



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»
(БФУ им. И. Канта)

Программа комплексного экзамена

по программе магистратуры

Направление 49.04.01 Физическая культура

Программа «Профессиональное образование в сфере физической культуры
и спорта»

Калининград

2026

Настоящая программа разработана для поступающих в магистратуру 49.04.01 Физическая культура, направленность программы - «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта».

Абитуриенты, желающие освоить основную образовательную программу магистратуры по направлению 49.04.01 Физическая культура, программа Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта, должны иметь образование не ниже высшего образования (бакалавриат, специалитет или магистратура), в том числе образование, полученное в иностранном государстве, признанное в Российской Федерации, и ознакомиться с Правилами приема в Балтийский федеральный университет им. И. Канта на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Целью вступительного испытания является оценка базовых знаний, поступающих в магистратуру с точки зрения их достаточности для освоения образовательной программы по направлению 49.04.01 Физическая культура, программа Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта.

Комплексный экзамен по программе магистратуры проводится на русском языке в дистанционной форме. Экзамен проводится в форме собеседования, с использованием экзаменационных билетов, построенных на основе перечня вопросов содержания программы.

Содержание программы

Раздел 1. Основы теории физической культуры и спорта.

Различные теории возникновения физической культуры. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, истоки зарождения и исторические этапы ее развития. Физическая культура как вид культуры: понятие «культура», «физическая культура». Структура и функции физической культуры. Физическая культура как социальная система: цель, задачи, общие принципы функционирования в обществе. Основные понятия теории и методики физической культуры «физического воспитания»; «спорт»; «физическое развитие; «физическая подготовленность».

Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Методы исследования в теории и методике физической культуры. Научно-исследовательская деятельность в области физической культуры и спорте.

Значение общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение принципов и фундаментальных закономерностей системы физического воспитания. Сущность наиболее общих принципов в системе физического воспитания. Сущность и методические правила реализации принципа всестороннего гармонического развития личности. Сущность и методические правила реализации принципа связи физического воспитания с жизнедеятельностью. Сущность и методические правила реализации принципа оздоровительной направленности физического воспитания.

Основные группы задач физического воспитания. Общая характеристика и методические основы решения образовательных задач в физическом воспитании. Общая характеристика и методические основы решения воспитательных (развивающих) задач в физическом воспитании. Общая характеристика и методические основы решения оздоровительных задач в физическом воспитании.

Средства формирования физической культуры личности: понятие о средствах, классификация средств физического воспитания, общая характеристика основных групп. Физические упражнения как основная группа средств физического воспитания. Классификация физических упражнений, содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений и ее характеристика.

Методы формирования физической культуры личности. Основные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход, методическое направление. Классификация методов: методы, направленные на приобретение знаний, методы,

направленные на приобретение двигательных умений и навыков, методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.

Содержание и характеристика дидактических принципов организации занятий физическими упражнениями: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуальности, принцип систематичности, принцип прочности.

Структура процесса обучения двигательным действиям. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

Понятие о физических способностях и физических качествах, их взаимосвязь и основные формы проявления. Способы оценки физических качеств человека. Силовые способности и основы методики их развития. Скоростные способности и основа методики их развития. Выносливость и основы методики ее развития. Ловкость и основы методики ее развития. Гибкость и основы методики ее развития. Возрастные особенности развития физических способностей человека.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств занимающихся. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания – патриотическим, нравственным, эстетическим. Личность преподавателя, тренера-преподавателя, требования к его профессиональным способностям, умениям, навыкам.

Физическое воспитание как педагогический процесс. Общая характеристика и классификация форм организации занятий физическими упражнениями. Теоретическое обоснование структуры занятий в процессе физического воспитания. Урочные формы построения занятий, общая характеристика занятий неурочного типа. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой. Цели, задачи и основные средства физического воспитания в системе дошкольного образования. Цели, задачи и основные средства физического воспитания в системе начального общего образования. Цели, задачи и основные средства физического воспитания в системе основного общего образования. Цели, задачи и основные средства физического воспитания в системе среднего общего образования.

Спорт в системе физической культуры. Возникновение и становление современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация типов спорта. Спортивные соревнования, основные функции и особенности спортивных соревнований. Система спортивной подготовки. Программно-нормативные основы системы спортивной подготовки. Спортивная тренировка как часть спортивной подготовки.

Специфические принципы спортивной тренировки. Спортивная форма, фазы ее развития. Критерии спортивной формы. Влияние процессов адаптации на динамику спортивной формы. Периодизация спортивной подготовки. Планирование и организация тренировочного процесса спортсменов. Особенности планирования и управления спортивной на разных этапах подготовки спортсменов. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.

Общая характеристика и классификация средств спортивной тренировки. Средства восстановления в спорте. Методы спортивной тренировки, направленные на развитие физических способностей. Использование общепедагогических методов в спортивной тренировке. Методы формирования спортивной техники. Задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов. Задачи, средства и методы технической подготовки спортсменов. Задачи, средства и методы тактической подготовки спортсменов. Задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов. Общая характеристика и структура соревновательной деятельности как средства и цели подготовки спортсменов.

Раздел 2. Естественно-научные основы физического воспитания

Закономерности онтогенеза. Структурно-функциональная организация человека. Физиология возбудимых тканей (классификация, строение и функции клеточной мембраны, потенциал покоя, потенциал действия).

Биологическое значение белков в организме человека. Биологическое значение углеводов в организме человека. Биологическое значение жиров в организме человека. Общее представление о гомеостазе и иммунитете. Обмен веществ и терморегуляция. Нервно-гуморальная регуляция функций организма. Физиология нервной системы (функции, свойства нейронов, возбуждение и торможение в центральной нервной системе, проведение возбуждения, работа нервных волокон и синапсов, функции отделов нервной системы). Общая физиология сенсорных систем. Высшая нервная деятельность как основа психической деятельности. Физиологические основы памяти. Нейрофизиологические основы поведения. Механизмы адаптации. Физиологические механизмы и фазы формирования двигательных навыков. Система управления движениями (взаимодействие нервных центров, роль сенсорной информации). Режимы работы мышц, особенности работы мышечной ткани и мышечных волокон разного типа. Физиология дыхания и кровообращения.

Методы гигиенических исследований в физическом воспитании. Основные гигиенические требования к организации и проведению процессов физического воспитания, учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах в процессе занятия физической культурой и спортом.

Предмет и объект, основные понятия общей биомеханики человека и биомеханики двигательной деятельности. Биомеханические характеристики тела человека и его движений с учетом действующих на тело сил. Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата, рычаги. Биокинематические пары и цепи. Степени свободы и связей в суставах тела человека. Биомеханические технологии, основные идеи, методы и средства, пути формирования и совершенствования двигательных действий.

Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Изменение функций различных органов и систем организма как результат адаптации. Особенности адаптации к физическим нагрузкам занимающихся различного пола и возраста. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Предстартовые состояния. Процессы вработывания. Устойчивое состояние. Физиологические основы утомления. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Понятие энергообеспечения мышечной деятельности. Физиологические основы тренированности. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности развития двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости и т.д. Факторы, ловкости, гибкости. Понятие о физической работоспособности. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность, в зависимости от пола и возраста занимающихся физической культурой. Морфофункциональные особенности женского и мужского организма с точки зрения полового диморфизма.

Оценка физического развития. Методы оценки функционального состояния и физической работоспособности. Функциональные методы исследования различных систем организма. Способы оценки физической работоспособности и здоровья у различных категорий занимающихся физической культурой и спортом.

Критерии оценивания уровня знаний

Оценка знаний поступающего в магистратуру производится по 100-бальной шкале. Максимальный балл – 100. Минимальный балл, соответствующий положительной оценке – 25.

Основная и дополнительная литература

Основная литература

1. Арзуманов, С. Г. *Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учеб.-*

метод. пособие для учителя. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010. - 413 с.

2. Борисова, М. М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка: учеб. для вузов/ М. М. Борисова. - Москва: ИНФРА-М, 2016. - 297, с.

3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2. — 512 с.

4. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре. – М.: Академия, 2014. – 254 с.

5. Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология: курс лекций: учеб. пособие для вузов. - Москва: Физическая культура, 2012. - 282 с.

6. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для высшего профессионального образования. – М.: Академия, 2012. – 410 с.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – 7-е изд. стереотип. - М: Спорт, 2020. – 342 с.

8. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры/ В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышова; Моск. гор. ун-т . - 2-е изд., испр. и доп.. - Москва: Юрайт, 2019. 246 с.

9. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для вузов физ. культуры. - 4-е изд., испр. и доп.. - Москва: Сов. спорт, 2012. - 618 с.

10. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для вузов. под ред. С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп.. - Москва: Юрайт, 2018. 247 с.

11. Теория физической культуры в схемах: Учебно-методическое пособие. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2023. – 69 с.

Дополнительная литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие. - М.: Академия, 2006. – 526 с.

2. Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый слов.-справ.: более 10000 терминов. - М.: Академия, 2010. - 459 с.

3. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. - 2-е изд., доп.. - М.: ЛИБРОКОМ: URSS, 2010.

4. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования. 10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2013.

5. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для сред. проф. образования. - Москва: Форум; Москва: ИНФРА-М, 2014. - 205 с.

6. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учеб. пособие для прикладного бакалавриата/ Л. В. Капилевич; Нац. исслед. Том. политехн. ун-т. - Москва: Юрайт, 2019. - 141 с.

7. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.

8. Физиология человека: Учебник для вузов / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников, Ю. А. Щедрина [и др.]. – Санкт-Петербург: ООО "Издательство Лань", 2025. – 232 с.