

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования города Москвы**  
**«Московский городской педагогический университет»**



---

**Программа вступительного испытания**  
**для поступающих на обучение на направление**  
**«Педагогическое образование»**  
**программа обучения**  
**«Базовая физическая подготовка: теория, методика, система практик»**  
**(Магистратура)**

---

### **Разработчики программы:**

1. В.С. Беляев, доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики спортивных дисциплин;
2. Е.А. Земсков, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка **подробнее ➤**
2. Критерии оценки **подробнее ➤**
3. Программа вступительного испытания **подробнее ➤**
4. Примерные экзаменационные задания **подробнее ➤**
5. Список рекомендованной литературы **подробнее ➤**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Экзамен проводится в устной форме.

Экзаменационный билет содержит 2 вопроса.

Совокупная продолжительность экзамена на 1 абитуриента составляет 45 минут (30 минут на подготовку и 15 минут на ответ).

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания 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.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи (мобильные телефоны, планшеты и т.п.).

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.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Максимальная оценка за экзамен – 200 баллов.

Итоговый балл суммируется из баллов, полученных за ответ по первому и второму вопросу.

Максимальный балл по каждому вопросу – 100 баллов.

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

#### **90-100 баллов:**

1. Демонстрирует полные знания сущности вопроса, относящегося к областям: общие основы теории и методики физической культуры, основы теории и методики обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и двигательных способностей, формы построения занятий в физическом воспитании, особенности формирования личности в процессе физического воспитания; теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоёв населения.

2. Логичность изложения сущности вопроса.

3. Чётко аргументирована собственная позиция по сути вопроса.

4. Теоретические положения вопроса подкреплены примерами из практик.

5. Демонстрирует знание научно-методических источников, интернет-ресурсов, имеющих отношение к вопросу.

#### **80-89 баллов:**

1. Демонстрирует полные знания сущности вопроса, относящихся к областям: общие основы теории и методики физической культуры, основы теории и методики обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и двигательных способностей, формы построения занятий в физическом воспитании, особенности формирования личности в процессе физического воспитания; теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоёв населения.

2. Логичность изложения сути вопроса.

3. Сформулирована собственная позиция по сути одного из вопросов.

4. Затрудняется подкрепить положения теории примерами из практики.

5. При ответах делает ссылки на литературные источники, имеющих отношение к вопросу.

**70-79 баллов:**

1. Демонстрирует базовые знания сущности вопроса, относящегося к областям: общие основы теории и методики физической культуры, основы теории и методики обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и двигательных способностей, формы построения занятий в физическом воспитании, особенности формирования личности в процессе физического воспитания; теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоёв населения.

2. Допускаются несущественные погрешности в логике изложения сущности вопроса.

3. Формулирует собственную позицию по сути вопросов.

4. Затрудняется подкрепить положения теории примерами из практики.

5. Испытывает затруднения в знании базовой научно-методической литературы, имеющей отношение к вопросу.

**60-69 баллов:**

1. Демонстрирует правильные, но неполные знания сущности вопроса, относящегося к областям: общие основы теории и методики физической культуры, основы теории и методики обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и двигательных способностей, формы построения занятий в физическом воспитании, особенности формирования личности в процессе физического воспитания; теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоёв населения.

2. Нарушается логика изложения информации по вопросу.

3. Испытывает затруднения в формулировании собственной позиции по сути вопроса.

4. Не готов привести примеры из практики.

5. Испытывает затруднения в знании базовой научно-методической литературы, имеющей отношение к вопросу.

**50-59 баллов:**

1. Проявляет неполные знания, частичные знания сущности вопроса, затрудняется в раскрытии общих терминов и понятий.
2. Нарушена последовательность изложения сути вопроса.
3. Не полностью аргументирует ответы на дополнительные вопросы.
4. В ответе не может привести примеры из практики.
5. Ограниченные знания основной научной литературы, имеющих отношение к вопросу.

**49 баллов и ниже:**

1. Проявляет неполные, поверхностные знания сущности вопросов по билету.
2. Изложение ответа нелогичное.
3. Слабая аргументация ответа на дополнительные вопросы.
4. Не готов привести примеры из практики.
5. Отмечается незнание основной научно-методической литературы, имеющих отношение к вопросу.

Уточняющие и дополнительные вопросы могут задаваться на усмотрение членов экзаменационной комиссии.

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

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Программа представляет полный курс, изучаемый в высших учебных заведениях учебных дисциплин «Теории и методики физической культуры», «Педагогики», «Психологии», «Анатомии», «Физиологии» и другим дисциплинам практического характера.

**Раздел 1.** Общие основы теории и методики физической культуры: предмет теории и методики физической культуры, основные понятия; цель, задачи физического воспитания в стране, общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания; средства физического воспитания, особенности формирования личности в процессе физического воспитания.

**Раздел 2.** Воспитание физических качеств и двигательных способностей: в связи с обучением двигательным действиям: структура процесса обучения и особенности этапов обучения; основы теории и методики воспитания физических качеств и двигательных способностей; структура физических качеств и двигательных способностей человека.

**Раздел 3.** Формы построения занятий в физическом воспитании: классификация форм занятий в физическом воспитании, типология урочных форм занятий в образовательных учреждениях, планирование и педагогический контроль в физическом воспитании, структура двигательной деятельности обучающихся в урочных и неурочных формах занятий, методические особенности основных форм физической культуры в быту трудоспособного населения.



## **ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ**

1. Основные понятия ТМФВиС, их характеристика и содержательное наполнение (физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества).

2. Характеристика форм организации физической культуры в современной школе, их цель, задачи и содержательное наполнение (урочные, внеурочные, оздоровительные мероприятия).

3. Социальные функции физической культуры, их предметная ориентация и взаимосвязь (образовательная, воспитательная, оздоровительная, развивающая).

4. Цель и задачи отечественной системы физического воспитания, характеристика и содержательное наполнение основных ее компонентов.

5. Физические упражнения как основное средство физического воспитания, общая характеристика и современные классификации.

6. Общепедагогические методы обучения двигательным действием, их характеристика и особенности применения в зависимости от этапа обучения.

7. Принцип постепенного повышения требований, как основа обучения двигательным действиям, характеристика основных его правил и требований.

8. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности занимающихся.

9. Принцип доступности и индивидуализации, отражение основных его правил и требований при планировании процесса обучения новым двигательным действиям.

10. Физические качества как основные показатели физической подготовленности человека, их взаимосвязь с физическими способностями.

11. Сила как физическое качество, специфические средства и методы его развития.

12. Быстрота как физическое качество, специфические средства и методы его развития.

13. Выносливость как физическое качество, специфические средства и методы его развития.
14. Координационные способности и их классификация, методические подходы по целенаправленному развитию (средства, методы и формы организации).
15. Гибкость как физическое качество, виды и разновидность, методика развития в зависимости от возраста и пола.
16. Планирование как вид деятельности учителя физической культуры, виды планирования, их цель, задачи и содержательное наполнение.
17. Концепция сенситивных периодов, как основа разработки программ по физической подготовке.
18. Организационные основы системы дополнительного образования в школе, цель и задачи.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цель, задачи, содержательное наполнение.
20. Основные способы дозирования физической нагрузки на уроках физической культуры, характеристика основных режимов нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий).
21. Современная система учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры.
22. Принцип систематичности в физическом воспитании и особенности его реализации при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.
23. Методические требования к современному уроку физической культуры, характеристика основных признаков (инновационность методики, моторная плотность занятия, самостоятельная активность учащихся).
24. Характеристика возрастных особенностей методики физической подготовки (динамика психических физиологических процессов в школьном онтогенезе).
25. Задачи физической подготовки, их отражение в содержании учебных программ по физической культуре.

26. Особенности реализации принципов сознательности и активности на занятиях физической культурой и спортом.

27. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебной деятельности, их связь и относительная самостоятельность.

28. Особенности организации занятий оздоровительной физической культуры с учащимися специальной медицинской группы в условиях общеобразовательной школы, особенности построения и планирования учебных занятий.

29. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой, характеристика основных требований к профилактике травматизма при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

30. Осанка, ее типы и виды, особенности ее формирования в разные возрастные периоды.

31. Методика регулирования массы тела, особенности подбора средств и методов в разные периоды школьного онтогенеза.

32. Понятие «спортивная форма» и характеристика основных фаз ее развития в периоды тренировки.

33. Спортивная тренировка как многолетний педагогический процесс, характеристика основных стадий (этапов) спортивной тренировки.

34. Особенности реализации принципов доступности, систематичности и последовательности в педагогике физической культуры и спорта.

35. Работа и отдых как взаимосвязанные компоненты физической нагрузки, характеристика основных интервалов отдыха, и их влияние на динамику физической работоспособности.

36. Единство развития физических и психических процессов посредством занятий физической культурой и спортом.

37. Характеристика специфических методов развития физических качеств, нагрузка и отдых как основа их классификации.

38. Виды физической подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическая база.

39. Характеристика силовых качеств: абсолютная сила, относительная сила, статическая сила, медленная сила, быстрая сила.
40. Характеристика скоростно-силовых качеств.
41. Характеристика скоростных качеств.
42. Характеристика гибкости и подвижности в суставах, факторы гибкости и подвижности в суставах.
43. Характеристика ловкости и координированности.
44. Методы силовой тренировки: метод повторных усилий, метод «фляшинга», метод максимальных усилий, метод динамических усилий, метод статических усилий, метод сопряженного воздействия, метод электростимуляции.
45. Компоненты нагрузок и их реакция на формирование адаптации.
46. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.
47. Контроль физической подготовленности.
48. Материально-техническое обеспечение физической подготовки.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
2. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. - М.: ТиПФКС, 2006.
3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, методология, дидактика. /Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007. -912 с., ил.
4. Гимнастика: Учебник / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов/ Л.С.Дворкин. -М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для педагогических вузов. - М.: Академия, 2001. - 256 с.
7. Железняк Ю.Ж. Спортивные игры в системе спортивного ориентированного физического воспитания / Учебно-методическое пособие. - М.: ТиПФКиС, 2006.
8. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика - М.: Советский спорт, 2005.
9. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. - М.: «Академия», 2006. - Сургут, 2005.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 191с.
11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры/ А.М. Максименко. – 2-е изд. – М. Физическая культура 2009.-496 с.
12. Матвеев А.П. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе//ТиПФК. 2005.№ 6. - С.2.-6.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. - Киев, 1999. - 318с.

14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/д: Феникс, 2002. – 384 с.
15. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике/ Ю.В.Менхин, - М.: 1989.
16. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000.
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
18. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика/ В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. - Киев: Олимп. литер. 1999.
19. Спортивно ориентированное физическое воспитание: теория и технология. Научно-методические рекомендации. Том 1. - М.: ТПФК и С, 2006.
20. Спортивно ориентированное физическое воспитание: теория и технология. Научно-методические рекомендации. Том 2. - М.: ТПФКиС, 2006.
21. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие. - М.: Академия, 2005.
22. Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев и др. - М.: Изд-во АСВ, 2000. - 430 с.