количество орфографических и стилистических ошибок.
<b>61- 80 баллов</b>	
Содержание и структура ответа	В ответе отражено 70-80% материала, предусмотренного заданием. Содержание ответа в целом соответствует теме задания. Демонстрируется знание фактического материала. Вопрос рассмотрен как с теоретической, так и с практической точки зрения. Встречаются несущественные фактические ошибки. Ответ в достаточной степени структурирован.
Понимание	Ошибки в употреблении терминов отсутствуют. Продемонстрирована уместность употребления аббревиатур, толкований и др. В ответе отчасти использованы адекватные иллюстрации, примеры, расчеты, справочные формулы и материалы.
Исполнение	Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений. Допустимо небольшое количество орфографических ошибок (от 1 до 5) и стилистических, без искажения смысла.
<b>81- 100 баллов</b>	
Содержание и структура ответа	В ответе отражен весь материал, предусмотренный заданием. Ответ полностью соответствует теме задания. В ответе отсутствуют фактические ошибки. Вопрос рассмотрен как с теоретической, так и с практической точки зрения, автор подкрепляет свою точку зрения примерами. Ответ четко структурирован и выстроен в логике. Части ответа логически взаимосвязаны.
Понимание	В ответе продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом. Ошибки в употреблении терминов отсутствуют. В ответе представлено умелое использование категорий, терминов, формул, аргументированное изложение материала дисциплины. Ответ дополнен необходимым количеством адекватных иллюстраций, примеров, расчетов.
Исполнение	Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений. Отсутствуют орфографические

	ошибки. В изложении материала прослеживается высокая степень самостоятельности с элементами оригинальности в представлении: манера изложения, использование стилистических оборотов и другое.
--	--

Примечание:

1. Критерии и параметры оценки письменного задания применяются к оценке каждого вопроса экзаменационного билета не зависимо от количества вопросов. Итоговый балл, в случае нескольких вопросов, считается как среднее арифметическое.

2. В случае оценки одного из вопросов письменного задания (при наличии нескольких вопросов) «неудовлетворительно», количество баллов, выставленных за данный вопрос (0 – 40), в сумме баллов при выставлении итогового балла не учитывается.

Председатель экзаменационной  
комиссии



А.Ю. Близневский