

**ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования города Москвы**  
**«Московский государственный университет спорта и туризма»**  
**(ГАОУ ВО МГУСиТ)**



**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Научная специальность: Физическая культура и профессиональная  
физическая подготовка»**

Направления  
подготовки/  
Профиль  
(направленность)

5.8.4. Физическая культура и профессиональная  
физическая подготовка

Уровень  
образования

Аспирантура

Форма обучения

Очная

Год набора

2024 год

Москва, 2023 г.

## Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по дисциплине «Научная специальность: Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» разработана на основании пп. 12-14 Федеральных государственных требований, утвержденных Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 20 октября 2021 г. № 951 «Об утверждении федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов)» кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания (далее ФГТ).

В основу разработки программы положены требования ФГТ к уровню подготовки выпускников образовательных учреждений, завершивших обучение по программам специалитета / магистратуры.

### **1. Цель вступительного испытания по физической культуре и профессиональной физической подготовке**

Программа предназначена для подготовки к вступительным испытаниям в аспирантуру по специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Целью создания программы является оказание помощи выпускникам высшей школы в процессе их самостоятельной подготовки к вступительным экзаменам в аспирантуру. Содержание программы предполагает систематизацию знаний выпускников в теоретико-методологической, технологической и исследовательской области физической культуры и профессиональной физической подготовки.

Программа предполагает следующую систему требований:

- знания общих основ теории физической культуры;
- знания общей теории и методики физического воспитания (цель, задачи, принципы, средства и методы);
- знания теоретико-методических основ обучения и воспитания в процессе физического воспитания;
- знания в области планирования и контроля в физическом воспитании, в том числе форм построения занятий;
- знания возрастных аспектов физического воспитания;
- знания основ профессионально-прикладной физической культуры.

Поступающие в аспирантуру должны показать наличие у них полноценных знаний в области физической культуры, продемонстрировать развитость своей педагогической культуры, а также владение способами проективной, инновационной и исследовательской деятельности.

При выполнении тестовых заданий, поступающий, согласно разработанной шкале, набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются.

Максимальная сумма баллов – 100

Количество тестовых заданий	Форма обучения	
	ОЧНАЯ	
	Максимальная сумма балов на каждое тестовое задание	
1		2
2		2
3		2
4		2
...		...
Итого		100

Для участия в конкурсе с целью зачисления на обучение поступающему необходимо набрать на вступительном испытании по дисциплине «Научная специальность: Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» минимальную сумму баллов – 75.

Результаты вступительного испытания, действительны при приеме на очередной учебный год.

Поступающий однократно сдает вступительное испытание.

Вступительное испытание проводится на русском языке.

Тестовые задания проводятся в один день. На выполнение тестирования по «Научная специальность: Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» отводится 2 часа (120 минут). Примерное время выполнения отдельных заданий составляет 2,4 минуты.

Вступительное испытание проводится в соответствии с расписанием, составленным приемной комиссией Университета.

## **2. Структура и содержание дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по дисциплине «Научная специальность: Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»**

Вступительное испытание включает 50 тестовых заданий. Количество тестовых заданий и критерии их оценки для поступающих на очную форму обучения не отличаются.

Вступительное испытание охватывает содержание курса «Теория, методика физической культуры и спорта» и нацелена на выявление образовательных достижений поступающих.

В представленный вариант включены задания на проверку фактического материала, выявление аналитических и информационно-коммуникативных умений поступающих. Большое внимание направлено на задания, которые

позволяют проверить умения систематизировать факты, устанавливать причинно-следственные, структурные и иные связи.

Вступительное испытание по дисциплине «Научная специальность: Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» охватывает следующие разделы:

1. Общие основы теории и методики физической культуры (характеристика культуры общества и место в ней физической культуры, тенденции формирования теории в системе знаний о физической культуре, основные понятия теории физической культуры, физическая культура как общественное явление)
2. Общая теория и методика физического воспитания (цель и основные группы задач физического образования и воспитания, физические упражнения как средство физического воспитания, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, методы, средства, принципы, нагрузка)
3. Теоретико-методические основы обучения и воспитания в процессе физического воспитания (двигательная деятельность как предмет обучения в физическом воспитании, формирование двигательных действий, физические способностей, особенности развития)
4. Планирование и контроль в физическом воспитании, формы построения занятий (сущность и предпосылки планирования, функции педагогического контроля, его разновидности, построение занятий, неурочные формы занятий, крупные и малые формы занятий в физкультурной практике)
5. Возрастные аспекты физического воспитания (периодизации возрастного развития, средства, формы организации занятий и особенности методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей, особенности методики организации и проведения занятий физической культуры для лиц разного возраста, особенности возрастных изменений, самоконтроль в процессе занятий физической культурой)
6. Профессионально-прикладная физическая культура (прикладная направленность физической культуры, цель, задачи и содержание работы по прикладной физической подготовке, основные черты методики и формы построения занятий, разновидности профессионально-прикладной физической культуры)

Указанные разделы, представленные для контроля, соответствуют паспорту научной специальности 5.8.4. «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка».

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика

Наименование отрасли науки, по которой присуждаются учёные степени: Педагогические

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Содержание паспорта специальности – 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.

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

Пример тестовых заданий по дисциплине «Научная специальность: Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»:

№	Примеры тестовых заданий		Максимальная сумма баллов
1	<p><b>Под физической нагрузкой принято понимать:</b></p> <p>А. Определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающегося.</p> <p>Б. Способ достижения цели.</p> <p>В. Действие или систему действий, применяемых в конкретной работе.</p> <p>Г. Специфические методы физического воспитания и спортивной тренировки.</p>	A	2
2	<p><b>Интенсивность физической нагрузки представляет собой:</b></p> <p>А. Напряженность, концентрацию физической нагрузки во времени.</p> <p>Б. Моторную плотность.</p> <p>В. Среднюю частоту сердечных сокращений за одну минуту работы.</p> <p>Г. Определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающегося.</p>	A	2
3	<p><b>16. Повторный метод является:</b></p> <p>А. Наиболее универсальным методом физического воспитания, т.к. он необходим для развития практически всех физических способностей, а также для обучения двигательным действиям.</p> <p>Б. Непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью.</p>	A	2

	В. Непрерывной физической работой с изменяющейся интенсивностью. Г. Эффективным способом повышения как общей, так и специальной физической подготовленности.		
4	<b>Двигательное умение – это:</b> А. Способность человека выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на основе техники, т.е. на самом движении. Б. Способ решения двигательной задачи. В. Способность человека выполнять двигательное действие автоматически, т.е. без значительного контроля сознания за его техникой. Г. Отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.	A	2
5	<b>Гибкостью называют:</b> А. Мормофункциональную способность двигательного аппарата, позволяющую выполнять движения с определенной амплитудой. Б. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. В. Мормофункциональные возможности человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время. Г. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности.	A	2
6	<b>Разминка решает следующие задачи:</b> А. Функциональную, двигательную, эмоциональную и технико-тактическую. Б. Обеспечение ускорения периода врабатывания функций дыхания, кровообращения крови, усиление тканевого обмена, установление взаимосвязи согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую работу. В. Оптимизация работы мышц, их взаимодействие, усиление афферентной информации с работающих мышц и ее рациональной переработкой. Г. Использование средств, моделирующих основные элементы соревновательной деятельности, обеспечивающих синхронизацию двигательной и вегетативных функций.	A	2
7	И т. д.	...	...
<b>Итого:</b>			<b>100</b>

**3. Процедура проведения дополнительного вступительного испытания  
профессиональной направленности по дисциплине  
«Научная специальность: Физическая культура и профессиональная  
физическая подготовка»**

Вступительное испытание проводится в компьютерном классе. Поступающий проходит регистрацию и получает персональный логин и пароль для прохождения тестирования.

Во время выполнения тестовых заданий поступающий не может воспользоваться помощью иных лиц, находящихся непосредственно в местах проведения тестовых заданий.

Поступающий не допускается к сдаче вступительное испытания в следующих случаях:

- отсутствует документ, удостоверяющий личность поступающего;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других поступающих (в том числе и экзаменаторов) во время сдачи вступительного испытания.

Во время проведения вступительного испытания обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья поступающих.

**4. Нормативы и критерии оценки тестовых заданий**

Вступительное испытание по дисциплине «Научная специальность: Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» включает 50 тестовых заданий. Предлагается четыре варианта ответов, среди которых один правильный. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла. Если допускается ошибка, то выставляется ноль баллов. Полученные баллы суммируются.

**5. Особенности проведения вступительного испытания по дисциплине  
«Научная специальность: Физическая культура и профессиональная  
физическая подготовка» для лиц с ограниченными  
возможностями здоровья**

При проведении вступительного испытания для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – поступающие с ограниченными возможностями здоровья) Университет обеспечивает создание условий с учетом особенностей психофизического развития поступающих, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее соответственно – специальные условия, индивидуальные особенности).

При очном проведении вступительных испытаний в Университете должен быть обеспечен беспрепятственный доступ поступающих с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже здания).

Очные вступительные испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной аудитории.

При сдаче вступительного испытания число поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории не должно превышать 12 человек.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания большего числа поступающих с ограниченными возможностями здоровья, а также проведение вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с иными поступающими, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания ассистента из числа работников Университета или привлеченных лиц, оказывающего поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание).

Продолжительность вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья по их письменному заявлению увеличивается на 1,5 часа.

Поступающим с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения вступительного испытания.

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении вступительного испытания обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

1) для слепых:

- задания для выполнения на вступительном испытании зачитываются ассистентом;

2) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс (при очном проведении вступительных испытаний);

- задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;

3) для глухих и слабослышащих:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования;
  - предоставляются услуги сурдопереводчика;
- 4) для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих).

Указанные условия в программе, предоставляются поступающим на основании заявления о приеме, содержащего сведения о необходимости создания для поступающего специальных условий при проведении вступительного испытания в связи с его инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, и документа, подтверждающего инвалидность или ограниченные возможности здоровья, требующие создания указанных условий.

## **6. Список литературы**

### **Основные источники:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04492-8. – URL : <https://urait.ru/bcode/492669>
2. Жидких, Т. М. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учеб. пособ. / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минаев, В. В. Трунин. – М. : Лань, – 2023. – 128 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. по направлению подготовки бакалавриата, магистратуры и науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.00.00, 49.03.01, 49.04.01, 49.04.03, 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 517 с.
4. 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. – М. : Издательство Юрайт, 2022. – 232 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07632-5. – URL : <https://urait.ru/bcode/492454>
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов. – М. : Академия, – 2018. – 494 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Жирков, А. М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход : учеб. пособ. / А. М. Жирков, Г. М. Подопригора, М. Р. РЦуцунаева . – М. : Лань, – 2016. – 272 с.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2018. – 393 с.

3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов / А.М. Максименко. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Физ. культура, 2009. – 492 с.

4. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2022. – 108 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12579-5. – URL : <https://urait.ru/bcode/496319>