

Образовательное частное учреждение высшего образования  
«Московская международная академия»  
(ОЧУ ВО «ММА»)

---

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Учёным советом  
Протокол №5 от 17 сентября 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор:

Терентий Д.М.

подпись  
«17 сентября» 2019 г.



**ПРОФИЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В ПОМОЩЬ ПОСТУПАЮЩЕМУ  
НА ОБУЧЕНИЕ ПО МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЕ

**44.04.01.Педагогическое образование,**  
Педагогика в спорте, поиск и развитие талантов

Москва, 2019

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Цели и задачи вступительного испытания**

Вступительное испытание в магистратуру направлено на выявление степени готовности поступающих к освоению магистерской программы **44.04.01 Педагогическое образование - «Педагогика в спорте, поиск и развитие талантов»**. В ходе вступительного испытания оцениваются обобщенные знания и умения по теоретическим и методическим основам физической культуры. Кроме того, проведение испытания содействует становлению специальной профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры.

## **2. Основные требования к уровню подготовки абитуриентов**

В ходе экзамена оценивается качество усвоения следующих знаний:

- о средствах самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- о путях достижения должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в Академии и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания обучения ;

- о способах анализа научных исследований в сфере физической культуры и применении их результатов при решении конкретных исследовательских задач;

- об использовании возможностей физкультурной образовательной среды для решения исследовательских задач, в том числе, с использованием информационных технологий;

- об организации взаимодействия с родителями, коллегами, о включении во взаимодействие с социальными партнерами при решении актуальных социально-педагогических задач в сфере физической культуры;

- о самообразовании в сфере физической культуры и формировании личной физической культуры для эффективного профессионального и личностного роста, о проектировании образовательного маршрута и профессиональной карьеры с учетом здорового образа жизни;

- о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребностях детей и подростков в сфере физической культуры, о спортивных достижениях личности на различных возрастных этапах в условиях нормального и нарушенного развития;

- о проектировании, организации, реализации и оценивании результатов процесса физического воспитания (в том числе, спортивного) с использованием технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;

- о возможностях образовательной среды для обеспечения сохранения и укрепления здоровья, физического развития, развития физических способностей и качества физкультурного образования, в том числе, с использованием

возможностей информационных технологий;

– о возможностях образовательной среды для обеспечения сохранения и укрепления здоровья, физического развития, развития физических способностей и качества физкультурного образования, в том числе, с использованием возможностей информационных технологий;

– о методах математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в физической культуре и физкультурном образовании.

## **II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Общие основы теории и методики физической культуры**

#### **1) Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры**

Физическая культура как одна из форм культуры общества, соотношение и взаимосвязь форм культуры (духовной, материальной, физической).

Основные аспекты в понимании физической культуры как рода деятельности, совокупности предметных и духовных ценностей, как результата деятельности. Физическая культура как продукт социального развития (стадии развития и цели).

#### **2) Общая структура физической культуры как целостного социального явления**

Функции физической культуры. Характеристика специфических функций физической культуры. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Основанные компоненты и формы физической культуры. Основы системного использования физической культуры. Условия существования системы в современном российском обществе. Законы функционирования физической культуры. Цель и задачи (учебные, воспитательные, оздоровительные, развития) системы физического воспитания. Реализация принципов физической культуры как системы: гармонического и всестороннего развития личности и индивидуальности человека, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности.

#### **3) Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания и спорта**

Методология исследования. Логика построения исследования. Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка

гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений. Характеристика групп методов (теоретических анализ литературы и документов, опросные методы, педагогические обследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики и др.).

#### **4) Средства физического воспитания и спортивной тренировки**

Состав средств. Физическое упражнение. Физическое упражнение – основное средство. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Техника физического упражнения. Типовая и персональная индивидуализация техники. Педагогические критерии эффективности техники. Эффекты упражнения. Естественные факторы внешней среды и гигиенические условия - средства воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Вербальные, наглядные, материально-технические и другие средства в педагогическом процессе.

#### **5) Методические принципы и пути их реализации**

Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе физического воспитания. Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирувания. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями.

#### **6) Нормирование и дозирование нагрузок в физическом воспитании и спорте**

Нагрузка, ее виды, «внешняя» и «внутренняя» стороны, компоненты. Объем и интенсивность нагрузки и их соотношение. Зоны мощности нагрузки. Разновидности и интервалы отдыха. Развивающая, поддерживающая, восстановительная, активизирующая, обучающая нагрузки. Доза и норма нагрузки. Кумулятивный и срочный тренировочный эффекты, интервалы между занятиями. Формы нагрузок, типы интервалов отдыха. Дозирование нагрузок при развитии физических способностей.

#### **7) Методы физического воспитания и спортивной тренировки**

Классификация методов в теории физической культуры. Характеристика методов физических упражнений, их ведущая роль при обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей. Нагрузка и отдых - основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка

как организационно-методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам, специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

#### **8) Дидактические основы физического воспитания и спорта**

Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности). Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения». Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка). Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос). Структура процесса обучения. Предупреждение исправление ошибок.

#### **9) Развитие двигательных способностей**

Характеристика понятия «двигательные способности». Закономерности развития двигательных способностей.

Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития, задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика). Развитие силовых способностей у школьников младших, средних и старших классах. Тестирование силовых способностей и оценка его результатов.

Развитие скоростных способностей (определение, элементарные формы проявления быстроты, факторы, определяющие развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательной реакции, методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления). Развитие скоростных способностей у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование скоростных способностей и оценка его результатов.

Развитие выносливости (определение, факторы, определяющие развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития, задачи, средства, методы развития выносливости). Развитие выносливости у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование выносливости и оценка его результатов.

Развитие координационных способностей (определение, факторы, определяющие развитие и уровень проявления координационных

способностей, виды, критерии, задачи и методика развития координационных способностей). Способность поддерживать равновесие (виды, приемы, возрастная динамика развития), способность к рациональному мышечному расслаблению (методические приемы, возрастная динамика развития), способность дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений. Развитие координационных способностей у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование координационных способностей и оценка его результатов.

Развитие гибкости: определение, факторы, влияющие на развитие и уровень проявления ловкости, виды, задачи, средства, методы развития ловкости. Развитие ловкости у школьников младших, средних и старших классов. Тестирование ловкости и оценка его результатов.

## **2. Теория и методика физического воспитания в различные периоды жизни человека**

### **1) Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями**

Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания. Нравственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы). Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы). Эстетическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).

### **2) Физическое воспитание детей дошкольного возраста**

Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Особенности развития детей дошкольного возраста, значение и задачи физического воспитания. Формы организации и особенности методики занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.

### **3) Физическое воспитание школьников**

Значение и задачи физической культуры в школе. Периодизация школьного возраста: значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Характеристика школьных программа по физической культуре. Комплексная программа (направленность, структура и содержание разделов). Основные направления физического воспитания в школе (общее, спортивное, профессионально-прикладное) и их характеристика и содержание. Формы организации физического воспитания школьников (особенности, значение, задачи).



Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Школьный урок физической культуры. Признаки урочных форм организации занятий. Задачи, требования, структура и содержание урока. Подготовка и организационное обеспечение урока. Активизация деятельности учащихся. Этапы планирования прохождения учебного материала. Формы и содержание педагогического контроля. Основные методы педагогического контроля. Физическое воспитание во внеурочное время.

#### **4) Физическое воспитание в учреждениях среднего общего и профессионального образования**

Цель, задачи и особенности физического воспитания в учреждениях среднего общего и профессионального образования. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание физического воспитания.

#### **5) Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте**

Значение, цели, задачи педагогического контроля. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании и спорте. Основные методы педагогического контроля. Определение понятий «педагогический контроль», «контроль». Тесты и тестирование. Определение физической подготовленности. Особенности текущего и поэтапного контроля. Самоконтроль, показатели самоконтроля.

### **1. Теоретико-методические основы спорта**

#### **1) Общие основы спорта**

Сущность спорта, особенности спортивной деятельности, функции, основные направления спорта.

#### **2) Спортивная тренировка**

Спортивная тренировка (основные понятия), ее содержание. Теоретическая, тактическая, психологическая, физическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. Средства спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки: направленность к максимуму достижений, углубленная специализация, индивидуализация; единство общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; взаимосвязь постепенности и тренировочного процесса. Построение спортивной тренировки (общая характеристика). Основы периодизации спортивной тренировки. Закономерности развития, фазы спортивной формы и периоды тренировки. Характеристика подготовительного периода тренировки (задачи, средства, динамика нагрузок). Характеристика

соревновательного периода (задачи, средства, динамика нагрузок). Характеристика переходного периода тренировки (задачи, средства, динамика нагрузок). Учет особенностей женского организма при занятиях спортом. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена.

### **III. ФОРМА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ И ЕГО ПРОЦЕДУРА**

Вступительное испытание в магистратуру проводится в форме письменного тестирования.

Письменное тестирование проводится в течение 90 минут с момента получения материала и состоит из заданий по выбору правильных ответов из нескольких предложенных. Результат оценивается по стобальной шкале.

### **IV. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ**

#### **Шкала оценивания:**

<b>Номер задания</b>	<b>Количество баллов за правильно выполненное задание</b>
1-25	4
<b>ИТОГО максимальное количество баллов:</b>	<b>100</b>

**Минимальное количество баллов** для успешного прохождения вступительного испытания: 56.

### **V. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1) Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: уч. пособие М.: Советский спорт, 2008.- 228 с.
- 2) Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для ВУЗов., 5-е изд., исп. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- 3) Педагогика: учеб. для ВУЗов/под ред. А.П. Тряпицыной. – СПб: Питер, 2013. – 304с.
- 4) Педагогика физической культуры: учеб./ под общей редакцией В.И. Криличевского.– М.: Кнорос, 2012. – 320 с.
- 5) Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для ВУЗов. – М.: Академия, 2011. – 320 с.



- 6) Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: уч. Пособие М.: Советский спорт, 2010.- 264 с.
- 7) Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: уч. пособие – М.: Советский спорт, 2011.- 200 с.
- 8) Теория и методика физической культуры: Учебник. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
- 9) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». № 329 – ФЗ от 4 декабря 2007 г.
- 10) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». № 273 – ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- 11) Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: изд. центр «Академия», 2012. – 4