

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петрозаводский государственный университет»
(ПетрГУ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
5.8.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Петрозаводск, 2026

Программа вступительного экзамена в аспирантуру по специальности:
«5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»,
образовательной программы включает вопросы по следующим разделам:
«Педагогические науки»;
«Общие основы теории и методики физической культуры»;
«Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от
возраста и других особенностей занимающихся»;
«Теория и методика спорта».

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ – ОБЪЁМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1 Педагогические науки

Фундаментальные подходы к изучению педагогических, социально - психологических, социокультурных, социально-экономических аспектов образования, социализации, взросления; современное состояние образования, основные направления междисциплинарных исследований, связанных с образованием.

История становления и развития основных исследовательских школ и научных парадигм в области педагогики и образования;

Методология теоретических и прикладных исследований в области образования;

Современные методы междисциплинарных исследований в области образования;

Современные методы анализа эмпирических данных.

Применение основных теорий и результатов эмпирических исследований социальных и психологических наук для решения новых задач в области образования.

1.2 Общие основы теории и методики физической культуры

История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «физическая культура»; понятийный аппарат теории физической культуры и спорта; методология обобщающих теоретических исследований по проблематике физической культуры.

Функции физической культуры; формы и компоненты физической культуры; научно-методические и программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Систематика средств физического воспитания; физические упражнения – как основное средство физического воспитания; историческая обусловленность возникновения и развития физических упражнений; их форма и содержание; техника

физических упражнений; основные характеристики техники физических упражнений; эффекты упражнения.

Нагрузка в процессе упражнения (компоненты и критерии оценки). Отдых как компонент физической нагрузки; типы интервалов отдыха.

Систематика методов физического воспитания; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании; методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы.

Общие принципы физического воспитания (всестороннего гармонического развития; связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания).

Общие методические (дидактические) принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности, систематичности, динамичности).

Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (непрерывность процесса физического воспитания, систематическое чередование нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий; цикличности; возрастной адекватности нагрузок).

Закономерности формирования двигательных умений и навыков; задачи и общий порядок процесса обучения; этап начального разучивания двигательного действия; этап углубленного разучивания двигательного действия; этап результирующей отработки двигательного действия; проблемы перестройки двигательного навыка.

Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида.

Сущность, виды, режимы проявления силовых способностей; способы оценки уровня развития силовых способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей; основные методические направления развития силовых способностей.

Сущность, задачи и факторы, определяющие проявление и развитие скоростных способностей; комплексный характер проявления скоростных способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания двигательных реакций; быстроты одиночного движения и темпа движений.

Задачи, средства и определяющие черты методики воспитания скоростно-силовых способностей; методические направления развития скоростно-силовых способностей и способы их оценки.

Сущность и типы выносливости; факторы, определяющие проявление и развитие выносливости; способы оценки уровня развития выносливости. Задачи, средства и

отличительные черты методики воспитания общей и специальной выносливости.

Сущность и факторы, определяющие проявление и развитие координационных способностей; виды координационных способностей.

Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей.

Пути развития способностей поддерживать равновесие; к рациональному мышечному расслаблению; точно соблюдать и регулировать пространственные и временные параметры движения.

Сущность и виды гибкости; факторы, определяющие проявление и развитие гибкости; задачи, средства, методы и режимы развития гибкости.

Значение правильной осанки; факторы, определяющие осанку; виды нарушений осанки. Средства и особенности методики формирования правильной осанки. Регулирование активной и пассивной массы тела.

Предпосылки к планированию. Особенности форм, способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Особенности и методы оперативного, текущего и этапного контроля. Физическая культура как органическая часть культуры общества и личности: Понятие «физическая культура» и его содержание. Структура физической культуры, характеристика ее компонентов. Общие и специфические функции физической культуры. Значение физической культуры в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, повышении физической и психической работоспособности и творческого долголетия.

Система физической культуры в Российской Федерации: Понятие о системе физической культуры и ее структуре. Цель, основные направления и формы использования физической культуры. Состояние физической культуры и перспективы ее развития.

Теоретико-технологические основы физической культуры как одной из областей профессионально-педагогической деятельности, формирующей личность: Средства формирования физической культуры личности занимающихся и их классификация. Общепедагогические и специфические методы, используемые для формирования знаний, двигательных умений и навыков, а также физических способностей. Двигательные умения и навыки как предмет обучения двигательным действиям. Закономерности развития двигательных навыков. Физические способности человека и их классификация. Формы построения занятий физическими упражнениями и их особенности. Планирование и контроль в процессе проведения физкультурных занятий. Технология разработки

документов планирования по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

«Физическая культура» как учебный предмет в структуре дошкольного, общего и профессионального образования: Физическая культура в системе дошкольного образования. Физическая культура в системе начального, основного и среднего общего образования. Физическая культура в системе среднего и высшего профессионального образования. Нормативные документы и программно-методическое обеспечение занятий физической культурой и спортом в организациях общего и профессионального образования.

1.3 Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся

Основные факторы направленного формирования личности. Ведущая роль специалиста физического воспитания; требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя. Роль коллектива и самовоспитания в процессе формирования личности.

Реализация различных видов воспитания (нравственного, идейного, трудового, эстетического, интеллектуального) в процессе физического воспитания. Воспитание воли в процессе физического воспитания. Физическая культура личности: характеристика компонентов и признаков сформированности.

Разнообразие и общие черты построения занятий. Урочные и неурочные формы занятий (значение, логика построения, анализ).

Значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития дошкольников. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности методики физического воспитания дошкольников.

Значение, задачи, средства и методы физического воспитания детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Урок - как основная форма занятий физическими упражнениями; структура урока.

Особенности физического воспитания детей младшего, среднего, и старшего школьного возраста. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств в тренировке школьников. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Дозирование нагрузки на уроках физкультуры.

Особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

Предпосылки к планированию работы по физическому воспитанию в школе. Виды педагогического контроля в процессе физического воспитания. Методические

особенности оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности учащихся на уроках физической культуры.

Значение и задачи, программа и формы физического воспитания студенческой молодежи.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого, зрелого и старшего возраста. Контроль за здоровьем и уровнем подготовленности занимающихся.

Характеристика современных педагогических технологий; их обусловленность характером педагогических задач.

Профессионально-прикладная физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая культура в режиме рабочего дня.

Раскройте значение и социальную обусловленность профессионально-прикладной физической культуры, назовите ее виды и разновидности, принципы и отличительные черты методик ее проведения.

Современные подходы к проектированию системы физической подготовки в основной период трудовой деятельности.

1.4 Теория и методика спорта

Спорт как социальное и педагогическое явление. Основные понятия, относящиеся к спорту. Спортивный результат и спортивное достижение. Спортивное соревнование и спортивное состязание. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена; спортивная тренировка; спортивная деятельность; спортивное движение и др.

Состязание как основа специфики спорта. Основные черты соревновательной деятельности (наличие соревнований, конкуренции, правил соревнований). Стратегия и тактика соревновательной деятельности, структура соревновательной деятельности (соревновательные элементы, действия, комбинации), управление соревновательной деятельностью (двигательная задача, двигательная ситуация, двигательное задание). Современные тенденции развития соревновательной деятельности в видах спорта и основы ее метрологического контроля. Положение о соревнованиях, их подготовка и проведение. Классификация спортивных соревнований.

Спорт в структуре современного общества. Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной,

эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте. Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности.

2. Вопросы для вступительного экзамена

1. Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.
2. Понятие о средствах формирования физической культуры личности (их классификация и краткая характеристика). Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.
3. Техника физических упражнений (определение понятия; основы, определяющие компоненты, детали техники; фазы двигательных действий).
4. Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций). Обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
5. Нагрузка (определение; "внешняя" и "внутренняя" стороны нагрузки; ее объем и интенсивность; способы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых- как компонент физической нагрузки; виды отдыха; интервалы отдыха;
6. Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение, примеры из практики);
7. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).
8. Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, конкретные примеры).
9. Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности, конкретные примеры).
10. Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.
11. Методы использования слова (формы использования слова, их характеристика, требования к применению) и методы обеспечения наглядности (группы и подгруппы методов наглядного воздействия в физическом воспитании, их характеристика, требования к применению).
12. Содержание и правила реализации общих принципов физического воспитания:

всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.

13. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.
14. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок
15. Структура процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика); готовность как одна из основных предпосылок обучения двигательным действиям (предпосылки готовности).
16. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий "умение", "навык", их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка);
17. Этап начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления);
18. Этап углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления);
19. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, особенности методики закрепления движений, перестройка техники, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).
20. Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).
21. Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и около предельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).
22. Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и

методические приемы

23. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление "скоростного барьера"
24. Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).
25. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).
26. Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).
27. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.
28. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятий.
29. Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания: методика занятия упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы; методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.
30. Формирование личности в процессе физического воспитания; возможности и значение самовоспитания. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического, морально-волевого и трудового воспитания занимающихся физическими упражнениями.
31. Формы построения занятий физическими упражнениями различные формы занятий, их общие и отличительные черты; основа структуры занятий; педагогический аспект построения занятий.
32. Занятия урочного типа в физическом воспитании (отличительные особенности, классификация, содержание и структура урочных занятий; соотношение и

- последовательность отдельных частей занятия, порядок распределения материала, плотность занятий).
33. Занятия неурочного типа (отличительные особенности, классификация, формы).
 34. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
 35. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).
 36. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
 37. Особенности методики физического воспитания детей до 7 лет.
 38. Физическая культура как предмет в общеобразовательной школе: задачи, средства, методы, формы.
 39. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста: при обучении двигательным действиям и в процессе развития двигательных качеств.
 40. Характеристика «комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».
 41. Внеклассная и внешкольная физическая культура в школьном возрасте.
 42. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.
 43. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры.
 44. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.
 45. Контроль за проведением уроков физической культуры.
 46. Педагогический анализ урока.
 47. Учет успеваемости на уроках физической культуры.
 48. Физическое воспитание в ВУЗе (значение, задачи, формы, программа).
 49. Требования к личности учителя физической культуры.
 50. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
 51. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
 52. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
 53. Особенности методики занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

54. Комплексный контроль и самоконтроль физкультурника.
55. Понятия: «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство»; критерии физического совершенства.
56. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.
57. Построение спортивной тренировки (общая характеристика). Особенности построения отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов).
58. Принцип доступности и индивидуализации.
59. Структура и типы средних циклов (мезоциклов) тренировки.
60. Принцип постепенного повышения требований.

3. Рекомендуемая литература

2.1 Основная литература

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. - Москва: Советский спорт, 2009. - 220 с.
2. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н. Н. Визитей – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта. Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. - М. : Известие, 2011. – 333 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 8-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2021. – 543 с.
5. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – М. : Сов.спорт, 2013. – 623с.
6. Столяров В. И., Передельский А. А., Башаева М. М. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта. Учебник. – М. : Советский спорт, 2015. – 464 с.
7. Физическая культура и спорт в свете истории и философии науки : учеб.пособие / под ред. А. А. Передельского. - М. : Физическая культура, 2011. – 448 с. – ISBN978-5-9746-0161-3: 550-00.
8. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры : учебное пособие по дисциплине "Теория и методика физической культуры" направлений подготовки 44.03.01 "Педагогическое образование", 49.03.01 "Физическая культура" (квалификация - "бакалавр") / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. –

Москва :Кнорус, 2016. – 132 с. : ил. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-406-04146-8&

9. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2012. – 409 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). – ISBN 978-5-7695-8434-3.
10. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0431-4.

Дополнительная литература

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям [Текст] : теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва :Либроком, 2013. - 219 с
2. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развитие физической культуры в современном обществе [Текст] : монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский Спорт, 2008. – 158 с.
3. Михайлов, С. С. Основы биохимии : учебник / С. С. Михайлов. – Санкт-Петербург, 2005. – 241 с.
4. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева ; под общ.ред. В. И. Столярова. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. – 319 с.
5. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 232 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492454>
6. Новоселова, О. А. Основы теории и методики физического воспитания : учеб.пособие / О. А. Новоселова, И. А. Шведкая, О. Д. Вандышева ; УралГУФК. – Челябинск :УралГУФК, 2009. – 67 с.
7. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с.

- (Высшее образование). ISBN 978-5-534-14056-9. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 140 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-12268-8. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/496125>
 9. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-10524-7. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/493629>
 10. Профессиональный спорт : учебник / под общ.ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / под общ.ред. В. Н. Платонова. — Киев : Олимпийская лит. : 2002. — Т.1. — 495 с.
 11. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М. : Сов.спорт, 2013. — 463с.
 12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 10-е изд., испр. — М. : Академия, 2014. — 479 с.
 13. Шведкая, И. А. Основы теории и методики спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. / И. А. Шведкая, О. А. Новоселова. — 3-е изд., испр. - Челябинск :УралГУФК, 2015. - 64 с.