



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
(СГУ)**

## **Программа**

**вступительного испытания в магистратуру на направление  
подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
(«Физкультурно-оздоровительные технологии»)**

## Пояснительная записка

Вступительное испытание «Теория и методика физического воспитания и спорта» направлено на выявление степени готовности абитуриентов к освоению магистерской программы «Физкультурно-оздоровительные технологии» направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура».

В ходе вступительного испытания оцениваются обобщенные знания и умения по дисциплинам указанного направления, выявляется степень сформированности компетенций, значимых для успешного освоения соответствующей магистерской программы.

Вступительное испытание проводится в форме собеседования.

## Содержание программы

**Теория физической культуры.** Основные понятия теории и методики физической культуры. Методы исследования в теории и методике физической культуры.

**Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе.** Определение понятия «культура». Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры.

**Средства формирования физической культуры личности.** Понятие о средствах. Физические упражнения - основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений

**Методические принципы занятий физическими упражнениями.** Содержание и характеристика методических принципов. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями

**Обучение двигательным действиям.** Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения.

**Общая характеристика физических способностей.** Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Координационные

способности и методика их развития. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития.

**Формы построения занятий физическими упражнениями.** Общая характеристика форм построения занятий.

**Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.** Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета.

**Технология и организация проведения физкультурно-оздоровительных занятий.** Особенности занятий физической культурой в различные возрастные периоды. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру в указанные периоды. Особенности общеподготовительных и рекреационных направлений физической культуры в различные возрастные периоды.

**Общие требования к организации контроля состояния здоровья занимающихся физической культурой.** Самоконтроль. Способы оценки функционального состояния занимающихся физической культурой (пробы для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, пробы с изменением положения тела в пространстве и др.). Использование результатов оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом в практике физкультурно-спортивной деятельности.

## Список литературы

- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2005.
- Бронштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: «Физкультура и спорт», 2001.
- Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000.
- Гогунов Е.Н., Мартынов Б.Н. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
- Евстафьев Б.В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту. - Л., 2000.
- Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика Сб. научн. трудов. - Л., 2006.
- Карпеев А. Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. - Омск, 2002.- С. 24-32.
- Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. - Минск, 2001.

- Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
- Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры. -2003. - №8. - С. 44-46.
- Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. -2000. - №3. -С. 15-18.
- Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. -2005. - №11.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
- Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
- Наука в олимпийском спорте. - 2000. - №1.- С. 53-59.
- Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика её совершенствования: Учебно-метод. пособие. - Киев, 2002.
- Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: Учеб. Т. 1. Школьное физкультурное образование. Ч. 3. – Омск: СибГАФК, 2000.
- Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. - М.: ФиС, 2007.
- Управление движением. / Под ред. А.А. Митькина. - М., Наука, 2000.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

Программа утверждена Ученым советом Института физической культуры и спорта и согласована с Отделом по организации приема на основные образовательные программы СГУ

Начальник отдела по организации приема  
на основные образовательные программы,  
ответственный секретарь Центральной  
приемной комиссии СГУ



С.С. Хмелев