

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И ВОПРОСОВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»
для поступающих на совместную Узбекско-Белорусскую образовательную
программу магистратуры по специальностям:
71010201 – Спортивная деятельность /
7-06-1012-01 – Физическая культура и спорт.
Профилизация: спортивно-педагогическая деятельность**

Тема 1. Физическое воспитание как многолетний процесс

Цель и задачи физического воспитания:

- детей дошкольного возраста (до 6 лет);
- учащихся и студентов (от 6 до 21 года);
- людей зрелого возраста (от 21 до 55-60 лет);
- лиц пожилого и старшего возраста (от 55-60 и старше).

Тема 2. Средства физического воспитания

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.

Классификация физических упражнений.

Техника физических упражнений.

Нагрузка как мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Объем и интенсивность нагрузки.

Типы интервалов отдыха (ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный).

Активный и пассивный отдых.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как неспецифические средства физического воспитания.

Тема 3. Методы физического воспитания

Разновидности метода строго регламентированного упражнения и особенности их применения при обучении двигательным действиям.

Разновидности метода строго регламентированного упражнения преимущественно при направленном развитии двигательных способностей (физических качеств).

Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

Методы словесного и наглядного воздействия.

Использование круговой тренировки в физическом воспитании.

Тема 4. Силовые способности и методика их направленного развития

Общая характеристика силовых способностей.

Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей (физиологические, биохимические и биомеханические).

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений (динамический, статический).

Физические упражнения для направленного развития силовых способностей и условия их выполнения (величина отягощения, количество повторений и др.).

Контроль уровня развития силовых способностей в физическом воспитании (тестирование, динамометрия и др.).

Тема 5. Скоростные способности и методика их направленного развития

Общая характеристика скоростных способностей.

Факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей.

Физические упражнения для направленного развития скоростных способностей и условия их выполнения (продолжительность упражнения, интенсивность и др.).

Контроль уровня развития скоростных способностей в физическом воспитании.

Тема 6. Выносливость и методика ее направленного развития

Общая характеристика выносливости.

Факторы, обуславливающие проявление выносливости.

Физические упражнения для направленного развития выносливости условия их выполнения (продолжительность упражнения, интенсивность, частота сердечных сокращений и др.).

Контроль уровня развития выносливости в физическом воспитании (тестирование и лабораторные исследования).

Тема 7. Координационные способности и методика их направленного развития

Общая характеристика координационных способностей.

Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей.

Физические упражнения для направленного развития координационных способностей в физическом воспитании.

Контроль уровня развития координационных способностей.

Тема 8. Гибкость и методика ее направленного развития

Общая характеристика гибкости.

Факторы, обуславливающие проявление гибкости.

Физические упражнения для направленного развития гибкости.

Контроль уровня развития гибкости в физическом воспитании.

Тема 9. Физическое воспитание в школе

Подготовка учителя к занятию физической культурой.

Физическое воспитание детей 6-10 лет.

Физическое воспитание детей 11-15 лет.

Физическое воспитание юношей и девушек 16-18 лет.

Количество занятий физическими упражнениями в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в университете

Значение физического воспитания в университете.

Организация физического воспитания в университете (количество занятий, деление студентов на группы).

Содержание занятий физическим воспитанием в университете (теория, практика, виды спорта).

Способы организации занимающихся во время проведения занятия физическим воспитанием (фронтальный, групповой, индивидуальный).

Контроль на занятиях физическим воспитанием в университете (тесты, устный опрос...).

Тема 11. Формы построения занятий в физическом воспитании

Отличительные черты урочных форм занятий.

Структура и содержание уроков физической культуры в учреждениях общего среднего образования (школе).

Отличительные черты неурочных форм занятий.

Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гимнастика, физкультминутки, вводная гимнастика и др.

Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные, физкультурно-рекреативные, соревновательные.

Тема 12. Контроль в физическом воспитании

Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый, самоконтроль.

Тестирование уровня физической подготовленности на уроках физического воспитания (скоростных, силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алламуратов Ш. И. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие. – Т.: MAKON SAVDO PRINT, 2024. – 240 с.
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физ. культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физ. культура» / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: СПОРТ, 2021. – 517 с.
7. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
8. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 104 с.
9. Умаров Дж. Х. Теория и методика физической культуры, спорта. Учебное пособие. – Т.: Инновацион ривожланиш нашриёт-матбаа, 2021. – 352 с.
10. Частоедова А. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие. – Т.: O`ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2020. – 474 с.

ССЫЛКИ на нормативные документы:

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция) от 24 марта 2026 года № ЗРУ-1123. Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан: <https://lex.uz/uz/docs/8109227>
2. Постановление Президента РУз № ПП-421 «О мерах по развитию командных видов спорта и совершенствованию системы отбора талантливой молодежи» от 04.12.2024 г. <https://lex.uz/ru/docs/7249313>
3. Постановление Президента РУз № ПП-443 «О создании дополнительных условий для регулярного занятия молодежью спортом» от 18.12.2024 г. <https://lex.uz/ru/docs/7266957>
4. Указ Президента РУз № УП-226 «О внесении изменений и дополнений в некоторые акты Президента Республики Узбекистан в связи с совершенствованием государственного управления в сфере молодежной политики и спорта» от 24.12.2024 г. <https://lex.uz/ru/docs/7276078>
5. Постановление Президента РУз № ПП-221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм, проводимым в городе Лос-Анджелесе (США) в 2028 году» от 08.07.2025 г. <https://lex.uz/ru/docs/7617562>

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
по дисциплине
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»
для поступающих на совместную Узбекско-Белорусскую образовательную
программу магистратуры по специальностям:
71010201 – Спортивная деятельность /
7-06-1012-01 – Физическая культура и спорт
Профилизация: спортивно-педагогическая деятельность

Вступительное испытание проводится в форме собеседования, предусматривающего краткое изложение ответов на вопросы экзаменационного билета.

На подготовку к ответу абитуриенту предоставляется **15 минут**.

Экзаменационный билет состоит из **четырёх вопросов**, предусмотренных программой вступительного испытания. Ответ на каждый вопрос оценивается **по 25-балльной шкале**.

Максимальная сумма баллов по результатам вступительного испытания составляет **100 баллов (100 %)**.

Минимальный проходной балл, необходимый для успешного прохождения вступительного испытания и рекомендации к участию в следующем этапе конкурсного отбора, составляет **30 баллов (30%)**.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Интервал баллов	Критерии оценивания
22–25	Даны полные, правильные, логически последовательные и аргументированные ответы на вопросы экзаменационного билета. Абитуриент демонстрирует глубокое знание основных понятий, закономерностей, принципов и современных концепций теории и методики физического воспитания, и спорта. Грамотно использует профессиональную терминологию, анализирует и обосновывает теоретические положения, приводит необходимые примеры и делает обоснованные выводы.
18–21	Даны правильные ответы на вопросы, однако отдельные положения раскрыты недостаточно полно или недостаточно аргументированно. Абитуриент владеет основными понятиями и концепциями теории и методики физического воспитания и спорта, допускает незначительные неточности в терминологии или последовательности изложения, которые не влияют на общее понимание материала.
14–17	Ответы в целом правильные, однако материал изложен поверхностно, недостаточно последовательно и не в полной мере раскрывает содержание вопросов. Абитуриент знает основные

	понятия и отдельные положения дисциплины, но испытывает затруднения при их объяснении, анализе и практическом обосновании. Допускаются отдельные ошибки в использовании профессиональной терминологии.
10–13	Ответы частично соответствуют содержанию вопросов. Абитуриент демонстрирует фрагментарные знания учебного материала, раскрывает лишь отдельные положения темы, допускает существенные ошибки в терминологии, испытывает затруднения при объяснении основных понятий и закономерностей. Логика изложения нарушена, выводы недостаточно обоснованы.
5–9	Ответы носят поверхностный характер и свидетельствуют о низком уровне подготовки. Абитуриент не владеет основными понятиями и положениями дисциплины, допускает многочисленные существенные ошибки, не способен последовательно изложить материал и аргументировать свои ответы.
0–4	Ответ отсутствует либо не соответствует содержанию вопроса. Абитуриент демонстрирует отсутствие необходимых знаний по дисциплине, не владеет профессиональной терминологией и не может раскрыть основные положения теории и методики физического воспитания и спорта.

Примечание. Итоговая оценка определяется как сумма баллов, полученных за ответы на четыре вопроса экзаменационного билета.