

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ярославский государственный педагогический университет  
им. К.Д. Ушинского»



Утверждаю  
Проректор по учебной работе  
А. М. Ермаков  
24 сентября 2019 г.

**Программа вступительного испытания  
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование  
Профиль Технологии спортивной подготовки**

Программу составила:  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры медико-биологических основ спорта  
О.Н. Семенова

Программа утверждена  
на заседании приемной комиссии  
Протокол № 11 от 19.09.2019

**Ярославль 2019**

## Пояснительная записка

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденное приказом №121 от 22.02.2018; 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденное приказом 125 от 22.02.2018

Для сдачи вступительного испытания по образовательной программе (название) необходимо владение следующими компетенциями:

- Способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета;
- Готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования;
- Способность использовать естественно-научные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве.

Вступительное испытание призвано определить знания поступающими основных аспектов теории физической культуры и спорта, а также возрастных особенностей организма детей и подростков.

Вступительное испытание считается успешно пройденным, если абитуриент продемонстрировал:

- понимание и готовность к применению научных основ организации физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении;
- умение использовать теоретические знания об анатомо-физиологических особенностях детского организма в учебно-воспитательном процессе;

Вступительное испытание проходит в устной форме. При проведении устного испытания экзаменационный билет выбирает поступающий. Билет содержит 2 вопроса. Время, предоставляемое для подготовки устного ответа, составляет 45 минут. При подготовке к ответу поступающий ведет записи в «Листе устного ответа». На вступительном испытании запрещено использование средств связи. В процессе ответа поступающему могут быть заданы дополнительные вопросы только по содержанию билета. После завершения ответа «Лист устного ответа» сдается комиссии.

### 1. Цель и задачи

**Цель:** оценить уровень сформированности у поступающих общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, необходимых для успешного освоения магистерской программы по направлению «Педагогическое образование» в условиях конкурсного отбора.

#### **Задачи:**

- оценить уровень теоретических знаний об анатомо-физиологических особенностях детского организма в педагогическом процессе.
  - оценить умения систематизировать теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач.
- владеть:
- оценить знания методов оценки уровня физического развития и функционирования различных систем организма человека

## 2. Содержание

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1.	<b>Теория и методика физического воспитания</b>	Физическое воспитание как процесс функционирования физической культуры. Принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Основы обучения двигательным действиям. Воспитание физических качеств. Методы физического воспитания. Формы организации физического воспитания. Общая характеристика процесса спортивной подготовки. Система спортивных соревнований. Наиболее общие закономерности адаптации организма спортсмена к мышечным нагрузкам. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Годичный тренировочный цикл. Стороны спортивной подготовки. Общая физическая подготовка. Дополнительные средства спортивной подготовки. Система спортивного отбора. Материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов. Система врачебно-педагогического контроля в спорте.
2.	<b>Возрастная анатомия, физиология.</b>	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Факторы роста и развития организма. Методы спортивной генетики. Акселерация роста и развития. Конституция человека. Возрастная анатомия, физиология и гигиена опорно-двигательного аппарата. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности Физическая работоспособность спортсмена. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.

### Список вопросов вступительного испытания

1. Понятие «спорт», функции, цели и задачи. Спорт как социальное явление.
2. Современная классификация видов спорта.
3. Средства и методы физического воспитания.
4. Двигательные умения и навыки. Физиологические и методические основы формирования двигательных навыков.
5. Понятие о физических качествах и двигательных способностях человека. Виды физических качеств.
6. Мышечная сила, средства и методики ее воспитания.
7. Скоростные способности, средства и методики развития.
8. Выносливость, виды выносливости, средства и методики ее развития.
9. Гибкость, средства и методики ее развития.
10. Двигательно-координационные способности, средства и методики ее

развития.

11. Основные формы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой.
12. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании.
13. Техника физических упражнений. Определение, общие понятия: основа, определяющее звено, детали техники. Характеристики двигательных действий: пространственные, динамические, временные и пространственно-временные.
14. Эффекты упражнений: ближайший, следовой и кумулятивный.
15. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение).
16. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру, продолжительности, их характеристика).
17. Физическое воспитание для лиц с ослабленным здоровьем и ограниченными возможностями здоровья.
18. Профессионально-важные качества специалиста по физической культуре и спорту.
19. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.
20. Требования к оборудованию мест занятий. Спортивные сооружения. Спортивный инвентарь.
21. Спортивный травматизм, причины, профилактика.
22. Первая помощь при спортивных травмах и экстремальных состояниях.
23. Гиподинамия, ее последствия и профилактика средствами физической культуры.
24. Адаптация организма к мышечным нагрузкам. Стадии адаптации.
25. Осанка, нарушения осанки. Возможности исправления осанки.
26. Особенности спортивного отбора и спортивной ориентации.
27. Физиологическая характеристика утомления.
28. Назначение тренажерных устройств при занятиях физическими упражнениями.
29. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
30. Особенности организации и методики занятий с детьми школьного возраста

### **3. Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ под общей редакцией Н.Н. Маликова.- М.: Академия, 2011. - 528 с.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по спец. «Дошкольная педагогика и психология», «Педагогика и методика дошкольного образования»./ М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер – 4-е изд., стер.- М.: Академия, 2009. – 412 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадем Пресс, 2008. – 544 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. – Академия, 2009. – 480с

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Харгривс М. Метаболизм в процессе физической деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 287 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Уч-к для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев. Олимпийская литература. 1997. – 566 с.

### **4. Критерии оценивания заданий вступительных испытаний**

Результаты вступительного испытания оцениваются по 100-бальной шкале.

Оценка «отлично» (85-100 баллов) – осмысленно, полно раскрыто содержание вопроса, продемонстрировано умение соотнести ответ со своей профессией, допускаются

неточности, которые в процессе беседы с экзаменатором абитуриент способен самостоятельно устранить. Речь правильна, демонстрируется знание основной терминологии, понятийного аппарата и причинно-следственных связей.

Оценка **«хорошо»** (68-84 балла) – дан правильный и полный ответ на вопросы билета, но в процессе ответа допущены не носящие принципиального характера ошибки, абитуриент способен ответить на дополнительные уточняющие вопросы, демонстрирует знание основной терминологии, понятийного аппарата и причинно-следственных связей.

Оценка **«удовлетворительно»** (51-67 баллов) – продемонстрировано знание основного содержания вопросов билета, но абитуриент не может доказательно обосновать свою точку зрения, допускает фактические ошибки, искажающие смысл ответа, однако на наводящие вопросы отвечает и показывает знания в пределах требований государственного стандарта высшего образования по программе бакалавриата.

Оценка **«неудовлетворительно»** (0-50 баллов) – абитуриент имеет самые общие представления о предмете, не способен раскрыть суть задаваемых вопросов, объем знаний не отвечает требованиям государственного стандарта по данному предмету, названо и определено менее половины необходимых для обоснования признаков, элементов, определений; дан неправильный ответ.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания – 51 балл.