



МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет  
им. Л.Н. Толстого»  
(ТГПУ им. Л.Н. Толстого)

**ПРОГРАММА**

вступительного экзамена в магистратуру

<b>Направление подготовки, код</b>	<b>Направленность (профиль)</b>	<b>Форма обучения</b>
49.04.01 Физическая культура	Теория физической культуры и технология физического воспитания	Очная / Заочная

Тула, 2022

## 1. Пояснительная записка

Основной задачей вступительного испытания является определение теоретической подготовленности претендента к выполнению профессиональных задач.

Программа вступительного испытания для поступающих на 1 курс магистратуры, по вышеназванным направлениям подготовки, включает перечень теоретических знаний, которыми должен обладать претендент для обучения на 1 курсе факультета физической культуры.

## 2. Содержание программы вступительного испытания

### **Теория и методика физического воспитания**

Общая характеристика теории и методики физического воспитания

Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе

Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия

### **Система физического воспитания в Российской Федерации**

Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре

Цель и задачи физического воспитания

Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

### **Направленное формирование личности в процессе физического воспитания**

Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту

### **Средства и методы физического воспитания**

Средства физического воспитания

Физические упражнения

Оздоровительные силы природы

Гигиенические факторы

### **Методы физического воспитания**

Методы строго регламентированного упражнения

Игровой метод

Соревновательный метод

Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании

### **Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**

Иерархия принципов в системе физического воспитания

Общеметодические принципы

Принцип сознательности и активности

Принцип наглядности

Принцип доступности и индивидуализации

Специфические принципы физического воспитания

Принцип непрерывности процесса физического воспитания

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

Принцип циклического построения занятий

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

### **Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

Основы формирования двигательного навыка

Структура процесса обучения и особенности его этапов

### **Теоретико-практические основы развития физических качеств**

Понятие о физических качествах

Сила и основы методики ее воспитания

Средства воспитания силы  
Методы воспитания силы  
Методики воспитания силовых способностей  
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей  
Скоростные способности и основы методики их воспитания  
Средства воспитания скоростных способностей  
Методы воспитания скоростных способностей  
Методики воспитания скоростных способностей  
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей  
Выносливость и основы методики ее воспитания  
Средства воспитания выносливости  
Методы воспитания выносливости  
Методика воспитания общей выносливости  
Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека  
Особенности воспитания специфических типов выносливости  
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости  
Гибкость и основы методики ее воспитания  
Средства и методы воспитания гибкости  
Методика развития гибкости  
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости  
Двигательно-координационные способности и основы их воспитания  
Средства воспитания координационных способностей  
Методические подходы и методы воспитания координационных способностей  
Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений  
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей

**Формы построения занятий в физическом воспитании**  
Классификация форм занятий в физическом воспитании  
Характеристика форм занятий физическими упражнениями  
Урочные формы занятий  
Неурочные формы занятий  
Планирование и контроль в физическом воспитании  
Планирование в физическом воспитании  
Педагогический контроль и учет в физическом воспитании

**Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**  
Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста  
Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста

**Физическое воспитание детей школьного возраста**  
Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста  
Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста  
Средства физического воспитания детей школьного возраста  
Физическое воспитание детей младшего школьного возраста  
Физическое воспитание детей среднего школьного возраста  
Физическое воспитание детей старшего школьного возраста  
Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем

Формы организации физического воспитания школьников  
Формы организации физического воспитания в школе  
Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений  
Формы физического воспитания в семье  
Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений

Урок — основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

**Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию**

Общий план работы по физическому воспитанию

Годовой план-графику учебного процесса по физическому воспитанию

Поурочный рабочий (тематический) план на четверть

План-конспект урока

**Физическое воспитание студенческой молодежи**

Значение и задачи физического воспитания студентов

Содержание программы физического воспитания студентов

Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе

Методические основы физического воспитания в вузе

Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях

Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре

Формы организации физического воспитания студентов

**Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности**

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью

Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста

Физическая культура в режиме трудового дня

Физическая культура в быту трудящихся

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями

**Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте**

Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями

**Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Построение и основы методики ППФП

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА**

Общая характеристика спорта

Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта

Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения

Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки

Спортивные достижения и тенденции их развития

**Основы спортивной тренировки**

Цели и задачи спортивной тренировки

Средства спортивной тренировки

Методы спортивной тренировки  
Принципы спортивной тренировки  
Основные стороны спортивной тренировки  
Спортивно-техническая подготовка  
Спортивно-тактическая подготовка  
Физическая подготовка  
Психическая подготовка

Тренировочные и соревновательные нагрузки

### **Основы построения процесса спортивной подготовки**

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура  
Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)  
Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)  
Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

### **Технология планирования в спорте**

Общие положения технологии планирования в спорте  
Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах  
Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле  
Оперативное планирование

### **Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена**

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями  
Контроль за состоянием подготовленности спортсмена  
Контроль за факторами внешней среды  
Учет в процессе спортивной тренировки

### **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

## **Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры**

### **Общая характеристика оздоровительной физической культуры**

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания

Содержательные основы оздоровительной физической культуры

Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

Основы построения оздоровительной тренировки

Характеристика средств специально оздоровительной направленности

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной

### **Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта.**

Взаимосвязь научной, методической и учебной деятельности в профессиональном физкультурном образовании

Система подготовки научно-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта

Общая характеристика специальности «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», шифр: 13.00.04, отрасль: педагогические науки, психологические науки

Основная образовательная программа послевузовского профессионального образования по отрасли 13.00.04

Основы теории и методики физического воспитания и спорта

Теория и методика спорта и спортивной подготовки

Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры

Методическая деятельность в области физической культуры, спорта, физического воспитания

### **Виды научных и методических работ, формы их представления**

## **Выбор направления и планирование исследования**

Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным (дипломным) работам

Курсовые работы как этап в подготовке выпускных квалификационных (дипломных) работ

Планирование работы

Характеристика методов исследования

Оформление курсовых и дипломных работ

Подготовка и защита курсовых и дипломных работ

## **Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности**

Основные виды измерительных шкал

Шкала наименований

Шкала порядка

Интервальная шкала

Шкала отношений

Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами

Определение достоверности различий по T-критерию Стьюдента

Определение достоверности различий по F-критерию Уайта

Определение достоверности различий по критерию  $\chi^2$

Определение меры связи между явлениями

Определение коэффициента корреляции при оценке качественных признаков

Определение коэффициента ранговой корреляции

Определение коэффициента корреляции при количественных измерениях

Меры центральной тенденции (средние величины)

Методика определения моды

Методика определения медианы

Подготовка рукописи и оформление научной и методической работы

План-проспект, аннотация, оглавление

Основные требования к рукописи и ее оформлению

Рубрикация текста

Язык и стиль научной и методической работы

Представление отдельных видов текстового материала

Представление табличного материала

Представление иллюстративного материала

Библиографическое описание

Корректирующие исправления

## **Современные информационные технологии в обеспечении научной и методической деятельности**

Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информацией

Электронные таблицы в процессе оценки и обработки результатов исследований

## **Оценка результатов научной и методической деятельности, внедрение в практику**

Произведения и авторское право

Рецензирование

Критерии качества научно-методических работ

Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования

Цель и задачи исследования

Гипотеза исследования и положения для защиты

Новизна исследования

Теоретическая и практическая значимость исследования

Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.

#### 4. Список литературы для подготовки к вступительному испытанию

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М: Академия, 2016. – 496 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебник. 7-е издание, стереотипное / Железняк Ю.Д., Петров П.К. – М: Академия, 2014. – 288 с.

#### 5. Критерии ответа

Вступительный экзамен проводится в форме теста. Время на прохождение теста составляет 60 минут.

Оценивание результатов проводится по 100-балльной шкале. Минимальное количество баллов, соответствующее положительной оценке – 40.

#### 6. Таблица оценки результатов профессионального испытания

Количество баллов на экзамене	Количество правильных ответов в тесте
1	1.
2	2.
3	3.
4	4.
5	5.
8	6.
12	7.
16	8.
22	9.
28	10.
34	11.
40	12.
42	13.
44	14.
48	15.
50	16.
52	17.
54	18.
56	19.
58	20.
60	21.
62	22.
64	23.
66	24.
68	25.
70	26.
72	27.
74	28.
76	29.
78	30.
81	31.
84	32.
87	33.
90	34.
95	35.
96	36.
97	37.
98	38.
99	39.
100	40.