


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Программа вступительного испытания		

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель приемной комиссии УлГУ


Б.М. Костишко
3 мая 2024 г.

ПРОГРАММА

вступительных испытаний по научной специальности

5.8.4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

для поступающих на обучение по программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре Ульяновского государственного университета

Сведения о разработчиках:

ФИО	Аббревиатура кафедры	Ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	ФК	к.пед.н., доцент

Ульяновск, 2024

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Программа вступительного испытания		

1. Общие положения

1.1. Программа вступительного испытания по специальной дисциплине соответствующей научной специальности программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (далее - Программа), сформирована на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к программам магистратуры (специалитета) по соответствующим направлениям (специальностям) подготовки. Программа разработана для поступления на обучение в аспирантуру УлГУ.

Программой устанавливается:

- форма, структура, процедура сдачи вступительного испытания;
- шкала оценивания;
- максимальное и минимальное количество баллов для успешного прохождения вступительного испытания;
- критерии оценки ответов.

Вступительное испытание проводится на русском языке.

1.2. Организация и проведение вступительного испытания осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными решением Ученого совета УлГУ, действующими на текущий год поступления.


1.3. По результатам вступительного испытания, поступающий имеет право подать на апелляцию о нарушении, по мнению поступающего, установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) о несогласии с полученной оценкой результатов вступительного испытания в порядке, установленном Правилами приема, действующими на текущий год поступления.

2. Форма, структура, процедура, программа вступительного испытания и шкала оценивания ответов

2.1. Вступительное испытание по специальной дисциплине проводится в форме устного экзамена в соответствии с перечнем тем и (или) вопросов, установленных данной Программой.

2.2. Процедура проведения экзамена представляет собой сдачу экзамена в очной форме и (или) с использованием дистанционных технологий (при условии идентификации поступающих при сдаче ими вступительных испытаний): очно и дистанционно.

2.3. Результаты проведения вступительного испытания оформляются протоколом, в котором фиксируются вопросы экзаменаторов к поступающему. На каждого поступающего ведется отдельный протокол.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Программа вступительного испытания		

2.4. Программа экзамена.

Примерный перечень тем и вопросов для подготовки к сдаче экзамена и формирования билетов.

5.8.4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Введение в теорию физической культуры.
2. Формы, средства и методы физического воспитания.
3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
4. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
5. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
6. Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста.
7. Физическое воспитание взрослого населения.
8. Спорт в современном обществе - тенденции его развития.
9. Спортивная ориентация и отбор.
10. Адаптивная физическая культура.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
2. Педагогические средства, применяемые в оздоровительной физической культуре.
3. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физического воспитания.
4. Методы обучения в физическом воспитании.
5. Принципы обучения в физическом воспитании.
6. Педагогические и медико-биологические методы исследования в физическом воспитании.
7. Применение методов математической статистики в исследованиях по физическому воспитанию и спорту.
8. Физические упражнения, как основное средство физического воспитания.
9. Методы оценки физического состояния человека.
10. Тесты в физическом воспитании и спорте (основы теории тестов, требования к тестам, их применение).
11. Подготовка физкультурных кадров.
12. Обучение как процесс формирования двигательного умения и навыка.
13. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Техника физических упражнений. Спортивно-техническое мастерство и показатели, его характеризующие.
15. Формы организации занятий в физическом воспитании.
16. Физическое воспитание в семье.
17. Физическое воспитание дошкольников.
18. Физическое воспитание школьников.
19. Школьные программы по физической культуре.
20. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Программа вступительного испытания		

21. Использование физической культуры в период возрастной инволюции организма

22. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем и отставанием в развитии.

23. Физическое воспитание и спортивная подготовка студенческой молодежи

Производственная физическая культура: задачи, принципиальные основы методики (общие дидактические и специальные принципы).

24. Производственная гимнастика как вид производственной физической культуры.

25. Физическая культура в системе научной организации труда.

26. Индивидуальные системы занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. (Описать одну из известных систем по выбору сдающих: Амосова, Купера, Анохина, Мюллера и др.).

27. Оздоровительные виды гимнастики (атлетическая, ритмическая, дыхательные), их сравнительный анализ, эффективность, методические требования.

28. Оздоровительные мероприятия при остеохондрозе

29. Оздоровительные мероприятия при хронических заболеваниях органов дыхания.

30. Медико-биологические основы физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами.

31. Оздоровительная физическая культура лиц зрелого возраста.

32. Оздоровительная физическая культура лиц пожилого возраста.

33. Система контроля и самоконтроля при индивидуальных занятиях оздоровительными формами физической культуры.

34. Спорт как социальное явление.

35. Силовые качества спортсменов (разновидности, способы контроля, методы тренировки),

36. Скоростные качества спортсменов (разновидности, способы контроля, методы совершенствования).

37. Компоненты методов воспитания выносливости (компоненты нагрузок, интенсивность упражнения, продолжительность и др.).

38. Физические качества и спортивная техника: их характеристика и взаимосвязь.

39. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.

40. Применение физических упражнений для регулирования массы тела.

41. Периодизация спортивной тренировки и определяющие ее факторы.

42. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки,

43. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена.

44. Применение методов психологической регуляции для восстановления работоспособности.

45. Микро- и мезоциклы в спортивной тренировке.

46. Оздоровительные, воспитательные и образовательные аспекты развития спорта в общеобразовательной школе.

47. Спортивная тактика. Тактическая подготовка спортсменов.

48. Применение тренажеров в спорте.

49. Аэробные возможности спортсменов (показатели, значение, способы контроля, методы тренировки)

50. Анаэробные возможности спортсменов (показатели, значение, способы контроля, методы тренировки).

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Программа вступительного испытания		

51. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
52. Принципы спортивной тренировки.
53. Научно-методические основы детско-юношеского спорта.
54. Модельные характеристики в спорте высших достижений (понятие, пути определения, использование в практике).
55. Скоростно-силовые качества (показатели их характеризующие, способы контроля и совершенствования).
56. Комплексный контроль в спортивной тренировке.
57. Роль и место соревнования в системе подготовки спортсменов.
58. Гибкость как физическое качество (разновидности, способы измерения, методы совершенствования).
59. Ловкость как физическое качество (понятие, показатели, характеризующие ловкость).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
2. Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры: учеб, пособие / Б. А. Ашмарин, Ю, Ф. Курамшин - СПб.: ЛГОУ, 1999. - 352 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. -275 с.
5. Биохимия мышечной деятельности / под ред. Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 503 с.
6. Бернштейн. Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-228 с.
7. Верхошанский. Ю.В. Основы специальной физической подготовки / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физическая культура и спорт, 1998, - 333 с.
8. Годик, М.А. Спортивная метрология: учеб, для институтов физ. культ. / М.А. Годик. -М: Физкультура и спорт, 1988. - 136 с.
9. Железняк, Ю.Д. Целостная профессиональная деятельность как системообразующий фактор построения обучения специалистов по физической культуре и спорту в вузе / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 12. - С. 17-20.
10. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 272 с.
- П.Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 288 с.
12. Зациорский. В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
13. Зациорский, В. М. Спортивная метрология. / В.М. Зациорский- М.: Физкультура и спорт, 1982.-256 с.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Программа вступительного испытания		

14. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. - М.: Физкультура и спорт, 1979.-208с.
15. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463с.
16. Лубышева Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 151 с.
17. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. 2-е изд., стереотип. - М: Академия, 2004. - 240 с.
18. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. - 2-е изд. испр. и доп. М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт. - 1997.-416 с.
21. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
22. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Монография. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. - 332с, с ил.
23. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Пособие для учителя. — М.: Туманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. - 192 с.
24. Назаренко. Л.Д. Средства и методы развития двигательных координации // Монография. - М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 258 с.
25. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. - М.: Теория и практика физической культуры. 2004. - 249 с.
26. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт. 2005. - 820 с.
27. Ратов И.П. Двигательные возможности человека. - Минск, 1994. - 116 с.
28. Селуянов. В. И. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 172 с.
29. Система подготовки спортивного резерва / Под общей ред В.Г. Никитушкина. - М.: МГФС, 1994.-319 с.
30. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
31. Сокунова С.Ф. Биоэнергетические критерии выносливости спортсменов // Монография. -М.: ФОН, 2003.-102 с.
32. Теория и методика спорта: уч. пособие / Под общей ред. Сулова Ф.П., Холодова Ж.К. - М.-.ФиС, 1997.-416 с.
33. Холодов. Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - 7-е изд., стер. - Академия, 2009. - 480 с.
34. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, - 2003.-448 с.

2.5. Шкала оценивания ответов на экзамене

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Программа вступительного испытания		

неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
до 39 баллов	40 - 74 баллов	75 - 84 баллов	85 - 100 баллов

Общая продолжительность экзамена составляет 45 минут.

Максимальное количество баллов за экзамен – 100. Минимальное количество баллов для успешного прохождения экзамена - 40. Поступающий, набравший менее 40 баллов за экзамен, не может быть зачислен в аспирантуру.

Таблица критериев оценки устных и письменных ответов (при наличии)

Вид деятельности		
Оценка	Балл	Уровень владения темой
неудовлетворительно	до 39	Ответ на поставленный вопрос не дан или ответ неполный, отсутствует логичность повествования или допущены существенные логические ошибки
удовлетворительно	40-74	Ответ полный, допущены не существенные логические ошибки
хорошо	75-84	Ответ логичный, конкретный, присутствуют незначительные пробелы в знаниях материала программы
отлично	85-100	Ответ полный, логичный, конкретный, без замечаний. Продемонстрированы знания материала программы, умение решать предложенные задачи

Вступительное испытание проводится экзаменационной комиссией, действующей на основании приказа ректора.

Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл, выставленный всеми членами комиссии.