

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**  
**Федеральное государственное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Башкирский государственный педагогический университет**  
**им. М.Акмиллы»**  
**(ФГБОУ ВО «БГПУ им. М.Акмиллы»)**

Утверждено на заседании  
Ученого совета БГПУ им.М.Акмиллы  
№8 от 26 июня 2020 г.  
ректор  
С.Т. Сагитов



**ПРОГРАММА**  
**ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**ПО ПРОГРАММЕ МАГИСТРАТУРЫ**

Направление 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

## **1. Особенности проведения вступительного испытания**

### 1. Тестирование.

Результат вступительного испытания оценивается по 100-бальной шкале.

Время проведения вступительного испытания составляет 2 академических часа (90 минут). Количество заданий в тесте - 30.

Инструкция по выполнению задания. Вступительные испытания представлены в форме заданий в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта – письменно в форме реферата. Результат вступительного испытания оценивается по 100-бальной шкале.

## **2. Перечень разделов для подготовки поступающих к сдаче вступительного испытания**

### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей**

1.1. Физическая культура как элемент культуры общества и личности: зарождение физической культуры, исторические и социально-групповые особенности становления физической культуры.

1.2. Социальные предпосылки появления спорта.

1.3. Стимулы и мотивы физкультурно-спортивных занятий, формирования здорового образа жизни: их зависимость от возрастного, гендерного, социального статуса.

### **Раздел 2. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования**

2.1. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования.

2.2. Место курса ТиМФВиС в государственных образовательных стандартах.

2.3. Ведущая роль курса ТиМФВиС в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы - формирования у студента целостного представления о физической культуре и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

2.4. Основные понятия теории и методики физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность.

### **Раздел 3. Дидактические основы теории и методики физического воспитания**

3.1. Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения.

3.2. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

3.3. Виды наглядного восприятия и методика их применения.

3.4. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.

3.5. Особенности обучения двигательным действиям обучаемых трех категорий: 1 - «обычного человека»; 2 - будущего спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный); 3 - будущего специалиста по физической культуре и спорту (преподавателя, тренера).

#### **Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств**

4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.

4.2. Сила: определение понятия, формы проявления. Силовые способности. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

4.3. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы.

4.4. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость)..

4.5. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Виды гибкости.

4.6. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.

#### **Раздел 5. Физическое воспитание различных возрастных групп населения**

5.1. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

5.2. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.

5.3. Физическое воспитание учащихся ПТУ.

5.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

5.5. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.

5.6. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.

5.7. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание студенческой молодежи.

5.8. Физическое воспитание в период основной трудовой деятельности.

5.9. Профессиональная физическая подготовка.

#### **Раздел 6 . Формы, средства и методы оздоровительной физической**

## **культуры**

6.1. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.

6.2. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

6.3. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.

### **Раздел 7. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.**

7.1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.

7.2. Массовый спорт (спорт для всех).

7.3. Детско-юношеский спорт.

7.4. Профессиональный спорт.

7.5. Системное представление о подготовке спортсменов.

7.6. Спортивная ориентация и отбор.

7.7. Содержание планирования (программирования).

7.8. Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная**

1. Матвеев, Лев Павлович. Теория и методика физической культуры [Текст] : введение в предмет : учеб. для высш. спец. физ. учеб. заведений / Матвеев, Лев Павлович. - 4-е изд., стер. - СПб. и др. : Лань : Омега-Л, 2014. – 158 с.
2. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Средства и методы развития двигательных координаций [Текст] : монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2013. – 259 с.
3. Теория и методика физической культуры : в 2 т. [Текст] [Текст] : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевича. - Киев : Олимпийская лит. 2013. – 422 с.
4. Теория и методика физической культуры : в 2 т. [Текст] [Текст] : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 1 : Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т.Ю. Круцевича. - Киев : Олимпийская лит., 2003. – 390 с.
5. Теория и методика физической культуры [Текст] : Учеб. для вузов / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [2-е изд., испр.]. - М. : Советский спорт, 2014. - 463 с.
6. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для высш. и сред. учеб.

заведений / Холодов, Жорж Константинович ; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2016. – 478 с.

7. Холодов, Жорж Константинович. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов физ. культуры / Холодов, Жорж Константинович. ; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2010. – 142 с.

#### Дополнительная

1. Глазырина, Лариса Дмитриевна. Физическая культура [Текст] : Кн. для учащихся 2 кл. / Глазырина, Лариса Дмитриевна. ; Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. - М. : ВЛАДОС, 1999. – 134 с.

2. Олимпийский учебник студента [Текст] : [Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкульт. вузах] / [Авт. кол.: В.С. Родиченко (рук.) и др.]; Олимпийский комитет России. - М. : Сов. спорт, 2003. – 125 с.

3. Фурманов, Александр Григорьевич. Оздоровительная физическая культура [Текст] : [учеб. для вузов] / Фурманов, А. Г. ; А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. – 526 с.

4. Физическая культура : основы знаний [Текст] : уч. пособие для учащихся ст. кл. общеобр. шк. / Лукьяненко, В. П.. - [2-е изд., стер.]. - М. : Сов. спорт, 2005. - 224 с.

5. Физическая культура. 11 класс [Текст] : учебник для образоват. учрежд. с углубл. изучением предмета "Физическая культура" / авт. : А. Т. Паршиков и др.; под общ. ред. А. Т. Паршикова. - М. : СпортАкадемПресс, 2003. - 172 с.

6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Текст] : метод. пособие / авт.-сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - М. : Советский спорт, 2005. – 56 с.

7. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания [Текст] : Учеб. пособие для вузов физ. культуры / Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, Василий Степанович. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2001. – 478 с.

8. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Холодов, Жорж Константинович ; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2003. - 478,[1]

9. Чумаков, Борис Николаевич. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие / Б.Н. Чумаков. - М. : Пед. об-во России, 2004. – 415 с.

#### Интернет-ресурсы

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

2. Отраслевой информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>

3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rossport.ru>

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и

спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

## **Раздел 8. Безопасность жизнедеятельности**

8.1. Теоретические основы БЖД

8.2. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера

8.3. Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера

## **Раздел 9. Первая помощь при неотложных состояниях**

9.1. Последовательность мероприятий по оказанию первой помощи на месте происшествия.

9.2. Современный алгоритм базовой сердечно-легочной реанимации.

Показания к проведению СЛР.

9.3. Первая помощь при ранах, кровотечениях.

9.4. Оказание первой помощи при травмах.

9.5. Оказание первой помощи при различных неотложных состояниях.

### **Рекомендуемая литература**

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э.А. Арустамов, А.Е. Волощенко, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко ; под ред. Э.А. Арустамова. - 21-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. - 446 с. : ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02972-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496098>

2. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 494 с. : граф., табл., схем., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394- 01354-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452583>

3. Белов, В.Г. Первая медицинская помощь: учебное пособие / В.Г. Белов, З.Ф. Дудченко. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. – 144с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277324>. – ISBN 978-5-98238-048-7. – Текст: электронный.

4. Горбаткова Е.Ю., Титова Т.А. Основы медицинских знаний // Учебно-методическое пособие. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2014. – 71 с.

5. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с. : ил., табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603> – ISBN 978-5-379-01630-2. – Текст : электронный.

6. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. – Режим доступа: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>. – ISBN 978-5-4475-4855-1. – DOI 10.23681/362685. – Текст : электронный.

### **3. Методические рекомендации**

#### **3.1. Примерные тестовые задания**

1. К специфическим принципам физического воспитания относится

- А) принцип всестороннего развития личности
- Б) принцип наглядности
- В) принцип связи с трудовой и военной деятельностью
- Г) принцип системного чередования нагрузок и отдыха}

2. Основным средством физического воспитания являются

- А) трудовая деятельность
- Б) физические упражнения
- В) гигиена питания и сна
- Г) научные достижения в Т и МФВ

3. Опасные природные явления или процессы, таких масштабов, которые вызывают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности населения, разрушением и уничтожением материальных ценностей, поражением и гибелью людей и животных, называются...

- а. стихийными бедствиями
- б. эпидемиями
- в. экологическими бедствиями
- г. зонами природных ЧС

#### **3.2. Перечень направлений рефератов**

1. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания, воздействие, применение в практике).

2. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи, воздействие, применение в практике).

3. Равномерный и повторно-интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).

4. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).

5. Методы расчленено-конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).

6. Методы целостно-конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).

7. Круговая тренировка как организационно-методическая форма

занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).

8. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития) (содержание, воздействие, применение в практике).

9. Методика воспитания силовых способностей. Использование «предельных» и «околопредельных» отягощений, «непредельных» отягощений с предельным числом повторений, изометрических напряжений в методике воспитания силовых способностей (содержание, воздействие, применение в практике).

10. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки) (содержание, воздействие, применение в практике).

11. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки) (содержание, воздействие, применение в практике).

12. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей) (содержание, воздействие, применение в практике).

13. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости, содержание, воздействие, применение в практике).

14. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий «умение» и «навык», их характерные черты; условия перехода умения в навык; взаимодействие двигательных навыков, содержание, воздействие, применение в практике).

15. Этапы разучивания двигательных действий в процессе обучения в физическом воспитании: начального разучивания, закрепления и совершенствования, и углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, контроля и оценки на каждом этапе, содержание, воздействие, применение в практике).

16. Формирование личности в процессе физического воспитания (роль преподавателя и требования к нему; воспитывающая роль физкультурного коллектива, самовоспитание, содержание, воздействие, применение в практике).

17. Особенности построения занятий урочного типа. Урок как основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе (основы структуры урока, руководство и проведение, решаемые задачи, виды уроков, содержание, воздействие, применение в практике).

18. Неурочные формы занятий физическими упражнениями (виды



неурочных форм, признаки, требования к проведению, содержание, воздействие, применение в практике).

19. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников. Внеклассная работа по физическому воспитанию школьников (задачи, руководство, формы организации, содержание, воздействие, применение в практике).

20. Планирование учебной работы в общеобразовательной школе по предмету «Физическая культура» (основные подходы, методика составления годового плана-графика, плана на четверть, плана-конспекта урока).

21. Учет успеваемости учащихся на уроках физической культуры (виды учета, их значение, оценка успеваемости на уроках, содержание, применение в практике).

22. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок, содержание, применение в практике).