

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Смоленский государственный университет спорта»  
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии  
и.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»  
И.А. Дьячук  
« 15 » 01 2026 г.

### ПРОГРАММА

вступительного экзамена в аспирантуру  
по специальной дисциплине  
по научной специальности

5.8.4. – Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Смоленск 2026

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Вступительное испытание является процедурой конкурсного отбора и условием приёма на обучение по образовательной программе аспирантуры.

Целью вступительного испытания в аспирантуру является установление теоретического уровня подготовки выпускника высшего учебного заведения, его готовность к научно-исследовательской деятельности в профессиональной сфере.

Вступительное испытание проводится в форме устного экзамена по билетам, включающим 2 вопроса. Продолжительность письменной части для подготовки к устному ответу составляет не более 30 минут. Вступительное испытание проводится на русском языке.

В случае установления подлога при сдаче вступительного испытания (при выявлении факта выполнения работы другим лицом) и/или нарушений процедуры проведения вступительного испытания, приемная комиссия университета вправе аннулировать результаты данного вступительного испытания.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым и их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи. Участники вступительных испытаний могут иметь при себе и использовать справочные материалы и электронно-вычислительную технику, разрешенные к использованию во время проведения вступительных испытаний в соответствии с программами вступительных испытаний, утвержденными Университетом.

При нарушении поступающим во время проведения вступительных испытаний Правил приема председатель экзаменационной комиссии вправе удалить его с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении.

К ответу абитуриента на вступительном экзамене предъявляются следующие требования:

- ответ должен строго соответствовать объему вопросов билета и полностью исчерпывать его содержание;
- ответ должен соответствовать определенному плану, который отражен в программе;
- выступление на вступительном экзамене должно соответствовать нормам и правилам публичной речи, быть четким, обоснованным и логичным.

Во время ответа на содержащиеся в билете вопросы абитуриент должен быть готовым к дополнительным или уточняющим вопросам. Дополнительные вопросы задаются членами экзаменационной комиссии в рамках билета и связаны, как правило, с неполным ответом. Уточняющие вопросы задаются, чтобы конкретизировать мысли абитуриента. Полный ответ на уточняющие вопросы лишь усиливает эффект от общего ответа.

Максимальное количество баллов, подтверждающее прохождение устного вступительного испытания – 100. Минимальное количество баллов, подтверждающее прохождение устного вступительного испытания – 41.

## **2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА**

Рейтинговый балл	Критерии оценивания
86 – 100	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Абитуриент показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей.</li><li>2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать, выводы.</li><li>3. Устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.</li><li>4. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал: дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формирует точное определение и истолкование основных понятий; излагает материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы.</li></ol>
71 – 85	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Абитуриент показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы.</li><li>2. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</li><li>3. Применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, соблюдает основные правила культуры устной и письменной речи, использует научные термины.</li></ol>

41 – 70	<p>1. Абитуриент показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.</p> <p>2. Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов или допустил ошибки при их изложении.</p> <p>3. Испытывает затруднения в применении знаний, при объяснении конкретных явлений на основе теорий, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий.</p> <p>4. Отвечает неполно на вопросы или недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом вопросе.</p>
Менее 40	<p>Абитуриент не раскрыл основное содержание материала:</p> <p>1. Не делает выводов и обобщений.</p> <p>2. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.</p> <p>3. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p> <p>4. Не может ответить ни на один из поставленных вопросов.</p>

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

#### **1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры.**

Культура как совокупность материальных и духовных ценностей человека. Понятие «физическая культура» в узком и широком смысле трактовки. Аспекты, виды, формы и функции физической культуры. Характеристика основных понятий теории физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация и двигательная реабилитация.

#### **2. Физическая культура как социальная система, ее цели, задачи и общие принципы функционирования в обществе.**

Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи системы физической культуры. Программно-нормативные основы системы физической культуры Российской Федерации. Характеристика общих принципов систем физической культуры (разностороннего гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности).

### **3. Средства формирования физической культуры человека.**

Понятие о средствах. Общая характеристика средств физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы как неспецифические средства физического воспитания, требования к их использованию.

### **4. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.**

Классификации физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, силовые, ритмические, силовые, обобщенные).

### **5. Методы формирования физической культуры человека.**

Определение понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору. Характеристика методов организации учебной деятельности занимающихся в физическом воспитании, обучения двигательному действию, развития физических качеств, воспитания морально-волевых и нравственных качеств, научных исследований в процессе физического воспитания.

### **6. Общие закономерности развития двигательных навыков.**

Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности. Методы, используемые в процессе разучивания и

совершенствования двигательных действий. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений, пути их предупреждения и устранения.

## **7. Структура процесса обучения двигательным действиям.**

Обучение двигательным действиям как процесс передачи и усвоения знаний о двигательных действиях, формирование на их основе двигательных умений и навыков. Характеристика этапов обучения двигательным действиям: ознакомления и начального разучивания двигательного действия, углубленного разучивания двигательному действию, совершенствования двигательного действия. Цели, задачи, средства, методы, методические приемы, типичные ошибки каждого этапа обучения.

## **8. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.**

Социально-педагогическое значение физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики, формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и семье. Подготовка к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Особенности методики занятий физическими упражнениями.

## **9. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.**

Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания. Особенности содержания и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней (полной) школе.

## **10. Методические особенности физического воспитания детей разного школьного возраста.**

Анатомо-физиологические особенности детей разного школьного возраста. Цель, задачи и средства физического воспитания детей разного школьного возраста. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Основы физического воспитания

школьников с ослабленным здоровьем.

## **11. Физическая культура учащихся средних специальных учебных заведений.**

Анатомо-физиологические особенности развития учащихся средних специальных учебных заведений (лицеев, колледжей). Значение, задачи и содержание физического воспитания учащихся ССУЗов. Структура и содержание программы по физическому воспитанию для учащихся ССУЗов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в структуре профессионального образования. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания ССУЗ.

## **12. Физическая культура студенческой молодежи в системе высшего образования.**

Анатомо-физиологические особенности развития в юношеском и молодежном возрастах. Цель, задачи, содержание и функции физического воспитания студенческой молодежи в ВУЗе. Программно-нормативное и организационное обеспечение физкультурного образования студентов. Формы организации физического воспитания студентов. Основные направления физического воспитания студентов. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Физическая культура в быту студентов и каникулярное время.

## **13. Физическая культура в основной период трудовой деятельности.**

Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру лиц молодого и зрелого возраста. Формы организации физического воспитания трудящихся. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья людей молодого и зрелого возраста. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

## **14. Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.**

Основные теории старения. Анатомо-физиологические особенности лиц старшего и пожилого возраста. Основные факторы и условия, определяющие

физическую культуру в пожилом и старшем возрастах. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья людей. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры в пожилом и старшем возрастах. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

### **15. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки.**

Взаимосвязь общей физической подготовки и профессионально-прикладной физической подготовки. Социальная обусловленность профессионально-прикладной физической подготовки и её задачи. Средства и методические основы построения профессионально-прикладной физической подготовки. Основные черты методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке. Особенности методики проведения профилированных спортивных занятий. Занятия прикладными видами спорта. Спортивно-прикладные соревнования.

### **16. Теоретико-практические основы развития скоростных способностей в профессиональной физической подготовке.**

Основные понятия; факторы, влияющие на развитие быстроты; задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции, быстроты сложных двигательных реакций, быстроты движений). Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

### **17. Теоретико-практические основы развития выносливости в профессиональной физической подготовке.**

Основные понятия; задачи по развитию выносливости; факторы, от которых зависит проявление выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

**18. Теоретико-практические основы развития гибкости в профессиональной физической подготовке.**

Основные понятия; виды гибкости, задачи развития гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

**19. Теоретико-практические основы развития двигательно-координационных способностей в профессиональной физической подготовке.**

Основные понятия и задачи развития координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

**20. Теоретико-практические основы развития силы в профессиональной физической подготовке.**

Основные понятия (сила, силовые способности, собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и т.д.), факторы, влияющие на развитие силы. Средства воспитания силы (основные, дополнительные). Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей: воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений; воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений; воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений; воспитание собственно-силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

**21. Формы построения занятий физическими упражнениями**

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Содержание занятий урочного типа. Построение (структура) занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

**22. Общая характеристика, организация и содержание**

## **производственной гимнастики как основной формы профессиональной физической подготовки.**

Сущность и структура производственной физической культуры. Научные основы производственной гимнастики. Характеристика форм и средств производственной гимнастики. Методика составления комплексов физических упражнений для различных форм производственной гимнастики. Организация производственной гимнастики. Методика определения динамики физической работоспособности трудающихся.

## **23. Методические принципы занятий физическими упражнениями в системе физической культуры и профессиональной физической подготовки.**

Содержание и характеристика методических принципов. Основные компоненты принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями (непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия).

## **24. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.**

Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Характеристика документов контроля и учета.

## **25. Воспитание личностных качеств в процессе занятий физической культурой и профессиональной физической подготовкой.**

Роль и место физической культуры и профессиональной физической подготовки в формировании личностных качеств. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, интеллектуального, трудового, правого и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и профессиональной физической подготовки.

## **26. Концептуальные основы системы физической культуры**

Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Физкультурная деятельность как способ бытия человека и фактор его духовного и физического развития.

Формирование физической культуры личности как основная цель функционирования системы физической культуры, ее обусловленность общественными потребностями и уровнем индивидуального культурного развития человека. Современные взгляды о понятии «физическая культура личности». Специфические особенности педагогического процесса при формировании физической культуры личности, его структурные компоненты. Основные подходы и концепции к формированию физической культуры личности.

### **27. Физическая культура как предмет научного познания.**

Методология исследований в области физической культуры и уровни ее реализации: философский, общенациональный, конкретно-научный и технологический уровень. Объект, предмет и задачи научного исследования в области физической культуры. Классификация научных исследований: теоретические, экспериментальные, фундаментальные и прикладные (поисково-прикладные, научно-исследовательская работа, опытно-педагогические разработки). Методы исследования в области физической культуры (общенаучные, теоретические, эмпирические), требования к их выбору. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемые в теории физической культуры: системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др. Структура и логика научного исследования в области физической культуры.

### **28. Общие закономерности функционирования и совершенствования системы производственной физической культуры.**

История развития и становления производственной физической культуры и ее видов. Факторы, обуславливающие внедрение производственной физической культуры в систему образования и сферу профессионального труда. Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Значение профессиограмм в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к физическим и психологическим качествам.

### **29. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее виды и разновидности.**

Варианты сочетания общей и специальной прикладной физической

подготовки при формировании и совершенствовании профессионально-важных качеств и двигательных навыков в той или иной профессиональной деятельности. Значимость отдельных видов физической культуры и спорта для воспитания профессионально важных физических способностей, формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых сенсомоторных качеств, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Учет закономерностей переноса тренированности при построении занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

### **30. Развитие физических качеств в процессе профессиональной физической подготовки.**

Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков. Проверка и оценка специальной физической подготовленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Управление процессом профессионально-прикладной физической культуры.

#### **Перечень вопросов к вступительным испытаниям**

1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры.
2. Физическая культура как социальная система, ее цели, задачи и общие принципы функционирования в обществе.
3. Средства формирования физической культуры человека.
4. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.
5. Методы формирования физической культуры человека.
6. Общие закономерности развития двигательных навыков.
7. Структура процесса обучения двигательным действиям.
8. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.
9. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.
10. Методические особенности физического воспитания детей разного школьного возраста.

11. Физическая культура учащихся средних специальных учебных заведений.
12. Физическая культура студенческой молодежи в системе высшего образования.
13. Физическая культура в основной период трудовой деятельности.
14. Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.
15. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки.
16. Теоретико-практические основы развития скоростных способностей в профессиональной физической подготовке.
17. Теоретико-практические основы развития выносливости в профессиональной физической подготовке.
18. Теоретико-практические основы развития гибкости в профессиональной физической подготовке.
19. Теоретико-практические основы развития двигательно-координационных способностей в профессиональной физической подготовке.
20. Теоретико-практические основы развития силы в профессиональной физической подготовке.
21. Формы построения занятий физическими упражнениями
22. Общая характеристика, организация и содержание производственной гимнастики как основной формы профессиональной физической подготовки.
23. Методические принципы занятий физическими упражнениями в системе физической культуры и профессиональной физической подготовки.
24. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.
25. Воспитание личностных качеств в процессе занятий физической культурой и профессиональной физической подготовкой.
26. Концептуальные основы системы физической культуры
27. Физическая культура как предмет научного познания.
28. Общие закономерности функционирования и совершенствования системы производственной физической культуры.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее виды и

разновидности.

30. Развитие физических качеств в процессе профессиональной физической подготовки.

## **4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Основная литература***

1. Грец, И.А. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко. – Смоленск : СГАФКСТ, 2019. – 229 с.
2. Грец, И.А. Теоретико-методические основы физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова, С.К. Потапенко, А.В. Кондрашенко. – Смоленск : СГУС, 2022. – 108 с.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов физ. культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд. – М: Физическая культура, 2009. – 496 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
5. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высших учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курмышова. - М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер.-М.:изд. центр «Академия», 2013. – 480 с.

### ***Дополнительная литература***

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – М.: Либроком, 2010. – 200 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009.

3. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2001. – 319 с.