

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «БАЛТИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.
КАНТА»



«УТВЕРЖДАЮ»
Врио проректора по
научной работе
И.Г. Самусев
« 01 » *декабря* 2025 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 профессиональная физическая
подготовка

Калининград
2025

Лист согласования

Составители:

Пельменев Виктор Константинович, доктор педагогических наук, профессор

Программа одобрена Экспертным советом ОНК «Институт образования и гуманитарных наук»

Протокол № 9 от «28» ноября 2025 г.

Председатель Экспертного совета ОНК

«Институт образования и гуманитарных наук» _____  _____ В.К. Пельменев

Ведущий специалист Института подготовки НПК _____

 _____ Т.В. Лопашенкова

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 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.

К освоению программ аспирантуры по научной специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка допускаются лица, имеющие высшее образование, подтверждаемое присвоением им квалификации «специалист», «дипломированный специалист», «магистр», а также лица, имеющие базовое высшее образование (освоение программы сроком не менее 6 лет) или специализированное высшее образование, при выполнении одного из двух условий:

— образование релевантно группе научных специальностей 5.8. Педагогика (в соответствии со Списком релевантности направлений подготовки по программам магистратуры и специалитета группам научных специальностей (научным специальностям) по программам аспирантуры в 2024 году, утверждённым Ученым советом БФУ им. И. Канта);

— имеется стаж работы в отрасли/должности, соответствующей группе научных специальностей 5.8. Педагогика, сроком не менее 3 лет.

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.