

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ МАГИСТРАТУРЫ**

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
44.04.01.ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА
ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Липецк – 2026



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:00d3d17879261d7a912242d248a35528db
Владелец: Федина Нина Владимировна
Действителен: с 11.02.2025 по 07.05.2026

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. N 126 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г.).

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин (протокол №6 от 26.12.2025 г.).

Программу составили: Е.В. Волынская, к.п.н., доцент, И.А. Мищенко, к.б.н., доцент

Заведующая кафедрой
физической культуры, физиологии и
медико-биологических дисциплин
к.б.н., доцент

И.А. Мищенко

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания предназначены для определения практической и теоретической подготовленности поступающих в магистратуру на программу – 44.04.01 Педагогическое образование и направленности Теория и технологии оздоровительной физической культуры, выпускников вузов - бакалавров, либо специалистов.

Цель – определить уровень владения знаниями, умениями и навыками, его достаточности для успешного освоения образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль «Теория и технологии оздоровительной физической культуры».

Задачи:

- проверить уровень сформированности профессиональных компетенций претендента;
- определить уровень научной эрудиции претендента, круг его научных интересов, их соответствие программе подготовки;
- определить склонности к научно-исследовательской деятельности.

ФОРМА И СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания в магистратуру включает в себя один экзамен в форме тестового задания.

Разделы для подготовки к тестированию:

1. Теоретико-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта.
2. Теоретико-методические и организационные основы оздоровительной физической культуры.
3. Основы специальной педагогики и психологии.
4. Медико-биологические основы физической культуры.

Тестирование проводится по 50 вопросам в течение 60 мин. За каждый правильный ответ начисляется 2 балла.

В следующей таблице приводится шкала оценивания результатов (100-бальная), в зависимости от количества правильных ответов на вопросы теста.

Баллы	Количество правильных ответов
80-100	40-50
60-79	30-39
40-59	20-29
0-39	0-19

Максимальный балл – 100 баллов.

Минимальный положительный балл – 40 баллов.

ПРИМЕРНОЕ МАГИСТЕРСКОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПИСЬМЕННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

2. Тахикардия – это...

- а) учащение ЧСС более 100 ударов в минуту.
- б) урежение ЧСС менее 60 ударов в минуту.
- в) учащение дыхания.
- г) нарушение ритма ЧСС.

3. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на...

- а) Оздоровление организма;
- б) Повышение работоспособности организма;
- в) Всесторонне физическое развитие;
- г) Все перечисленное.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:

- а) эмоционально-зрелищная;
- б) соревновательная;
- в) познавательная;
- г) досуга.

5. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- г) все перечисленные задачи.

6. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- в) теоретическому, практическому и контрольному;
- г) физической, технической и психологической подготовке.

7. Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

8. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

9. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:

- а) стенки артерий;
- б) стенки капилляров;
- в) стенки венозных сосудов.

10. У людей физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:

- а) увеличения систолического объема;
- б) резкого учащения сердечных сокращений;
- в) уменьшения минутного объема.

РАЗДЕЛЫ, ОСВЕЩАЮЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Теоретико-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта.

Основные понятия теории физической культуры. Предмет и место общей теории физической культуры в системе смежных научно- образовательных знаний. Роль общей теории физической культуры в системе высшего профессионального физкультурного образования.

Физическая культура как общественное явление. Ее социальные функции и формы. Характеристика специфических функций физической культуры. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания. Физическое воспитание как важнейший процесс направленного функционирования физической культуры.

Обучение двигательным действиям и воспитание (управление развитием) физических способностей - специфические стороны физического воспитания; их особенности, единство и органическая связь с другими сторонами целостного процесса воспитания. Основы обучения двигательным действиям. Структура процесса обучения двигательным действиям и логика его этапов, их характеристика.

Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и их способностей. Методика воспитания двигательных-координационных и силовых способностей, быстроты, гибкости, общей и специальной выносливости.

Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.

Особенности форм занятий урочного и неурочного типов.

Социальная значимость физической культуры в системе воспитания детей раннего, дошкольного возраста и молодежи школьного возраста.

Социальная значимость физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи, людей молодого и зрелого возраста.

Введение в теорию спорта. Особенности предмета теории спорта. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные понятия, относящиеся к спорту; спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

Теоретико-методические и организационные основы оздоровительной физической культуры.

Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Общая характеристика оздоровительной физической культуры: оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания; понятие и виды оздоровительной физической культуры; основные двигательные режимы; правила оздоровительной тренировки.

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования. Сущность процесса модернизации физического воспитания в Российской Федерации. Основные направления модернизации физического воспитания школьников. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.

Методика и организация оздоровительно-рекреативных занятий с молодежью и взрослым населением. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими.

Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Цели и задачи адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры.

Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Основы специальной педагогики и психологии.

Предмет, задачи и разделы специальной психологии и специальной педагогики. Структура дефекта. Причины и виды нарушений развития. Классификация дефектов. Становление и современное состояние специальных учреждений. Особенности учебно-воспитательной работы в специальных учреждениях. Сенсорные нарушения. Нарушения слуха у детей и подростков. Сенсорные нарушения. Нарушение зрения у детей и подростков. Нарушение речи у детей и подростков. Нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения интеллектуального развития. Синдром олигофрении. ЗПР. Аутизм как нарушение развития. Комплексные нарушения развития детей и подростков. Обучение детей и подростков с нарушениями слуха. Обучение детей и подростков с нарушениями зрения. Обучение детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные виды нарушений речи у детей и подростков. Обучение детей и подростков с нарушениями общения. Педагогическая помощь. Обучение детей и подростков с умственной отсталостью. Обучение детей и подростков с ЗПР. Дети с комплексными дефектами развития. Обучение и воспитание.

Медико-биологические основы физической культуры.

Предмет и задачи врачебного контроля. Система врачебно-физкультурных диспансеров, их роль и значение в осуществлении систематического врачебного контроля, диспансерный учет и наблюдение. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам. Спортивно-медицинская классификация инвалидов.

Физическое развитие человека, его признаки и характеристики. Методы исследования физического развития. Типы телосложения, нарушения состояния опорно-двигательной системы. Оценка физического развития.

Структурные особенности спортивного сердца – дилатация, физиологическая гипертрофия сердца. Брадикардия. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Исследование функционального состояния нервной и мышечной систем. Особенности нервной и мышечной систем спортсменов. Функциональные пробы в адаптивном спорте.

Организация и проведение медико-педагогического наблюдения за физическим воспитанием школьников и студентов. Понятие о медицинских группах. Критерии распределения школьников на группы занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную). Допуск к занятиям физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.

Организация и проведение медико-педагогического наблюдения за юными спортсменами.

Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой (субъективные и объективные). Методы самоконтроля. Показатели и критерии переносимости и эффективности тренировочного воздействия физических нагрузок.

Функциональный контроль после ампутации конечностей. Функциональный контроль при поражении спинного мозга. Функциональный контроль при детских церебральных параличах. Нагрузочные тесты и критерии контроля инвалидов, перенесших ампутации конечностей.

Общая характеристика заболеваний у спортсменов. Понятие о перетренированности, перенапряжении. Критерии, объективные и субъективные признаки перетренированности и перенапряжения. Общая характеристика спортивного травматизма.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕСТИРОВАНИЮ

а) Основная:

1. Алхасов, Д.С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов/ Д.С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2024 – 144с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-15395-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544715>.

2. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов/ Е.Ю.Андриянова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 341с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17434-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543200>.

3. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие: [16+] / М. П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 189 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>

4. Виноградов, Н.Д. Педагогическая психология в связи с общей педагогикой. Часть 1 / Н.Д. Виноградов. – М.: ЁЁ Медиа, 2017. – 835 с.

5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев. – Спорт, 2016. – 616 с.

6. Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 282с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16571-5 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542485>.

7. 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.

8. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студентов вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010, – 340 с.

9. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие: / В.С. Николаев,

А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 82 с. – <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707>

10. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

11. Психология и педагогика: учебник для вузов / В.А. Слостенин [и др.]; под общей редакцией В.А. Слостенина, В.П. Каширина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 520с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18741-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545464>.

12. Рожков, М.И. Социальная педагогика: учебник для вузов / М.И. Рожков, Т.В. Макеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 287с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04771-4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538073>.

13. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие: [16+] / Л.Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стер. – Москва: Спорт, 2020. – 164 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695535>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-11-4. – Текст : электронный.

14. Социально-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья: учебник для вузов / Л.В. Мардахаев [и др.]; под редакцией Л.В. Мардахаева, Е.А. Орловой. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 343с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9646-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538198>.

15. Спортивная медицина / Под ред. Епифанова В.А. – М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2012 – 336 с.

16. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М.: Сов. спорт, 2007. – 463 с.

17. 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.

б) Дополнительная литература:

1. Авдеева, Т.Г. Введение в детскую спортивную медицину / Т.Г. Авдеева. – М.: «ГЭОТАР-МЕД», 2009. – 176 с.

2. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.

3. Выготский, Л.С. Основы дефектологии / Л.С. Выготский. – СПб., 2003. – 654 с.

4. Гонеев, А.Д. Основы коррекционной педагогики / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева. – М., 2002. – 272 с.

5. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: Монография / И.Ю. Горская, Л.А. Суянгулова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 212 с.

6. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. – <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>

7. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко – СПб.: «Речь»; «ТЦ Сфера», 2001. – 400 с.

8. Педагогика физической культуры: учеб. / М.В. Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д. Синюхин, А.Г. Семенов. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Путь: Альянс, 2006. – 387 с.

9. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Рубин. – М.: изд-во «Физическая культура», 2006. – 112 с.

в) Интернет–ресурсы

1. e.lanbook.com – ЭБС «ЛАНЬ»
2. academia-moscow.ru – ЭБС «Академия»
3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> – научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. <http://kzg.narod.ru/> – журнал «Культура здоровой жизни»
5. <http://teoriya.ru/ru> – журнал «Теория и практика физической культуры».
6. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> – журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
7. <http://www.infosport.ru> – Национальная информационная сеть «Спортивная

Россия».

8. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 – Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
9. <https://spo.1sept.ru/urok/> – Сайт "Я иду на урок физкультуры"
10. <http://www.fizkult-ura.ru/> – Сайт «ФизкультУра»
11. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> – В помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
12. <https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА – сайт учителей физической культуры