

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования «Уральский государственный  
университет физической культуры»

Башкирский институт физической культуры  
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Принято на заседании

Ученого совета от 30 сентября 2020 г.

протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

С.В. Павлов

30 сентября 2020 г.

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**«ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Направления подготовки:**

49.04.03 «Спорт»

*профиль: «Система подготовки спортсменов»*

**Квалификация (степень) выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная, заочная**

Уфа, 2020

## **Пояснительная записка**

Программа вступительного испытания в магистратуру по предмету «Теория физической культуры и спорта» разработана для установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующего направления и выявления у абитуриентов уровня знаний по физической культуре и спорту. Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» в устной форме по билетам, по тематике вопросов, приведенной ниже.

### **1. Цель проведения вступительного испытания**

Целью вступительного испытания является определение уровня знаний по физической культуре и спорту с целью определения возможности поступающих осваивать основную образовательную программу 49.04.03 «Спорт».

### **2. Содержание программы**

Содержание вопросов устного экзамена соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по программам бакалавриата.

#### **Примерный перечень экзаменационных вопросов к вступительному экзамену**

1. Система принципов спортивной тренировки в ИВС (группы принципов; особенности реализации в практической деятельности; конкретные принципы).
2. Типы микроциклов спортивной тренировки в ИВС.
3. Типы мезоциклов спортивной тренировки в ИВС.
4. Физические упражнения как средство спортивной тренировки.
5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты тренировочного процесса.
6. Физическая подготовка. Виды, задачи, особенности физической подготовки в ИВС.
7. Воспитание координационных способностей в ИВС. Определение понятия, средства, методы, регулирование нагрузок и отдыха.
8. Воспитание скоростно-силовых способностей в ИВС. Определение понятия, средства, методы, регулирование нагрузок и отдыха.

9. Воспитание собственно силовых и некоторых комплексных способностей с выраженным проявлением силы.
10. Варианты направленных воздействий на силовые свойства двигательных способностей.
11. Виды и показатели скоростных способностей.
12. Методика воспитания скоростных способностей.
13. Задачи по воспитанию выносливости.
14. Методика воспитания выносливости.
15. Методика воспитания скоростных качеств.
16. Техническая подготовка. Виды, задачи, особенности техникой подготовки в ИВС.
17. Особенности этапа начального разучивания процесса обучения двигательным действиям в ИВС. Цель, задачи, средства и методы, контроль.
18. Особенности этапа углубленного разучивания процесса обучения двигательным действиям в ИВС. Цель, задачи, средства и методы, контроль.
19. Особенности этапа закрепления и совершенствования процесса обучения двигательным действиям в ИВС. Цель, задачи, средства и методы, контроль.
20. Тактическая подготовка в ИВС (задачи, средства и методы).
21. Психологическая подготовка в ИВС (виды, задачи).
22. Воспитание воли и самовоспитание в спорте.
23. Характеристика методов исследования в ИВС.
24. Содержание процесса спортивного отбора в спортивных играх.
25. Структура годичной подготовки в ИВС.
26. Педагогический контроль в ИВС.
27. Прогнозирование в физической культуре и спорте.
28. Этапы многолетней подготовки в ИВС.
29. Спортивный отбор в многолетней подготовке юных спортсменов в ИВС, основные задачи каждого этапа.
30. Виды спортивных соревнований в ИВС.
31. Цель исследования. Задачи исследования и требования к их постановке.
32. Принципы оперативного контроля в ИВС.
33. Организация и проведение научных исследований в ИВС.
34. Врачебный контроль в ИВС.
35. Определение спорта. Его социальные функции.
36. Понятия: «спортивная подготовка», «спортивная тренировка», «тренированность» и «подготовленность спортсмена».
37. Цикличность тренировочного процесса как закономерность спортивной тренировки.
38. Наука и ее функции.
39. Понятия: «методология», «теория».
40. Соотношение понятий: метод и методика.
41. Номенклатура ученых степеней и ученых званий. Основные требования для их присвоения.
42. Варианты формулирования темы научного исследования.

### 3. Шкала оценивания результатов экзамена

Билет включает 2 вопроса, каждый из которых оценивается:

50 баллов - максимальная оценка;

25 баллов - минимальная оценка.

Баллы	Критерии оценивания ответа
50 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента
45 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные абитуриентом самостоятельно в процессе ответа (не более 1).
40 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе возможны незначительные неточности (не более 2).
35 баллов	Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены (не более 2) недочеты или незначительные ошибки.
30 баллов	Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые абитуриент затрудняется исправить самостоятельно.
25 баллов	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Абитуриент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные, конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения самостоятельно абитуриент не может. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

0 баллов	<p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.</p> <p>Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Абитуриент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа абитуриента на поставленный вопрос.</p>
-------------	--

#### 4. Рекомендуемая литература для подготовки

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст]: общ.теория и ее практ. прил. : учебник. Киев: Олимп. лит., 2004. 808 с.: ил.
2. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М. : Сов.спорт, 2004. - 464 с
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб.пособие 4-е изд., стер. М.: Академия, 2006. 480 с.: ил.
4. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки [Текст]. - Киев: Олимп. лит., 2005. - 304 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник. - Изд. 4-е, испр. и доп. - СПб.: Лань, 2005. - 379с.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст]: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 864 с.: ил.
7. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика [Текст]. – М.: Совет.спорт, 2009. – 188 с.
8. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст]: М.: Олимпия Пресс, 2007. 272с
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной подготовки [Текст]: М.: Физкультура и спорт,1970. 480с.
10. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Текст]: учебник. М. : Советский спорт, 2013 .— 280 с.