

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
БАЛТИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И. КАНТА



«УТВЕРЖДАЮ»  
Руководитель ОНК

«Институт образования и гуманитарных наук»

А.О. Бударина

2022 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

по программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

Научная специальность **5.8.4 Физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовки**

Калининград  
2022

**Лист согласования**

**Составитель:** профессор, доктор педагогических наук, Виктор Константинович Пельменев

Программа одобрена Ученым советом ОНК «Институт Образования и Гуманитарных наук»

Протокол № 6 от «05» декабря 2022 г.

Председатель Ученого совета ОНК «Институт Образования и Гуманитарных Наук»

\_\_\_\_\_ А.О. Бударина

Директор Высшей школы физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_ Д.И. Воронин

Составитель программы \_\_\_\_\_

Назначение \_\_\_\_\_

Программа одобрена Ученым советом ОНК «Институт Образования и Гуманитарных наук»

Протокол № 6 от «05» декабря 2022 г.

Председатель Ученого совета ОНК «Институт Образования и Гуманитарных Наук»

\_\_\_\_\_ А.О. Бударина

Директор Высшей школы физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_ Д.И. Воронин

Составитель программы \_\_\_\_\_

Назначение \_\_\_\_\_

Программа одобрена Ученым советом ОНК «Институт Образования и Гуманитарных наук»

Протокол № 6 от «05» декабря 2022 г.

Председатель Ученого совета ОНК «Институт Образования и Гуманитарных Наук»

\_\_\_\_\_ А.О. Бударина

Директор Высшей школы физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_ Д.И. Воронин

Руководитель образовательных программ \_\_\_\_\_ Е.О. Ширшова

Настоящая программа разработана для поступающих в аспирантуру на научную специальность 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка».

Абитуриенты, желающие освоить основную образовательную программу подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре по научной специальности 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», должны иметь образование не ниже высшего образования (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 подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре.

Целью вступительного испытания является оценка базовых знаний, поступающих в аспирантуру с точки зрения их достаточности для проведения научно-исследовательской деятельности по научной специальности 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», которая включает следующие направления исследований:

1. Методология и общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры.
2. Историко-логические и теоретические исследования эволюции знаний, развития научных идей, концепций, теорий, терминологии и тезауруса в области физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Прогнозирование развития системы физической культуры в государстве и международном сообществе.
4. Факторы, условия и закономерности направленного двигательного развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические группы.
5. Управление, менеджмент и маркетинг в системе физической культуры.
6. Социокультурная деятельность в сфере физической культуры.
7. Закономерности управления и обучения движениям человека в обычных и экстремальных условиях.
8. Двигательное (психомоторное) развитие человека в онтогенезе (сенситивные периоды, лабильные и инволюционные периоды угасания двигательной функции).
9. Биомеханические особенности управления двигательной деятельностью человека.
10. Мотивация в сфере двигательной активности человека.
11. Теория и методика обучения двигательным действиям человека.
12. Адаптационные механизмы в сфере двигательной активности человека.
13. Теории и концепции физического воспитания.
14. Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студентов.
15. Средства и методы физического воспитания в профилактике асоциального поведения детей и подростков.
16. Физическое воспитание несовершеннолетних, содержащихся в учебно-воспитательных учреждениях открытого и закрытого типа.
17. Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения на различных предприятиях, в санаториях, профилакториях, домах отдыха, в фитнес клубах, по месту жительства, в семье и быту.
18. Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания.
19. Теории, концепции, технологии и методики профессионально-прикладной физической подготовки.
20. Управление в системе профессионально-прикладной физической подготовки.
21. Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков представителей различных профессий (в том числе специалистов силовых ведомств), деятельность которых сопряжена с физическими нагрузками и характеризуется проявлением сложных двигательных актов.

22. Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального и высшего образования.

23. Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах.

24. Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки для повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности.

25. Средства, методы, методики и технологии двигательной активности различных социально-демографических групп населения для повышения стрессоустойчивости организма к действию различных стрессогенных факторов социальной и природной среды.

Содержание, направленность, средства, методы и методики физического воспитания различных контингентов населения с использованием информационных и дистанционных технологий.

Вступительное испытание по специальной дисциплине научной специальности 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» проводится на русском или английском языке по билетам в устной форме. Экзаменационный билет включает два вопроса из предлагаемого перечня, а также собеседование с членами экзаменационной комиссии, в ходе которого абитуриент обосновывает выбор научной специальности, выбор предполагаемого научного руководителя из числа преподавателей и научных работников университета, имеющих право осуществлять научное руководство аспирантами по соответствующей научной специальности, излагает профессиональные планы и цели подготовки и защиты кандидатской диссертации по выбранной научной специальности.

## Содержание программы

### *Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки*

1. Связь теории физической культуры с практикой и научной деятельностью в области физической культуры.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания, их взаимосвязь и значение: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность.
3. Система физического воспитания как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсоздоровья всех слоев населения, формирования здорового образа жизни.
4. Цель и задачи физического воспитания, классификация, взаимосвязь, значение в построении систем физического воспитания.
5. Характеристика основных групп средств физического воспитания.
6. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.
7. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
8. Техника двигательного действия. Стандартная техника, типовая техника, индивидуальная техника. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники.
9. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании.
10. Критерии оценки эффективности техники двигательного действия.
11. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие физических качеств, мощности работы, спортивной

- технике и др.
12. Использование «искусственной» управляющей среды (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.
  13. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов физического воспитания.
  14. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
  15. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
  16. Методы, обеспечивающие наглядность в физическом воспитании.
  17. «Сопряженный» метод, обеспечивающий развитие специальных физических качеств и совершенствование техники двигательного действия.
  18. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям.
  19. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
  20. Определения понятий физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.
  21. Сила: определение понятия, формы проявления и факторы, влияющие на ее развитие. Методика развития качества силы. Контрольные тесты (упражнения) для определения уровня развития силы.
  22. Ловкость: определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления качества ловкости. Контрольные тесты (упражнения) для определения уровня развития качества ловкости.
  23. Выносливость: определение понятия; определение понятия утомления, виды утомления, формы проявления и виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнения при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.
  24. Гибкость: определение понятия гибкости, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества гибкости. Контрольные тесты (упражнения) для определения уровня развития гибкости.
  25. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств.
  26. Определение понятия двигательного умения и двигательного навыка. Отличительные особенности двигательного умения от двигательного навыка. Механизм формирования двигательного умения. Переход двигательного умения в двигательный навык.
  27. Двигательные умения и навыки высшего порядка.
  28. Сбивающие факторы, влияющие на устойчивость двигательного навыка.
  29. Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка.
  30. Отличительные особенности двигательного навыка от двигательного стереотипа, вариативность двигательного навыка.
  31. Структура обучения двигательным умениям и навыкам. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.
  32. Общая характеристика средств и методов обучения на каждом этапе.

## ***Раздел 2. Методики физического воспитания в системе образования и профессиональной физической культуры***

1. Руководящие документы по организации физического воспитания в системе образования.

2. Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата.
3. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков в дошкольном возрасте.
5. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников.
6. Значение и задачи физического воспитания школьников.
7. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания.
8. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
9. Задачи, средства, особенности методики, формы занятий на различных ступенях общего образования.
10. Содержание уроков физической культуры по ступеням общего образования.
11. Требования к уроку физической культуры: постановка задач, структура урока.
12. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке.
13. Дозирование нагрузки на уроке.
14. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.
15. Внеклассная работа по физическому воспитанию школьников.
16. Взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами развития личности обучающихся – с патриотическим, трудовым, эстетическим воспитанием.
17. Цель, задачи, направленность, содержание различных форм физического воспитания в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки и физкультурные паузы, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, спортивный час в группе продленного дня).
18. Значение и формы пропаганды физической культуры в системе образования.
19. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания и его составляющих.
20. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цели, задачи, формы.
21. Особенности физического воспитания студентов разных учебных групп (по состоянию здоровья).
22. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа со студентами в общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.
23. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки как части образовательной и профессиональной деятельности.
24. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
25. Понятие о физической готовности к профессиональной деятельности.
26. Основные факторы, определяющие требования к профессионально-прикладной физической подготовленности специалиста.
27. Динамика работоспособности в процессе профессиональной деятельности.
28. Методические основы построения профессионально-прикладной физической подготовки.
29. Формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
30. Контроль в профессионально-прикладной физической подготовке.
31. Формы производственной физической культуры.
32. Контроль и самоконтроль в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

## Критерии оценивания уровня знаний

Оценка знаний поступающего в аспирантуру производится по 100-бальной шкале. Максимальный балл за ответ на экзаменационный билет – 100. Минимальный балл, соответствующий положительной оценке – 50.

**86-100 баллов** выставляется экзаменационной комиссией за обстоятельный и обоснованный ответ на все вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии. Поступающий в аспирантуру в процессе ответа на вопросы экзаменационного билета правильно определяет основные понятия, свободно ориентируется в теоретическом и практическом материале по предложенной тематике. Экзаменуемый показывает всестороннее, систематическое и глубокое знание основного и дополнительного материала, усвоил рекомендованную литературу; может объяснить взаимосвязь основных понятий; проявляет творческие способности в понимании и изложении материала. В ходе собеседования устанавливается высокая степень мотивированности к подготовке и защите кандидатской диссертации в период освоения программы аспирантуры, наличие научного задела по теме планируемого исследования, участия в исследовательских проектах, научных грантах, студенческих конкурсах.

**66-85 баллов** выставляется поступающему в аспирантуру за правильные и достаточно полные ответы на вопросы экзаменационного билета, которые не содержат грубых ошибок и неточностей в трактовке основных понятий и категорий, но в процессе ответа возникли определенные затруднения при ответе на дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии. Экзаменуемый показывает достаточный уровень знаний в пределах основного материала; усвоил литературу, рекомендованную в программе; способен объяснить взаимосвязь основных понятий при дополнительных вопросах экзаменатора. Допускает несущественные погрешности в ответах. В ходе собеседования устанавливается высокая степень подготовленности поступающего в аспирантуру к проведению самостоятельных научных исследований по выбранной научной специальности и мотивированности к подготовке кандидатской диссертации в период освоения программы аспирантуры и ее защите.

**50-65 баллов** выставляется поступающему в аспирантуру при недостаточно полном и обоснованном ответе на вопросы экзаменационного билета и при возникновении серьезных затруднений при ответе на дополнительные вопросы членов экзаменационной комиссии. Экзаменуемый показывает знания основного материала в минимальном объеме, знаком с литературой, рекомендованной программой. Допускает существенные погрешности в ответах, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством экзаменатора. В ходе собеседования устанавливается низкая степень подготовленности поступающего в аспирантуру к проведению самостоятельных научных исследований (в том числе на основании анализа представленных индивидуальных достижений) по выбранной научной специальности; мотивация к подготовке кандидатской диссертации в период освоения программы аспирантуры низкая или совсем отсутствует

**0-49 баллов** выставляется в случае отсутствия необходимых для ответа на вопросы экзаменационного билета теоретических и практических знаний. Экзаменуемый показывает пробелы в знаниях основного материала, допускает принципиальные ошибки в ответах, не знаком с рекомендованной литературой, не может исправить допущенные ошибки самостоятельно.

## Основная и дополнительная литература

### Основная литература

1. Борисова, М. М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка: учеб. для вузов/ М. М. Борисова. - Москва: ИНФРА-М, 2016. - 297, с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учеб. пособие для акад. бакалавриата/ С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп.. - Москва: Юрайт, 2018. - 173 с.
3. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. для учреждений высш. образования / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - 2-е изд., испр. и доп.. - Москва: Академия, 2014. - 267, с.
4. Горелов, Н. А. Методология научных исследований: учеб. и практикум для бакалавриата и магистратуры/ Н. А. Горелов, Д. В. Круглов, О. Н. Кораблева. - 2-е изд., перераб. и доп.. - Москва: Юрайт, 2019. - 365 с.
5. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для учреждений высш. образования/ Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - 2-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2014. - 254, с.
6. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учеб. для высш. проф. образования. - М.: Академия, 2012. - 410 с.
7. 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.
8. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учеб. пособие для акад. бакалавриата/ В. Г. Никитушкин. - Москва: Юрайт, 2018. 232 с.
9. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учеб. для учреждений высш. проф. образования. - Москва: Сов. спорт, 2015. - 461 с.
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для акад. бакалавриата/. Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Москва: Юрайт; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. 244 с.

### Дополнительная литература

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. - 2-е изд., доп.. - М.: ЛИБРОКОМ: URSS, 2010. - IV, 191с.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Физ. культура, 2009. - 492 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп.. - Москва: Юрайт, 2019. - 254 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов. - 6-е изд., стер.. - М.: Академия, 2008. - 479 с.