

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 2025.12.15 10:28  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e507697364

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Чеченский государственный педагогический университет»**



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель председателя  
приемной комиссии

ФГБОУ ВО ЧГПУ

Р. А. Эльмурзаева

15.12.2025 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ НА 2026 ОД**  
**Научная специальность:**

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка  
(код и наименование научной специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации программы**  
**аспирантуры:**

Физическая культура и профессиональная физическая подготовка  
(наименование программы аспирантуры)

**Грозный, 2025**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию в аспирантуру по научной специальности 5.8.4. – «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»

Программа вступительных испытаний состоит из нескольких разделов, которые знакомят поступающих с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного испытания.

Цель вступительного испытания – установить глубину знаний претендента, уровень подготовленности к научно-исследовательской и педагогической работе.

Вступительное испытание для поступающих на обучение по программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

5.8.4. – «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» проводится в форме устного экзамена.

Уровень знаний поступающего оценивается по 5-бальной системе в соответствии с программой вступительного испытания.

### **Критерии оценки**

- владение научным языком, современной системой научнопрактических знаний о явлениях и процессах, происходящих в сфере физической культуры и спорта; - способность осмысливать актуальную информацию, связанную с изучением различных аспектов науки о физической культуре и спорте; - владение методами анализа и критической оценки различных теорий, концепций, подходов в изучении научной проблемы; - способность применять различные методологические концепции для раскрытия исследуемой научной темы; - способность применять информационные технологии при решении исследовательских и учебных задач. При аттестации поступающего по специальности 5.8.4. Физическое воспитание и профессиональная физическая подготовка учитываются системность знаний в проблемах данной области, уровень знаний, умений и навыков профилирующих и смежных дисциплин, общая и профессиональная культура в соответствии с современной парадигмой физического воспитания.

### **Оценка «Отлично».**

Соискатель должен продемонстрировать глубокие и всесторонние знания программного материала, свободное владение основными специальными компетенциями и терминологией; понимание общих закономерностей функционирования детско-подросткового организма при выполнении физических упражнений; умение объяснить современные

проблемы физического воспитания и профессиональной физической подготовки.

Показать самостоятельность суждений и интерпретации при анализе данных чередования и построения физических и тренировочных нагрузок, связанного с задачами индивидуального физического совершенствования, повышения уровня профессиональной физической подготовленности.

При этом соискатель должен владеть основными специальными понятиями, знаниями основной литературы и с некоторыми дополнительными научными, научно-методическими и популярными литературными источниками. Он должен проявить самостоятельность суждений. Знание предмета должно быть связано с задачами преподавания в школе.

### **Оценка «Хорошо»**

Соискатель должен показать знание необходимого учебно-программного материала, иметь необходимые умения и навыки организации и проведения практико-ориентированных методических занятий, уметь анализировать практические результаты, привлекая для этого знания научной литературы, достаточно логично и последовательно излагать теоретический материал, используя специальную терминологию, допуская незначительные нарушения и некоторые неточности.

### **Оценка «Удовлетворительно».**

Соискатель демонстрирует базовые знания из области физической культуры и спортивной тренировки, обладает базовыми знаниями и практическими навыками ведения педагогической деятельности. При этом он отвечает на дополнительные вопросы преподавателя с его помощью. В некоторых случаях допускает ошибки и неточности в ответе, не раскрывает полностью сущности вопросов, ответ его не отличается логичностью, фрагментарен и не всегда последователен. Оценка «Неудовлетворительно». Соискатель при обнаружении существенных пробелов в знаниях основного (вузовского) учебно-программного материала, допускает грубые ошибки в трактовке основных положений теории и методики спортивной тренировки, демонстрирует незнание терминологии при их значении. Оценка неудовлетворительно выставляется и в том случае, когда абитуриент не может ответить на дополнительные вопросы.

Максимальная оценка по итогам вступительного испытания: 5 баллов.

Минимальное количество баллов за вступительное испытание: 3 балла.

Оценка, полученная на вступительном испытании	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Баллы, начисляемые по итогам вступительного испытания	2	3	4	5

## 1. Структура и содержание вступительного испытания

Вступительное испытание проводится в форме устного экзамена. Продолжительность письменной части для подготовки к устному ответу составляет не более 30 минут.

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

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи, а также любые носители информации: печатный текст, рукописный текст, электронные носители (планшет, ноутбук, электронная книга и т.п.).

Поступающие, не прошедшие вступительные испытания по уважительной причине, подтвержденной документально, допускаются к сдаче пропущенных вступительных испытаний по решению председателя приемной комиссии в пределах установленных сроков проведения вступительных испытаний. Поступающие, не прошедшие вступительные испытания без уважительной причины, к участию в конкурсе не допускаются.

Вступительные испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья проводятся с использованием дистанционных технологий.

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

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

В основу настоящего вступительного испытания для поступающих на обучение по программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре 5.8.4. **Физическая культура и профессиональная**

**физическая подготовка**, положены разделы дисциплины «Теория и методика физической культуры», являющейся базовой для дальнейшей подготовки аспирантов вузов физической культуры.

Структура программы вступительного испытания включает шесть разделов:

- 1. Общие основы теории физической культуры**
- 2. Общая теория и методика физического воспитания** (Цель, средства, методы и принципы деятельности по физическому воспитанию).
- 3. Теоретико-методические основы обучения и воспитания в процессе физического воспитания**
- 4. Планирование и контроль в физическом воспитании. Формы построения занятий в физическом воспитании**
- 5. Возрастные аспекты физического воспитания**
- 6. Профессионально-прикладная физическая культура**

Объем знаний, поступающих в аспирантуру, должен соответствовать ФГОС и программам соответствующей дисциплины. Основные элементы программы вступительного испытания в аспирантуру соответствуют содержанию программ, подготовленных кафедрой теории и методики преподавания физической культуры «ЧГПУ».

## **2. Оценочные средства вступительного испытания**

**2.1 Объемные требования к вступительному испытанию для поступающих на обучение по программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.**

### **Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Характеристика культуры общества и место в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация ее разновидностей. Место физической культуры в системе общей культуры общества. Структура сферы физической культуры. Основные аспекты в понимании физической культуры.

Тенденции формирования теории в системе знаний о физической культуре. Предметные контуры теории физической культуры. Ее структура как учебной и научной дисциплины.

Отправные понятия теории физической культуры: физическая культура, физическое развитие, физическое образование и воспитания, спорт, физическое совершенство.

Методологическая основа и методы научных исследований в теории физической культуры.

Теория физической культуры как общепрофилирующая дисциплина профессионального образования специалистов по физической культуре и система профессиональных знаний. Ее генезис, источники и проблематика. Объект, предмет и предметная область знаний. Проблема объективной интеграции системы знаний.

Физическая культура как общественное явление. Социальные функции и формы физической культуры.

Системный аспект понимания физической культуры. Идеиные, научно-прикладные, программно-нормативные, методические и организационные основы системы физической культуры. Главные принципы ориентации отечественной системы физической культуры.

## **Раздел 2. ОБЩАЯ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (Цель, средства, методы и принципы деятельности по физическому воспитанию).**

Цель и основные группы задач физического образования и воспитания: задачи по оптимизации развития физических качеств, состояния здоровья и телосложения; специфические образовательные задачи; задачи по формированию личности занимающихся.

Физические упражнения как средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения. Техника физических упражнений: ее сущность, кинематические, динамические, ритмические и качественные характеристики двигательного действия. Эффекты упражнения. Классификация физических упражнений по различным критериям.

Оздоровительные природные и гигиенические факторы: значение и содержание воздушных и солнечных процедур как оздоровительных средств. Оздоровительный эффект соблюдения гигиенических норм и требований, в том числе и в процессе занятий физическими упражнениями.

Нагрузка при выполнении физических упражнений. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.

Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения: их сущность и отличительные черты. Классификация разновидностей методов строго регламентированного упражнения по различным основаниям. Игровой и соревновательный методы: их сущность и отличительные особенности.

Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании. Методы вербального воздействия. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Средства и методы обеспечения наглядности в физическом воспитании. Принципы, регламентирующие деятельность в физическом воспитании. Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания. Общепедагогические и специфические принципы, распространяющиеся на физическое воспитание.

### **Раздел 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Двигательная деятельность как предмет обучения в физическом воспитании. Закономерности обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как результат обучения данным действиям: их сущность и отличительные особенности.

Современные теории обучения двигательным действиям: их сущность, отличительные особенности и возможности претворения в практику физического воспитания.

Поэтапное формирование двигательных действий: цель, задачи, соответствующие им типичные средства и методы обучения на этапах начального и углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия (этап результирующей отработки действия).

1. Силовые способности человека: их сущность и виды. Факторы, определяющие проявление силовых способностей человека. Методика воспитания собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости: задачи, средства, методы и параметры нагрузки. Основы методики регулирования массы тела (мышечной и «пассивной» массы тела).

Скоростные способности человека: их сущность и классификация форм проявления быстроты. Особенности средств и методики воспитания быстроты как способности к экстренным двигательным реакциям. Методика воспитания скоростных способностей: задачи, средства, методы и параметры нагрузки.

**Выносливость:** ее сущность и типы выносливости. Факторы, обуславливающие проявление выносливости как физического качества человека. Энергетические механизмы проявления выносливости (анаэробной и аэробной) и параметры нагрузки по их совершенствованию.

Направленное воздействие на гибкость тела. Средства и особенности методики.

#### **Раздел 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**Планирование:** его сущность и предпосылки к планированию. Требования к планированию. Содержание (технология) планирования как выбор и упорядочение управленческих воздействий во временном аспекте. Формы, виды и методы планирования и соответствующая им документация. Особенности форм и способов оперативно-текущего, этапного и перспективного планирования.

**Контроль:** его сущность как функции управления. Связь педагогического и других видов контроля в физическом воспитании. Особенности оперативно-текущего и этапного контроля.

Разнообразие и общие черты построения занятий. Урочные формы занятий. Логика и методика построения урока. Неурочные формы занятий. Крупные и малые формы занятий в физкультурной практике.

#### **Раздел 5. ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Сущность и значение периодизации возрастного развития детей дошкольного возраста.

Особенности задач направленного использования физической культуры; программное содержание физической культуры в дошкольных государственных учреждениях.

Средства, формы организации занятий и особенности методики обучения движениям и воспитания физических качеств у детей раннего и дошкольного возраста. Значение самостоятельной двигательной деятельности детей.

Физическое воспитание школьников. Возрастная периодизация и мониторинг индивидуального развития. Содержание и формы организации физического воспитания. Программа физического воспитания, ее структура и особенности построения. Нормативные требования. Особенности содержания, методики и форм организации занятий в различных возрастных

и медицинских группах. Организация и содержание внеклассных и внешкольных форм физического воспитания.

Программное содержание физического воспитания в ССУЗах и высших учебных заведениях.

Особенности методики организации и проведения занятий физической культуры. Организационно-методические требования к проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня в ССУЗе. Внеклассная работа по физической культуре во внеучебное время в ССУЗе.

Особенности содержания, задач и форм организации физического воспитания в высших учебных заведениях.

Физическая культура людей зрелого возраста. Содержание и соотношение различных форм физической культуры (физкультурно-кондиционной, профессионально-прикладной, спортивной тренировки, малых форм повседневно-бытовой и др.) основных контингентов трудящихся зрелого возраста

Направленность и соотношение основных форм физической культуры в пожилом и старшем возрастах.

Особенности возрастных изменений в пожилом и старшем возрасте. Направленное использования физической культуры для противодействия инволюционным процессам организма. Методические особенности использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Формы организации занятий физической культурой в пожилом и старшем возрастах.

Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

## **Раздел 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Прикладная направленность физической культуры. Цель, задачи и содержание работы по профессионально-прикладной физической подготовке. Ее особенности на современном этапе развития производства. Профессионально-прикладная физическая подготовка как педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Средства и методические основы построения профессионально-прикладной физической подготовки. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП.

Физическая культура в системе рациональной организации труда. Производственная гимнастика и её формы (вводная гимнастика, физкульт-пауза, физкульт-минуты, микро-пауза). Правила составления комплексов производственной гимнастики.

## **2.2 Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию поступающих на обучение по программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.**

1. Предмет, система основных понятий и проблематика теории и методики физической культуры.

2. Категория «физическая культура». Соотношение понятий «культура» и «физическая культура».

3. Функции физической культуры в обществе (общие и специальные).

4. Основные формы (виды, разновидности) физической культуры в обществе.

5. Система физической культуры в обществе, ее основы и определяющие черты.

6. Цель и основные задачи, решаемые в физическом воспитании, их объективные основы. Аспекты и формы конкретизации задач.

7. Взаимосвязь видов (сторон) воспитания в процессе физического воспитания (нравственного, умственного, трудового, эстетического).

8. Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений.

9. Техника физического упражнения. Отдельные (пространственные, временные, динамические) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений.

10. Эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения (общее представление о характере этой зависимости).

11. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.

12. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.

13. Методы упражнения (специфические методы) в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).

14. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.

15. Представление о системе принципов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры (общесоциальные, методические, специфические).

16. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности, постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).

17. Двигательные умения и навыки как результат обучения; закономерности их формирования.

18. Характеристика этапов процесса обучения: этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап результирующей отработки действия.

19. Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей.

20. Воспитание выносливости. Сущность, показатели и типы выносливости. Средства и методы воспитания общей выносливости. Особенности средств и методики воспитания специфической выносливости.

21. Силовые способности. Основные факторы, характеризующие их. Виды силовых способностей. Средства и основы методики воспитания отдельных видов силовых способностей в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

22. Основы методики регулирования массы тела. Особенности методики физических упражнений, способствующей нормализации избыточной телесной массы. Средства и пути стимулирования роста мышечной массы.

23. Скоростно-силовые способности. Особенности сочетания факторов, лежащих в их основе. Средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей.

24. Воспитание двигательно-координационных способностей. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений. Средства и отличительные черты методики воспитания двигательно-координационных способностей.

25. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.

26. Средства и основные черты методики воспитания осанки. Правила нормирования нагрузок в упражнениях «на осанку» в период ее становления.

27. Урочные формы занятий в физкультурной практике. Логика и методика построения урока.

28. Неурочные формы занятий в физкультурной практике. «Малые» и «крупные» формы занятий, их характеристика.

29. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. 30. Сущность и правила планирования физического воспитания.

Предпосылки к планированию

31. Виды и методы контроля в физическом воспитании (оперативно-текущий и этапный контроль).

32. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).

33. Физическая культура как предмет в общеобразовательной школе.

34. Формы физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе и других средних учебных заведениях.

35. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

36. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи (особенности задач, содержания и построения вузовского курса физического воспитания). Характеристика содержания рекреационно-оздоровительной работы студенческой молодежи.

37. Физкультурно-кондиционная тренировка как вид физического воспитания людей зрелого, пожилого и старшего возраста.

38. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).

39. Роль физической культуры в оптимизации трудовой деятельности. Производственная гимнастика и её формы. Характеристика наиболее распространенных вариантов производственной гимнастики.

40. Физическая культура в системе рациональной организации труда (НОТ). Правила составления комплексов производственной гимнастики.

### 3. Список рекомендованной литературы

**Основная литература** 1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. по направлению подгот. 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 высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Спорт, 2021. - 517 с.

2. 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.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культ. / Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

#### Дополнительная литература

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.

5. Шолих М. Круговая тренировка: (Теорет., метод. и орг. основы одной из соврем. форм использования физ. упражнений в школе и спортивной тренировке). [Пер. с нем.] / [Под общ. ред. и с предисл. Л. П. Матвеева]. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.

6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. - М.: АСТ, 1998. - 271 с.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 479 с.

8. Смирнов Ю.И. Спортивная метрология: учеб. для студентов пед. вузов по спец. Физ. культура / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. - М.: Academia, 2000. - 228 с.