

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ

ПРИНЯТА
Ученым Советом
Медицинского института
Протокол № 5 от 16 января 2025 г.

ПРОГРАММА
Вступительного испытания в аспирантуру по научным
специальностям

- 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**
- 5.8.5. Теория и методика спорта**
- 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура**

Общие требования

На экзамене поступающий в аспирантуру должен продемонстрировать:

- общетеоретические знания в области физической культуры и спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- знания основных понятий, технологий, концепций в области физической культуры и спорта, а также основных научных трудов ученых в рамках избранной научной специальности;
- умение осуществлять поиск и использование в профессиональной деятельности литературных источников;
- умение осваивать учебную и научную литературу, излагать свои мысли.

Основные разделы программы

Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры.

История развития физической культуры и ее роль в жизни общества. Значимость теории и методики физического воспитания для будущей профессиональной деятельности. Методы научного исследования.

Формирование и развитие физической культуры, определение ее основных понятий.

Значение теории и методики физической культуры в учебной деятельности студентов и педагогов по физическим культурам в образовательных организациях.

Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры.

Роль и место физической культуры в воспитании и формировании личности. Факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания. Естественные закономерности взаимосвязи физического и духовного развития человека.

Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

Система общих принципов. Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Специальные принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в основе этих принципов. Особенности реализации принципов физического воспитания применительно к возрастным факторам, степени предварительной подготовленности, условий основной деятельности занимающихся и т. д.

Раздел 2. Средства и методы физической культуры

Физические упражнения как основное средство физической культуры, их содержание и форма.

Общие понятия о технике физического упражнения. Некоторые характеристики технического выполнения физических упражнений. Эталон и индивидуальная техника.

Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения. Конкретизация представлений о классификациях физических упражнений. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса воспроизведения упражнения. Нагрузка при выполнении физических упражнений. Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.

Общепедагогические, гигиенические и другие средства и методы в физическом воспитании.

Оздоровительные виды физической активности как средства укрепления и сохранения здоровья.

Организация и построение процесса профессиональной физической подготовки.

Раздел 3. Теоретические и методические основы обучения двигательным действиям

Двигательные действия как предмет обучения. Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию.

Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. Этап начального разучивания. Особенности средств и методов его начального разучивания. Пути первоначального практического освоения модели действия и облегчения его выполнения. Контроль и самоконтроль на этапе начального разучивания. Правила устранения ошибок. Этап углубленного разучивания. Задачи, решаемые на этапе углубленного разучивания двигательного действия. Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания.

Раздел 4. Методы развития двигательных качеств и физических способностей

Воспитание силовых способностей

Собственно силовые способности и задачи по их воспитанию. Абсолютная и относительная сила. Дополнительные средства воздействия на развитие силовых способностей (внешние отягощения различного рода,

тренажерные устройства и т. д.). Методические особенности использования силовых упражнений общего и локального воздействия, динамических, изометрических, комбинированных. Использование эффекта «переноса» силовых способностей в процессе их воспитания. Нормирование нагрузки и отдыха при выполнении собственно силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серий занятий.

Воспитание скоростных способностей

Скоростные способности и задачи по их воспитанию. Критерии и способы оценки скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей. Основные методы и методические приемы в воспитании способности к простым и сложным двигательным реакциям. Особенности средств и методики воспитания двигательной быстроты. Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности. Правила нормирования нагрузок и отдыха в системе упражнений, направленных на увеличение скорости и темпа движений. Правила сочетания собственно скоростных упражнений с упражнениями иного характера.

Воспитание выносливости

Выносливость как физическое качество и задачи по воспитанию выносливости в процессе физического воспитания. Многообразие форм проявления выносливости (общая, силовая и т.д.). Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании. Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Дополнительные средства воспитания выносливости. Принципиальные основы сочетания различных методических направлений и подходов в многолетнем процессе воспитания выносливости.

Воспитание координационных способностей

Координационные способности; задачи по их воспитанию. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений. Общие и частные критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки данного комплекса способностей. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей.

Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Пути воспитания способности поддерживать равновесие.

Развитие гибкости

Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств: задачи по ее оптимизации в физическом воспитании. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Отличительные черты упражнений «в растягивании» (упражнений «на гибкость»), их разновидности (активные, пассивные, комбинированные, динамические и статические).

Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению «растягивающего» эффекта упражнений. Стретчинг как система развития гибкости. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.

Раздел 5. Педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Понятие о контроле и самоконтроле. Текущий, промежуточный и итоговый контроль. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Объем и интенсивность – две стороны нагрузки. Зоны мощности нагрузки. Способы дозирования нагрузки.

Характеристика процессов утомления и восстановления. Признаки утомления.

Физическая работоспособность и здоровье. Способы оценивания физической работоспособности человека.

Традиционные и нетрадиционные методы восстановления.

Особенности планирования тренировочного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Раздел 6. Спорт в современном обществе, тенденции его развития

Спорт как исторически сложившаяся специфическая деятельность, спорт как специфическая форма физической культуры. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований. Отличительные признаки – предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры ит.п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране. Классификации видов спорта (Матвеева Л.П., Платонова, Келлера).

Социальные функции спорта: специфические (эвристическо-достиженческая, соревновательно-эталонная) и общие (воспитательная, оздоровительно-рекреационная, экономическая, эмоционально-зрелищная, социально интеграция, социализация личности, коммуникативная, подготовительная).

Основные направления в развитии спортивного движения. Спортивное движение.

Общедоступный спорт (массовый). Критерии эффективности по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта – доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора.

Школьно-студенческий. Два направления: первое – подготовка спортивного резерва, связь со спортом высших достижений; второе – использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач

физического воспитания подрастающего поколения, критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированных спортсменов. Профессионально-прикладной, оздоровительно-рекреативный, кондиционный спорт, спорт инвалидов.

Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место.

Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях. Супердостиженческий спорт (любительский).

Профессиональный спорт. В основе его лежит стремление спортсмена победить, получить вознаграждение. Источники существования – самокупаемость, прибыль, реклама и т.д. Характеристика спортсменов – профессионалов и профессиональных клубов. Профессионально-коммерческий спорт (достиженчески-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Раздел 7. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Понятие об адаптивной физической культуре. Адаптивный спорт.

Теория и методика оздоровительной физической культуры.

Инновационные и нетрадиционные методы и подходы в физическом воспитании для лиц с ограниченными возможностями. Физическая культура и спорт в условиях инклюзивного обучения.

Влияние физических упражнений на основные адаптационные системы организма (кардиореспираторную, эндокринную, опорно-двигательную)

Рекомендуемая литература

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. - СПб.: ЛГОУ, 1999. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 295 с.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. -М.: ФиС, 1991.-288 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
6. Вилинский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. -М.: ФиС, 1992.
7. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреативных занятий. -СПб., 1997.-233 с.

8. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. - 76 с.
9. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск: Высшая школа, 1994. - 319 с.
10. Дмитриев СВ. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена.- Н. Новгород, 1995. -150с.
11. Дмитриев СВ. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. - ННовгород, 1995.-150 с.
12. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
13. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализ: монография. - СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. -148 с.
14. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта.-СПб, 1998.-76 с.
15. Лубышсва Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦИФК, 1992. - 120 с.
16. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001.-319 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3 изд. - СПб.: Лань, 2003. - 160 с.
19. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. -М.: СпортАкадем Пресс, 2000. - 112 с.
20. Система подготовки спортивного резерва. -М.: ВИИФК, 1993. -319 с.
21. Соловьев, Г. М. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении здоровья и формирования культуры здорового образа жизни учащихся : монография / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева ; Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева ; Федеральное агентство по образованию, М-во образования Ставропольского края, Ставропольский гос. ун-т. – Москва : Илекса, 2007. – 234 с. – ISBN 978-5-89237-192-6.
22. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - М: Советский спорт, 2003. - 464 с.
23. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2т./ Под ред. проф. С.П.Евсеева. - М: Советский спорт, 2002. -448 с.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -М.: Академия, 2000. -480с.

25. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшипа, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева. -СПб.: СПбГУЗЗ.ЭФ, 2001.-254

Вопросы вступительных испытаний

1. Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества.
2. Методические принципы физического воспитания, принцип сознательности и активности, принцип наглядности.
3. Основные этапы истории развития физической культуры и спорта.
4. Ценности физической культуры, социальные функции физической культуры и спорта.
5. Методические принципы: принцип доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований (динамичности).
6. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду в современных условиях.
7. Организация физического воспитания в вузе. Формы физического воспитания студентов.
8. Методы физического воспитания: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Использование словесного и сенсорного методов.
9. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее место в системе физического воспитания.
10. Задачи и организация физического воспитания в образовательной организации.
11. Развитие быстроты.
12. Структура урока (занятия) по физической культуре.
13. Основные понятия системы физического воспитания.
14. Развитие силы.
15. Требования к безопасности при занятиях физическими упражнениями.
16. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
17. Развитие ловкости, гибкости.
18. Современные технологии физического воспитания.
19. Программное построение курса физического воспитания.
20. Развитие выносливости.
21. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе, вузе.

22. Значение питания для занимающихся физической культурой и спортом.
23. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на организм, здоровье и работоспособность.
24. Особенности общей и специальной подготовки обучающихся на учебных занятиях и во внеурочное время.
25. Факторы, влияющие на здоровье человека.
26. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (определение цели и учета индивидуальных способностей, а также управление процессом самостоятельных занятий).
27. Система контроля и самоконтроля обучающихся при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
28. Биологические ритмы и физическая работоспособность.
29. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Понятие «Производственная гимнастика», ее цели и задачи.
31. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления.
32. Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований.
33. Сущность и назначение планирования в физическом воспитании, его виды.
34. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
35. Особенности организации самостоятельных занятий для мужчин и женщин. Гигиена самостоятельных занятий: уход за кожей, питьевой режим.
36. Рекреация и отдых, понятие о рекреации.
37. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
38. Организация круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе.
39. Взаимодействие двигательных качеств. Отрицательный перенос.
40. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям жизнедеятельности.
41. Понятия «мертвая точка» и «второе дыхание».
42. Интервальная тренировка.
43. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии, функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
44. Особенности физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.
45. Спорт как социальное явление.
46. Влияние образа жизни на здоровье. Факторы риска и здоровье.

47. Массовый спорт и спорт высших достижений. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
48. Утренняя гигиеническая гимнастика, задачи, ее содержание.
49. Содержание и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.
50. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», цели и задачи.
51. Применение физкультурно-оздоровительных технологий в различные возрастные периоды повседневной жизни и деятельности человека.
52. Особенности организации физкультурно-спортивной деятельности в условиях инклюзивного обучения.
53. Организация режима труда и отдыха; место самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня обучающегося.
54. Инновационные и нетрадиционные технологии в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями.
55. Составляющие здорового образа жизни: факторы, влияющие на образ жизни обучающегося, личная гигиена.
56. Базовые и новые виды спорта.
57. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма.
58. Международное олимпийское движение (закономерности развития, функционирования и управления).
59. Мотивы индивидуального выбора обучающегося конкретного вида спорта.
60. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
61. Личная гигиена и закаливание.
62. Классификация видов спорта.
63. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
64. Адаптация организма к физическим нагрузкам, адаптационный синдром по Г. Селье.
65. Предстартовые состояния спортсмена, дать краткую характеристику.
66. Тестирование общей и специальной физической подготовленности.
67. Содержание и направленность психологической подготовки спортсменов.
68. Сензитивные периоды развития физических качеств.
69. Перечислить основные формы проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности.
70. Роль личности тренера в спорте.

71. Физическая работоспособность в суточной организации жизнедеятельности человека.
72. Понятие «Адаптивная физическая культура».
73. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность, а также методы исследований, применяемые во врачебном контроле.
74. Понятие «Адаптивный спорт».
75. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
76. Антропометрические исследования в физическом воспитании: метод стандартов, метод корреляции, метод номограмм, метод индексов.
77. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
78. Определение целей и задач спортивной подготовки, перспективное и текущее планирование.
79. Оценка функционального состояния организма и физической работоспособности.
80. Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности обучающихся.
81. Основные пути достижения необходимой спортивной подготовленности: физической, технической, тактической, психической.
82. Изменение функционирования ведущих адаптационных систем организма при занятиях физической культурой и спортом.
83. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.
84. Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта в условиях дополнительного образования.
85. Средства восстановления для занимающихся физической культурой и спортом.
86. Нормативные документы, регламентирующие деятельность образовательной организации среднего общего и профессионального образования по учебному предмету «Физическая культура».
87. Нормативные документы, регламентирующие деятельность образовательной организации дополнительного образования в области физической культуры и спорта.
88. Допинг в спорте.
89. Последовательность формирования двигательного навыка.
90. Эффекты воздействия физических упражнений на организм человека.

Порядок проведения и оценивания вступительных испытаний

Экзамен по научным специальностям 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, 5.8.5. Теория и методика спорта, 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура проводится в *письменной* форме. На подготовку ответа отводится 40 минут.

Экзаменационный билет содержит 3 вопроса, на которые необходимо дать развернутый устный ответ.

Пример экзаменационного билета.

1. *Определение целей и задач спортивной подготовки, перспективное и текущее планирование (на примере избранного вида спорта).*

2. *Ценности физической культуры, социальные функции физической культуры и спорта.*

3. *Антропометрические исследования в физическом воспитании: метод стандартов, метод корреляции, метод номограмм, метод индексов.*

Первое и второе задание оценивается в 30 баллов, третье задание – 40 баллов. По каждому вопросу должен быть дан развёрнутый ответ.

Таким образом, при верном ответе на все вопросы работы максимальная оценка составляет 100 баллов.