

**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**  
**«Теория физической культуры и технология физического воспитания»**  
**(Магистратура)**

---

### **Разработчики программы:**

1. Г.Н. Германов, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.
2. В.Г. Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.
3. И.В. Кулькова, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка **подробнее ➤**
2. Примерные экзаменационные задания **подробнее ➤**
3. 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.

Экзамен проводится в виде устных ответов на билеты, в каждом из которых содержится 3 вопроса.

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

Продолжительность экзамена составляет 30 минут на 1 человека.

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.

## **ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ**

1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования.
2. Дать определение «физической культуры».
3. Физическая культура личности как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности.
4. Формы (компоненты) направленного использования физической культуры в современном обществе.
5. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
6. Дать определение понятиям: «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «спорт».
7. Характеристика физического воспитания как процесса решения воспитательно-образовательных задач.
8. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Гуманистическая основа воспитания личности человека в процессе физического воспитания.
9. Решающие факторы направленного формирования личности: комплексность воспитательных воздействий, ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого, воспитывающая роль физкультурного коллектива, самовоспитание.
10. Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания (аспекты умственного, нравственного, эстетического воспитания, трудового обучения).
11. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
12. Характеристика физического воспитания как процесса в содействии развитию физических качеств и процесса формирования двигательных умений и навыков.
13. Определение понятия «физическое образование».
14. Соотношение понятий «физическое воспитание» и «физическая культура».

15. Дать определение понятиям: «система физического воспитания», «физкультурное движение». Система физического воспитания современного российского общества, общая характеристика.

16. Отечественная система физической культуры как исторически прогрессивное явление; особенности ее становления и перспективы совершенствования.

17. Социально-педагогические и культурно-исторические основы системы физической культуры российского общества.

18. Научно-методические основы системы физической культуры российского общества.

19. Программно-нормативные основы системы физической культуры российского общества.

20. Современная государственная политика российского государства в области физической культуры и спорта.

21. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».

22. Федеральный закон (2007 г): «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

23. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

24. Организационно-управленческие основы системы физической культуры российского общества.

25. Цель физического воспитания в современном российском обществе.

26. Сущность задач, решаемых в физическом воспитании. Аспекты и формы конкретизации задач.

27. Методология физического воспитания: принципы, регламентирующие деятельность (общая характеристика).

28. Роль и значение физической культуры для всестороннего развития, воспитания и образования человека.

29. Роль и значение физической культуры в подготовке к трудовой деятельности, воинской службе юношей.

30. Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья, повышении творческого долголетия.

31. Общая характеристика методических принципов в физическом воспитании.

32. Методические принципы физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).

33. Специфические принципы физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).

34. Средства физического воспитания (общая характеристика). Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.

35. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения.

36. Техника физических упражнений. Характеристики и правила техничного выполнения физических упражнений.

37. Классификация физических упражнений.

38. Эффекты физических упражнений (понятие о ближайшем, следовом, кумулятивном эффекте упражнений). Зависимость эффекта физических упражнений от педагогических и других условий их выполнения.

39. Оздоровительные силы природной среды и их роль в физическом воспитании (закаливание организма с помощью солнечных лучей, водных процедур, воздушных ванн).

40. Использование гигиенических факторов (режим питания, режим сна, режим труда и отдыха, личная и общественная гигиена) в процессе физического воспитания.

41. Методы физического воспитания. Их общая систематика и характеристика основных групп методов.

42. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.

43. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей.

44. Методы строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий (м. круговой тренировки).

45. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).

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

47. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» стороны нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).

48. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру и продолжительности, их характеристика, функции отдыха).

49. 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). Готовность к освоению двигательных действий.

50. 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).

51. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).

52. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).

53. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).

54. Воспитание двигательно-координационных способностей и ловкости (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).



55. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).

56. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).

57. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий; малые и крупные формы занятий.

58. Урок как основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе (структура урока, решаемые задачи, виды уроков).

59. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами.

60. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, средства, методические основы и формы организации).

61. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (значение, задачи, средства, отличительные черты методики, формы занятий).

62. Физическое воспитание детей в школьный период (возрастные предпосылки и задачи физического воспитания; программно-нормативные основы и формы организации).

63. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в ВУЗе.

64. Формы использования физической культуры, методические основы построения занятий с людьми старшего и пожилого возраста.

65. Физическая культура в образе жизни девушки и женщины и ее возможности для подготовки к выполнению функций материнства.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. высших учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. 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.
6. Германов Г.Н. Физическая культура школьника [Электронный ресурс]: учебное пособие для школьников и абитуриентов / Германов Г.Н., Кубланов М.М., Злобина М.Е. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Истоки, 2008. – 341 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27262>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю <http://www.iprbookshop.ru/27262.html>
7. Германов, Г. Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль [Электронный ресурс]: учеб. пособие для абитуриентов/ Германов Г.Н., Злобина М.Е., Хомяк П.А. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2015. – 365 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
8. ЭБС IPRbooks (логин – mgpu; пароль – ubfJmsyUFg).