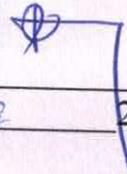


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)
Институт естественных наук и математики

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
Ректор ХГУ им. Н.Ф. Катанова
Краснова Г.Т.




_____ 2026 г.

Программа
вступительных испытаний для лиц,
поступающих на направление подготовки
44.04.01 Педагогическое образование, профиль:
Современные технологии физического воспитания и спортивного
совершенствования,
имеющих профильное высшее образование

Абакан, 2026

Программа вступительных испытаний для лиц, поступающих на направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль: Современные технологии физического воспитания и спортивного совершенствования, для лиц, имеющих профильное высшее образование

1. Разработчик программы:

Доцент кафедры ФКСиБЖ

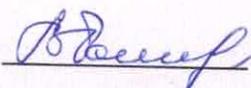


А.С. Гугова

2. ПРИНЯТА на заседании кафедры ФКСиБЖ

Протокол № 5 от 09.12.2025 г.

Зав. кафедрой ФКСиБЖ



А.В. Фоминых

3. РАССМОТРЕНА на заседании Ученого совета ИЕНиМ

Протокол № 6 от 18.12.2025 г.

Председатель УС ИЕНиМ



В.В. Аношин

18.12.2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для лиц, имеющих профильное высшее образование, поступающих по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль: Современные технологии физического воспитания и спортивного совершенствования в ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова». Прием в магистратуру по данной магистерской программе осуществляется на заочную форму обучения.

Лица, желающие освоить программу подготовки магистра, должны иметь высшее профильное образование определенной степени, подтвержденное документом государственного образца.

Целью вступительных испытаний является оценка теоретической подготовленности выпускника к обучению в магистратуре по педагогическому образованию.

Программа вступительных испытаний и экзаменационные материалы для поступающих в магистратуру на направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль: Современные технологии физического воспитания и спортивного совершенствования составлены в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Вступительные испытания по профилю магистерской программы проводятся в тестовой форме по дисциплине «Теоретические основы физического воспитания».

Тестирование рассчитано на 50 минут. По дисциплине предлагается два варианта теста, каждый из которых включает 26 заданий: 10 закрытого и 16 открытого типа. Каждое правильно выполненное задание оценивается: открытого типа – 2 балла, закрытого типа – 5 баллов. Наивысшее количество баллов за экзамен – 100 баллов. Проходной минимальный балл – 50 баллов.

Зачисление в магистратуру проводится по результатам конкурсного отбора. Лица, не явившиеся без уважительной причины на вступительные испытания, в конкурсном отборе не участвуют.

На каждого поступающего оформляется экзаменационный лист, в котором предметной экзаменационной комиссией фиксируются результаты вступительных испытаний по профилю магистерской программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

2.1 Экзамен по профилю магистерской программы Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1. Система физического воспитания

Физическая культура как предмет научного познания. Общая характеристика научно-методических основ системы физического воспитания.

Определение основных понятий физической культуры: «Физическая культура», «физическое воспитание», «физическая рекреация», «физическая подготовленность».

Цели, задачи, формы физического воспитания.

Тема 2. Обучение двигательным действиям

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

Определение понятия «двигательные умения». Раскрыть характерные признаки.

Характеристики двигательно-координационных способностей и методика их совершенствования: пространственной, временной и силовой точности движений (содержание, практические примеры).

Методы физического воспитания (общепедагогические, словесного, наглядного воздействия, специфические).

Тема 3. Развитие физических качеств и физических способностей.

Определение понятия «Выносливость». Виды выносливости. Сенситивные (чувствительные) периоды развития общей выносливости.

Специальная выносливость. Сенситивные (чувствительные) периоды развития специальной выносливости.

Скоростно-силовая выносливость (максимальная зона). Сенситивные (чувствительные) периоды развития скоростно-силовой выносливости.

Определение понятия «Сила» - как физического качества человека. Сенситивные (чувствительные) периоды развития силы. 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).

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 (чувствительные) периоды развития быстроты.

Определение понятия «Двигательно-координационные способности». Виды проявления координационных способностей. Сенситивные

(чувствительные) периоды развития скоростно-силовой выносливости. Контрольные тесты для определения уровня развития двигательных координационных способностей.

Гибкость. Виды проявления гибкости. Сенситивные (чувствительные) периоды развития гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные тесты для определения уровня развития гибкости.

Тема 4. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Умственное воспитание. Определение.

Нравственное воспитание. Определение.

Эстетическое воспитание. Определение.

Трудовое воспитание. Определение.

Тема 5. Средства физического воспитания

Средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы) как педагогическое понятие. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.

Общая характеристика понятий: «деятельность», «действие», «движение», «физическое упражнение». Физическое упражнение как произвольное движение-действие. Содержание и форма физического упражнения. Физическое упражнение - основное и специфическое средство физического воспитания.

Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника физических упражнений. Понятия: «техника», «стандартная техника», «типовая и персональная индивидуализация техники»; «части техники (структура) и закономерности развития техники». Техника физического упражнения как биодинамическая структура (пространственные, временные и пространственно-временные характеристики). Фазы физических упражнений. Критерии оценки эффективности техники исполнения. Педагогическая классификация физических упражнений (классы, подклассы, их взаимосвязь и значение).

Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

Тема 6. Реализация принципов обучения в физическом воспитании

Принцип научности.

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

Принцип систематичности.

Принцип постепенности.

Принцип последовательности.

Принцип доступности.

Принцип индивидуализации.

Тема 7. Школьный урок физической культуры

Методика формирования умений, навыков и развития двигательных способностей (силовых, скоростных и др.) у учащихся с учетом их возрастных и половых особенностей (а также сенситивных периодов индивидуального развития) на уроках физической культуры по всем разделам школьной программы.

Типы школьных уроков (вводные, изучение нового материала, совершенствование изученного, смешанные и контрольные), особенности их построения и методика проведения.

3. ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

2. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

3. Физические упражнения — это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) темпом движения;
- 4) длительностью их выполнения.

5. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод (метод круговой тренировки).

6. Способность выполнять движения с большой амплитудой, называется

7. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется

Рекомендуемая литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. - М.: «Советский спорт», 2008

2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки, - Киев: «Олимпийская литература», - 2005, 304с.

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник /Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2011. – 424 с.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев учебник М.: «Физкультура и спорт», «Спорт АкадемПресс», 2008. – 544с.

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2004. -296 с.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2000.- 480с.

Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Что же это такое – «оздоровительная физическая культура / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 11. – С. 21-24.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005.

3. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.:, 2006. – 494 с.

4. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры. Опорные схемы, 2006.