

**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**  
**«Физическая культура»**  
**программа обучения**  
**«Теория и методика юношеского спорта»**  
**(Магистратура)**

---

**Разработчики программы:**

В.Г. Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедры «Теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки»

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка [подробнее >](#)
2. Программа вступительного испытания [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.

Экзаменационный билет содержит 3 вопроса.

Максимальная оценка за экзамен – 200 баллов.

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

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.

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

1. Роль юношеского спорта в общей системе физического воспитания России
2. Охарактеризуйте основные этапы становления теории и методики юношеского спорта.
3. Организационные формы подготовки юных спортсменов в нашей стране.
4. Предмет теории и методики юношеского спорта.
5. Структура и организация юношеского спорта.
6. Дать определение понятиям: «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «спорт».
7. Программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
8. Структура спортивных школ и их задачи на этапах многолетней подготовки .
9. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
10. Как оценивается эффективность учебно-тренировочного процесса в спортивной школе.
11. Система оценки качества работы тренера.
12. Деятельность специализированных классов по видам спорта с продленным днем обучения.
13. Какие задачи решают соревнования для учащихся ДЮСШ и ШВСМ.
14. Сенситивные (возрастные) периоды развития физических качеств детей и юношей.
15. Отечественная система физической культуры как исторически прогрессивное явление; особенности ее становления и перспективы 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. Что такое тренировочное задание.
23. Критерии отбора детей и подростков в различных группах видов спорта
24. Какими факторами определяются соревновательные достижения.
25. Сущность задач, решаемых в спортивной тренировке.
26. Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок и принцип индивидуализации
27. Роль и значение физической культуры для всестороннего развития, воспитания и образования человека.
28. Роль и значение физической культуры в подготовке к трудовой деятельности, воинской службе юношей.
29. Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья, повышении творческого долголетия.
30. Что такое спортивный отбор и спортивная ориентация.
31. Методические принципы физического воспитания (содержание, требования к реализации в практической деятельности).
32. Методы спортивного отбора юных спортсменов.
33. Средства физического воспитания.
34. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения.
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 физического воспитания.

40. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.
41. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей.
42. Периодизация спортивной тренировки в юношеском спорте.
43. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
44. Построение годового цикла тренировки юных спортсменов при одноцикловом планировании тренировочного процесса.
45. Построение годового 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. Воспитание двигательно-координационных способностей и ловкости (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).

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. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий; малые и крупные формы занятий.
56. Урок как основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе (структура урока, решаемые задачи, виды уроков).
57. Использование методических положений при построении многолетней тренировки юных спортсменов.
58. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, средства, методические основы и формы организации).
59. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (значение, задачи, средства, отличительные черты методики, формы занятий).
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. Формы использования физической культуры, методические основы построения занятий с людьми старшего и пожилого возраста.
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. Классификация видов спорта, основанная на особенностях проявления физических и технических способностей спортсмена.
73. Социальные функции спорта.
74. Соревновательно-эталонная функция спорта.
75. Эвристически-достиженческая функция спорта.

## 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. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. высших учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
6. 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.
7. 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.