

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В  
МАГИСТРАТУРУ

Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование

Программа подготовки  
«Теория и методика юношеского спорта»

Москва  
2017

**Разработчики программы вступительного испытания:**

В.Г. Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания выполнена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по программам бакалавриата.

Вступительное испытание проводится в **устной** форме.

Экзаменационный билет содержит **2 вопроса**.

Продолжительность экзамена составляет **1 час (60 минут)** – до 40 минут на подготовку и до 20 минут на ответ.

Во время ответа на усмотрение комиссии могут быть заданы дополнительные и уточняющие вопросы.

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания на основании поданного заявления о приеме, экзаменационных ведомостей, экзаменационного листа, при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть допущен к испытанию, причем время на выполнение задания ему не увеличивается, о чем его предупреждает экзаменатор.

Лица, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе. Дополнительный день сдачи вступительного испытания может устанавливаться Университетом самостоятельно по мере формирования групп.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационные комиссии, проводящие вступительное испытание, вправе удалить поступающего с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении. В случае удаления поступающего со вступительного испытания Университет возвращает поступающему принятые документы и не допускает до участия в конкурсе.

Результаты вступительного испытания объявляются на официальном сайте и на информационном стенде не позднее второго рабочего дня после проведения вступительного испытания.

Поступающий однократно сдает каждое вступительное испытание. Передача вступительного испытания не допускается. Допускается пересчет результатов вступительных испытаний, проводимых Университетом самостоятельно, при подаче заявления на иные формы обучения и (или) программы в случае совпадения перечня вступительных испытаний. Результаты вступительных испытаний, проводимых Университетом самостоятельно, действительны в год поступления.

При проведении вступительных испытаний Университет обеспечивает спокойную и доброжелательную обстановку, предоставляет возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Результаты вступительного испытания по программам магистратуры оцениваются по двухсот балльной (200) шкале.

Каждый вопрос экзаменационного билета оценивается максимально в 100 баллов. Итоговая оценка за вступительный экзамен определяется на основании суммирования баллов, набранных абитуриентом по каждому из двух вопросов.

### **Критерии оценки одного экзаменационного вопроса:**

#### **90-100 баллов:**

1. Дан полный, развернутый ответ на поставленный в билете вопрос. Представлена вся полнота знаний об объекте, свободное оперирование понятиями, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Знание материала далеко за рамками обязательного курса.

2. Ответ отличает четкая логика

3. Обоснована и аргументирована собственная позиция

4. В своем ответе абитуриент приводит примеры из практики

5. Показано отличное знание научной литературы

#### **80-89 баллов:**

1. Дан полный, развернутый ответ на поставленный в билете вопрос. Представлена вся полнота знаний об объекте, свободное оперирование понятиями, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Однако, при ответе были допущены незначительные погрешности, не искажающие смысла излагаемого материала, исправленные абитуриентом самостоятельно в процессе ответа

2. Ответ отличает логичность изложения

3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам

4. Недостаточное подтверждение теории примерами из практики

5. Показано знание основной научной литературы

#### **70-79 баллов:**

1. Дан достаточно полный ответ на поставленный в билете вопрос. Представлены основные знания об объекте, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Могут быть

допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.

2. Присутствуют незначительные нарушения в логике

3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам

4. В ответе отсутствуют примеры из практики

5. Отмечаются незначительные пробелы в знаниях основной научной литературы

**60-69 баллов:**

1. Ответ дан в целом правильно, однако не полно. Могут быть допущены незначительные ошибки, исправленные преподавателем. Показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в оперировании базовыми понятиями.

2. Присутствуют нарушения в логике

3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам

4. В ответе отсутствуют примеры из практики

5. Отмечается слабое знание основной научной литературы

**50-59 баллов:**

1. Ответ дан не полный. Путаница в базовой терминологии.

2. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения

3. Слабая аргументация

4. В ответе отсутствуют примеры из практики

5. Значительные пробелы в знаниях основной научной литературы

**49 баллов и ниже:**

1. Дан не полный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

2. Нелогичность изложения

3. Слабая аргументация, отсутствует доказательность изложения

4. В ответе отсутствуют примеры из практики

5. Отмечается полное незнание основной научной литературы

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.

# ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

## *1. Дисциплина «Теория и методика юношеского спорта»*

Роль юношеского спорта в общей системе физического воспитания России. Современном состоянии теории и методики юношеского спорта в России. Эффективность учебно-тренировочного процесса в спортивной школе. Роль училищ олимпийского резерва в системе подготовки спортивных резервов. Реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов. Особенности построения тренировки юных спортсменов. Этапном и недельном планировании.

## *2. Дисциплина «Современные технологии спортивной тренировки»*

Законодательство о физической культуре и спорте. Стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Законодательное обеспечение программ подготовки спортсменов по виду спорта. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Этапы спортивной подготовки. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов в спорте высших достижений и основные проблемы их реализации. Цикличность построения спортивной подготовки. Особенности построения тренировки юных спортсменов. Основы планирования подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели и задачи периодов подготовки спортсмена в годичном цикле. Технология планирования содержания подготовительного, соревновательного и переходного периода тренировки. Факторы влияющие на структуру мезо- и микроциклов: содержание и число занятий различной направленности, тренировочные нагрузки в них; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса. Типы мезо- и микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные, соревновательные. Планирование предсоревновательной и соревновательной подготовки. Внутри соревновательные и вне соревновательных факторов в системе подготовки и соревновательной деятельности

## *3. Дисциплина «Методы отбора детей в спортивные школы».*

Роль спортивного отбора в юношеском спорте. Программы комплексного педагогического контроля. Эффективность учебно-тренировочного процесса в спортивной школе? Современное состояние теории тестов и теории оценок.

Оперативный, текущий и этапный контроль. Методика тестирования юных спортсменов. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Медико-биологический отбор. Функциональные пробы.

#### ***4. Дисциплина «Многолетняя подготовка юных спортсменов»***

Развитие юношеского спорта в России и возрастные особенности юных спортсменов. К настоящему времени сложился комплекс научных дисциплин, объектом исследования которых являются процесс физического воспитания и спортивная тренировка. Сформировался новый раздел теории спорта — теория и методика юношеского спорта, т. е. совокупность знаний об основном содержании, формах построения и условиях спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек, о наиболее существенных и общих для различных видов спорта закономерностях данного педагогического процесса. В своем развитии детей, юношей и девушек делят на возрастные категории: младший, средний и старший возраста. В многолетней подготовке спортсменов также делят их на юниорок и взрослых. Основные физические качества спортсменов состоят из: быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Каждое физическое качество имеет свои константные характеристики в биологическом развитии. В теории и методике юношеского спорта и спорта высших достижений, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания первостепенное значение, придается определению принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. Спортивная тренировка строится исходя из микро, мезо и макроциклов

#### ***5. Дисциплина «Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов.»***

Управление подготовкой квалифицированных спортсменов возможно только при наличии точной количественной информации о различных сторонах их специальной подготовленности. Это включает и наличие научно разработанных модельных характеристик и нормативных показателей физической и технической подготовленности, а также структуры и характера взаимосвязи технической и специальной физической подготовленности спортсменов. Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется тестом. Тесты должны отвечать специальным требованиям, таким как

стандартность, наличие системы оценок, надежность, информативность. Выделяют следующие группы тестов:

- тесты, проводимые в покое;
- вторая группа - это стандартные тесты;
- это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат.

Методологическую основу педагогического контроля составляют:

- правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
- соответствие методов контроля задачам тестирования.

Специалисты выделяют три основные разновидности контроля состояния спортсмена: этапный контроль - оценка этапного состояния (подготовленности) спортсмена; текущий контроль - определение повседневных (текущих) колебаний в состоянии спортсмена; оперативный контроль - экспресс-оценка состояния спортсмена в данный момент.

Оценка состояния подготовленности юного спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнования и предусматривает:

- оценку состояния здоровья и функциональных систем организма;
- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

#### ***6. Дисциплина «Современные методы статистической обработки экспериментальных данных в физическом воспитании и спортивной тренировке»***

Законодательство о физической культуре и спорте. Стандарты спортивной подготовки по виду спорта. Законодательное обеспечение программ подготовки спортсменов по виду спорта. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Этапы спортивной подготовки. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов в спорте высших достижений и основные проблемы их

реализации. Цикличность построения спортивной подготовки. Особенности построение тренировки юных спортсменов. Основы планирования подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели и задачи периодов подготовки спортсмена в годичном цикле. Технология планирования содержания подготовительного, соревновательного и переходного периода тренировки. Факторы, влияющие на структуру мезо- и микроциклов: содержание и число занятий различной направленности, тренировочные нагрузки в них; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса. Типы мезо- и микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные, соревновательные

#### Дисциплина «Моделирование в спортивной тренировке»

Историко-методологические предпосылки возникновения системного анализа. Характеристика системного анализа и системного подхода. Соотношение категорий, единичного, общего и особенного. Философские основания системного анализа. Гипотетико-дедуктивный метод познания. Мониторинг как метод системного подхода. Понятие о системе. Виды систем, Классификации систем. Общие свойства систем. Система спортивной подготовки, свойство и место в классификации. Понятие системного анализа и системного подхода. Место системного анализа среди других методов научного исследования. Принципы системного анализа. Определения и понятия системного анализа. Системные цели. Особенности системного анализа. Направление исследований. Структура системы. Каналы массо-энерго и информационного обмена. Гомогенные и гетерогенные системы. Диффузные системы. Сложные системы. Подсистемы. Иерархия пространственной организации сложных систем. Особенности поведения сложных систем. Организм человека как система. Цель системы. Элементы, компоненты и структура системы в зависимости от цели. Подсистемы. Гомеостаз и гомеокинез. Устойчивые состояния системы. Переход системы из одного состояния в другое. Конечность количества состояний. Периоды онтокинеза как устойчивые состояния системы.

## ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Роль юношеского спорта в общей системе физического воспитания России.
2. Дать определение «физической культуры».
3. Какие задачи решаются в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста?
4. Научная и учебная дисциплина теория и методика юношеского спорта.
5. Структура и организация юношеского спорта.
6. Дать определение понятиям: «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «спорт».
7. Основные организационные формы подготовки юных спортсменов в нашей стране.
8. Структура спортивных школ и их задачи на этапах многолетней подготовки.
9. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
10. Основные формы учебно-тренировочных занятий.
11. Характеристика спортивной тренировки как процесса в содействии развитию физических качеств.
12. Как оценивается эффективность учебно-тренировочного процесса в спортивной школе
13. Какие задачи решают соревнования для учащихся ДЮСШ и ШВСМ.
14. Система спортивной тренировки современного российского общества, общая характеристика.
15. Особенности становления отечественной системы спортивной тренировки и перспективы ее совершенствования.
16. Деление соревнований от их целевого назначения, по форме организации, в зависимости от масштаба.
17. Научно-методические основы системы спортивной тренировки.
18. Программно-нормативные основы предмета «Теория и методика юношеского спорта».
19. Современная государственная политика российского государства в области физической культуры и спорта.
20. Положение о соревнованиях.

21. Принципы единства и специальной подготовки и непрерывности тренировочного процесса.
22. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.
23. Какова роль училищ олимпийского резерва в системе подготовки спортивных резервов?
24. Цель спортивной тренировки в современном российском обществе.
25. Сущность задач, решаемых в физическом воспитании.
26. Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок и принцип индивидуализации
27. Педагогическая роль и значение спортивной тренировки для всестороннего развития, воспитания и образования человека.
28. Роль и значение физической культуры в подготовке к трудовой деятельности, воинской службе юношей.
29. Значение спортивной тренировки в укреплении здоровья, повышении творческого долголетия.
30. Что такое спортивный отбор и спортивная ориентация.
31. Что нужно учитывать при занятиях спортом с детьми младшего школьного возраста.
32. Методы спортивного отбора юных спортсменов.
33. Средства физического воспитания.
34. Что нужно учитывать при занятиях спортом с девушками старшего школьного возраста.
35. Этапы спортивного отбора.
36. Классификация тренировочных нагрузок.
37. Оздоровительные силы природной среды и их роль в физическом воспитании (закаливание организма с помощью солнечных лучей, водных процедур, воздушных ванн).
38. Использование гигиенических факторов (режим питания, режим сна, режим труда и отдыха, личная и общественная гигиена) в процессе физического воспитания.
39. Методы спортивной тренировки.
40. Из каких частей состоит тренировочное занятие.

41. С какой целью необходимо изучить сенситивные возрастные периоды развития физических качеств.
42. Периодизация спортивной тренировки в юношеском спорте.
43. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
44. Построение годичного цикла тренировки юных спортсменов при одноцикловом планировании тренировочного процесса.
45. Построение годичного цикла тренировки юных спортсменов при двухцикловом планировании тренировочного процесса.
46. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
47. Структура соревновательного периода тренировки у юных спортсменов.
48. Этапы разучивания двигательных действий в процессе обучения в физическом воспитании: начального разучивания, закрепления и совершенствования, углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, контроля и оценки на каждом этапе).
49. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
50. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы, определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
51. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
52. Что такое трёхцикловое планирование спортивной тренировки и где оно применяется?
53. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
54. Роль Училищ олимпийского резерва в подготовке спортивного резерва
55. Соревновательно-эталонная функция спорта.

56. Что такое трёхцикловое планирование спортивной тренировки и где оно применяется?
57. Использование методических положений при построении многолетней тренировки юных спортсменов.
58. Какие методы отбора детей и подростков используют тренеры при комплектовании спортивных групп.
59. Классификация видов спорта, основанная на особенностях проявления физических и технических способностей спортсмена.
60. Физическое воспитание детей в школьный период (возрастные предпосылки и задачи физического воспитания; программно-нормативные основы и формы организации).
61. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в ВУЗе.
62. Эвристически-достиженческая функция спорта.
63. Особенности занятий спортом с девушками и женщинами.
64. Особенности занятий детей на предварительном этапе подготовки.
65. Особенности этапа начальной спортивной специализации.
66. Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной спортивной тренировки
67. Особенности этапа углубленной тренировки в избранном виде спорта
68. Средства и методы развития физических качеств на этапе углубленной тренировки
69. Средства и методы развития физических качеств на этапе спортивного совершенствования.
70. Основные документы учета работы в спортивных школах.
71. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
72. Построение годичного цикла тренировки.
73. Социальные функции спорта.
74. Что такое тренировочное задание.
75. Этапное и перспективное планирование.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### **1. Дисциплина «Теория и методика юношеского спорта»**

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

### **2. Дисциплина «Современные технологии спортивной тренировки»**

1. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общ. ред. д.п.н., проф. Ф.П.Суслова, д.п.н. Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

### **3. Дисциплина «Методы отбора детей в спортивные школы».**

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

### **4. Дисциплина «Многолетняя подготовка юных спортсменов»**

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

3. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общ. ред. д.п.н., проф. Ф.П.Суслова, д.п.н. Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

### **5. Дисциплина «Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов.»**

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: изд. центр «Академия», 2013. – 480 с.

2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

### **6. Дисциплина «Современные методы статистической обработки экспериментальных данных в физическом воспитании и спортивной тренировке»**

1.Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов физ. Культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

3. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высших учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.