

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

и. о. проректора по образовательной деятельности

И. Ю. Герасимчук



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
В МАГИСТРАТУРУ**

Направление подготовки 44.04.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Направленность ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

Составитель:

канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры и спорта

Л. М. Смирнова

Кострома

2023

1. Пояснительная записка

Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в КГУ, Регламентом проведения вступительных испытаний и Программой вступительного испытания. Данная программа предназначена для подготовки абитуриента к вступительному испытанию в магистратуру по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование», направленность «Образование в области физической культуры и спорта».

Программа содержит перечень тем для подготовки к вступительным испытаниям, описание формы вступительных испытаний и критерии оценки, образцы заданий вступительного испытания, список рекомендуемой литературы для подготовки.

Целью вступительных испытаний является определение готовности и возможности поступающего в магистратуру абитуриента освоить выбранную магистерскую программу.

Вступительный экзамен проводится в **дистанционной форме**.

Продолжительность вступительного испытания (дистанционно) — **90 минут**, в том числе 45 минут на прохождение тестирования и 45 минут на выполнение кейс-задания.

Форма проведения вступительного испытания (дистанционно) — письменные ответы на вопросы теста и выполнение комплексного контрольного задания в дистанционной образовательной среде.

Вступительный экзамен в дистанционной форме включает **две части**:

- тестирование (на платформе для дистанционного обучения, определенной приемной комиссией),
- письменный ответ на комплексное контрольное задание (кейс-задание) (дистанционно в системе дистанционного обучения с электронной формой представления ответа).

Комплексное контрольное задание (кейс-задание, ККЗ) как правило, представлено в виде текстовой модели ситуации (ситуационная задача), с которой педагог может встретиться в своей профессиональной деятельности.

В ответе на кейс-задание абитуриент должен представить описание предложенной ситуации (основных педагогических субъектов, процессов, из особенностей и характеристик), выявить проблемы и установить их иерархию, определить ключевую проблему, предложить альтернативные пути решения проблемы, выбрать один и обосновать его. Ответ абитуриента должен быть теоретически обоснованным.

При проведении вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий идентификация личности абитуриента осуществляется посредством анализа учетных данных пользователя (логина и пароля) и предъявления паспорта (иного документа, удостоверяющего личность) в развернутом виде (разворот с фотографией на уровне глаз). Процедура идентификации личности абитуриента сопровождается видеofиксацией с помощью онлайн-сервисов.

2. Критерии и нормы оценки вступительных испытаний

Результаты вступительных испытаний в магистратуру оцениваются по **100-балльной шкале**.

Максимальное количество баллов за вступительное испытание – **100 баллов**.

Минимальное количество баллов для участия в конкурсе – **50 баллов**.

При проведении вступительного испытания баллы начисляются следующим образом:

- до 40 баллов – за тестовую часть вступительного испытания. Тест состоит из 40 вопросов. За каждый верный ответ на вопрос обучающийся получает 1 балл;
- до 60 баллов – за письменный ответ на комплексное контрольное задание (кейс-задание).

Критериями оценки письменного ответа на кейс-задание являются:

46–60 баллов – кейсовое задание выполнено полностью, в письменном ответе абитуриент приводит полную четкую аргументацию выбранного решения на основе качественно сделанного анализа. Демонстрируются хорошие теоретические знания, имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины ее возникновения. В случае ряда выявленных проблем четко определяет их иерархию. В тексте ответа сделан структурированный и детализированный анализ кейса, представлены возможные варианты решения (3–5), четко и аргументированно обоснован окончательный выбор одного из альтернативных решений;

31–45 баллов – кейс-задание выполнено полностью, но абитуриент не приводит полную четкую аргументацию выбранного решения. Имеет место излишнее теоретизирование, или, наоборот, теоретическое обоснование ограничено, имеется собственная точка зрения на проблемы, но не все причины ее возникновения установлены. При письменном ответе по выполнению кейс-задания сделан не полный анализ кейса, без учета ряда фактов, выявлены не все возможные проблемы, для решения могла быть выбрана второстепенная, а не главная проблема, количество представленных возможных вариантов решения – 2–3, затруднена четкая аргументация окончательного выбора одного из альтернативных решений;

16–30 баллов – кейс-задание выполнено более чем на 2/3, но абитуриент расплывчато раскрывает решение, не может четко аргументировать сделанный выбор, показывает явный недостаток теоретических знаний. Выводы слабые, свидетельствуют о недостаточном анализе фактов, в основе решения может иметь место интерпретация фактов или предположения. Собственная точка зрения на причины возникновения проблемы не обоснована или отсутствует. В письменном ответе не сделан детальный анализ кейса, далеко не все факты учтены, для решения выбрана второстепенная, а не главная проблема, количество представленных возможных вариантов решения – 1–2, отсутствует четкая аргументация окончательного выбора решения.

0–15 баллов – кейсовое задание не выполнено, или выполнено менее, чем на треть. Отсутствует детализация при анализе кейса, изложение не

структурировано. Если решение и обозначено в выступлении или отчете-презентации, то оно не является решением проблемы, которая заложена в кейсе.

В процессе апелляции оценка, поставленная абитуриенту, обосновывается точным и детальным разбором ответа.

3. Содержание вступительного испытания

Примерный перечень тем, по которым составляются вопросы теста и кейс-задания

1. Система физического воспитания в России.

Становление отечественной системы физического воспитания.

Структура системы физического воспитания: цель, задачи, принципы (содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, связи физического воспитания с практикой жизни, оздоровительной направленности; основы (мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные).

2. Характеристика средств физической культуры

Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника двигательного действия. Использование. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

3. Характеристика методов физической культуры

Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; общепедагогические методы: методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности Требования к методам.

4. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

Понятие двигательные умения и навыки в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка: методическая последовательность и законы формирования. Структура процесса обучения и особенности этапов: этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

5. Практические и методические основы развития и воспитания силовых способностей.

Понятие сила и силовые способности; средства и методы воспитания силовых способностей; методики воспитания силовых способностей; контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей

6. Практические и методические основы развития и воспитания скоростных способностей.

Понятие быстрота и скоростные способности; средства и методы воспитания скоростных способностей; методики воспитания скоростных способностей; контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.

7. Практические и методические основы развития и воспитания выносливости.

Понятие выносливости и ее виды; средства и методы воспитания выносливости; особенности воспитания специфических типов выносливости; контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

8. Практические и методические основы развития и воспитания гибкости.

Понятие гибкости, формы проявления гибкости; средства и методы воспитания гибкости; методика воспитания гибкости; контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

9. Практические и методические основы развития и воспитания координационно-двигательных способностей.

Понятие ловкости и координационно-двигательные способности; средства и методы воспитания координационно-двигательных способностей; методические подходы и методика их воспитания. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационно-двигательных способностей.

10. Технология планирования физической культуры в школе.

Виды планирования по физической культуре, требования к планированию и его методическая последовательность. Характеристика основных документов планирования в школе по физической культуре: общий план работы по физическому воспитанию и его разделы, годовой план-график, Поурочный рабочий (тематический) план на четверть, план-конспект урока.

Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению единого физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

11. Особенности физического воспитания детей в дошкольном возрасте.

Значение и задачи физического воспитания в дошкольном возрасте; возрастные особенности физического развития детей; формы проведения занятий по физической культуре в детских дошкольных учреждениях; особенности методики проведения обязательных занятий по физической культуре.

12. Особенности физического воспитания детей в младшем школьном возрасте.

Значение и задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста; формы и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста; особенности методики проведения уроков физической культуры.

13. Особенности физического воспитания детей в среднем школьном возрасте.

Значение и задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста; формы и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста; особенности методики проведения уроков физической культуры

14. Особенности физического воспитания детей в старшем школьном возрасте.

Значение и задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей старшего школьного возраста; формы и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста; особенности методики проведения уроков физической культуры.

15. Методические основы построения и проведения урока по физической культуре в школе.

Урок как основная форма организации занятий физическими упражнениями в школе; требования к уроку; структура урока и характеристика его частей; классификация уроков; способы организации обучающихся на уроке физической культуры.

16. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Характеристика этапов профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры: подготовка к процессу физического воспитания, практическая деятельность на уроке, контроль за эффективностью педагогического процесса. Конструктивная деятельность учителя физической культуры.

17. Основы методики физического воспитания населения в основной период трудовой деятельности.

Значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью; характеристика форм физического воспитания; контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

18. Основы методики физического воспитания студенческой молодежи.

Значение и задачи физического воспитания студентов; возрастные особенности контингента обучающихся в вузе; формы организации физического воспитания студентов; методические основы физического воспитания и особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.

19. Характеристика составных частей спортивной тренировки.

Цель и задачи спортивной тренировки; составные части спортивной тренировки: спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психическая, интеллектуальная и интегральная подготовки-задачи, средства и методы.

20. Средства и методы, применяемые в тренировочном процессе.

Понятие «спортивная тренировка», отличительные черты спортивной тренировки; средства спортивной тренировки: собственно-тренировочные, естественно-средовые, медико-биологические, психологические, материально-технические. Понятие «метод», группы методов: общепедагогические (словесные и наглядные), практические (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

21. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.

Сущность понятия «техническая подготовка». Основные задачи технической подготовки спортсмена. Требования, предъявляемые к технической подготовке спортсмена. Средства технической подготовки спортсмена. Основные положения стабилизации спортивных навыков. Основные условия повышения формирования навыков технической подготовки. Этапы технической подготовки.

22. Характеристика спортивно-тактической подготовки спортсмена

Сущность понятия «тактическая подготовка» спортсмена. Виды тактической подготовки. Специфические средства и методы тактической подготовки. Тактическое мышление.

23. Методические основы оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.

Общая характеристика оздоровительной физической культуры (цель, задачи, содержание и направления); характеристика средств специально-оздоровительной направленности; характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем; оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

Цель и задачи культурно-просветительской деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Ведение в управление проектами. Средства и методы изучения и формирования культурных потребностей различных групп населения. Разработка и создание просветительских программ и их реализация в целях популяризации научных знаний и культурных традиций. Использование современных информационно-коммуникационных технологий и средств массовой информации (СМИ) для решения культурно-просветительских задач; формирование художественно-культурной среды

24. Физиологические основы физического воспитания.

Физиологические основы здорового образа жизни учащихся.

Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни. Потребность в двигательной активности у детей и подростков. Гиподинамия, ее причины.

Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма. Диапазон функциональных возможностей детского организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие систем жизнеобеспечения и регуляции. Акселераты и ретарданты, их уровень физического развития.

Закаливание школьников в процессе занятий физической культурой и его

физиологическое обоснование. Учет возрастных особенностей.

Физическое воспитание и борьба с вредными привычками учащихся.

25. Анатомо-физиологическая и гигиеническая характеристики физических упражнений.

Физические упражнения как произвольные движения. Уровни построения движений (по Л. А. Бернштейну). Единство безусловно-рефлекторной основы и приобретенных рефлексов в произвольных движениях. Управление произвольными движениями. Навыки и физиологические механизмы их формирования. Фазы формирования навыков.

Анатомо-физиологические основы классификации физических упражнений. Циклические и ациклические упражнения. Физиологические основы развития двигательных качеств. Сила, быстрота, выносливость, координированность, их возрастные особенности. Сензитивные периоды развития.

26. Физиологические основы проведения занятий по физической культуре.

Понятие о мощности мышечной работы. Работы умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной мощности. Статическая и динамическая работы мышц, ее роль в физическом воспитании детей. Вегетативное обеспечение мышечной работы: анаэробная и аэробная фазы работы различной мощности. Возрастные особенности.

27. Физиологическая характеристика урока физической культуры.

Фазы работоспособности и части урока. Преднастройка, вработывание. Разминка как ускоритель вработывания. Фаза устойчивой работоспособности: истинное и ложное устойчивое состояние. Мертвая точка и второе дыхание: причины возникновения и механизмы проявления. Состояние монотонии. Фаза сниженной работоспособности: утомление, его механизмы и роль в повышении функциональных возможностей школьников. Фаза восстановления работоспособности. Физиологическое обоснование формирования физической нагрузки на занятиях по физической культуре. Возрастные, половые и индивидуальные различия в реакции организма на физическую нагрузку.

Физиологические особенности проведения занятий по физической культуре в зимнее и летнее время на открытом воздухе.

Физиологическая характеристика различных разделов учебной программы по физической культуре.

Плавание. Спортивные игры. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Гимнастика, их физиологическая характеристика с учетом возрастных особенностей учащихся требований гигиены.

Физиологическое содержание тренированности. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя. Спортивная форма. Развитие тренированности у детей школьного возраста. Перенапряжение и перетренированность, их механизмы и профилактика.

28. Содержание и методы врачебно-педагогического контроля.

Значение и задачи врачебно-педагогических наблюдений. Оценки воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным

признакам утомления. Физиологическая кривая урока, тренировки.

Анамнез. Антропометрия. Физиологические методы обследования
Функциональные пробы. Особенности обследования детей и подростков.

29. Врачебный контроль за физическим воспитанием подростков и детей.

Организация ВК за физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы.

Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. Санитарно-гигиенический контроль за внеурочными формами физического воспитания. Особенности методики физического воспитания детей, отнесенных к специальной медицинской группе.

30. Средства восстановления спортивной работоспособности.

Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности.

4. Примеры тестовых заданий

1. Термин *рекреация* означает:

Выберите один ответ:

- состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

2. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

Выберите один ответ:

- методом сопряженного воздействия;
- методом целостно-конструктивного упражнения.
- методом стандартно-интервального упражнения;
- расчлененно-конструктивным методом.

3. Гипертрофия сердечной мышцы характеризуется

Выберите один или несколько ответов:

- увеличение общего объема сердца;
- увеличение ёмкости полостей сердца;
- уменьшение общего объема сердца;
- уменьшение ёмкости коронарных сосудов;
- увеличение ёмкости коронарных сосудов.

4. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

Выберите один ответ:

- способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений;
- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания.

5. Примеры комплексных контрольных заданий

Проблемная ситуация № 1. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание: Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

Проблемная ситуация № 2. Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Задание: Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

Проблемная ситуация № 3. В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания.

Задание. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения. Тема «Методы использования слова и средств наглядного воздействия»

Проблемная задача № 4. При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры в силу различных обстоятельств не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности.

Задание: Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

6. Рекомендуемая литература для подготовки к вступительному испытанию

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 149 с.; То же [Электр. ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>
2. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с.; То же [Электр. ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
3. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки / Р. С. Жуков; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электр. ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
4. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 14с.; То же [Электр. ресурс]. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

5. Педагогика : учебник / В. Г. Рындак, А. М. Аллагулов, Т. В. Челпаченко [и др.] ; под общ. ред. В. Г. Рындак. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 427 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/25026.http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=780670
6. Педагогика: Учебное пособие / В. М. Кроль. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 303 с. - (Высшее образование: Бакалавриат) <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=516775>
7. Сапего, А. В. Физиология спорта : учебное пособие / А. В. Сапего. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с.; То же [Электр. ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471>
8. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 7-е изд. - М.: Спорт, 2017. - 624 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=918434>
9. Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с.
10. Харисова, Л. М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л. М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с.; То же [Электр. ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 478, [2] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 472-473.