

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акмиллы»
(ФГБОУ ВО «БГПУ им. М.Акмиллы»)

Утверждено на заседании
Ученого совета БГПУ им.М.Акмиллы
№6 от 19 января 2026 г.
ректор
С.Т. Сагитов



ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ПРОГРАММЕ МАГИСТРАТУРЫ

Направление 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
«Спортивные и физкультурно-оздоровительные технологии реабилитации»

Уфа

1. Особенности проведения вступительного испытания

На выполнение комплексного экзамена по направленности (профилю) «Спортивные и физкультурно-оздоровительные технологии реабилитации» дается 60 минут. Работа включает в себя 25 заданий (тест) и реферат. Оценивается по 100-балльной шкале (50 баллов за тест и 50 баллов за реферат). Баллы выставляются за полностью верно выполненное задание.

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья имеют право на увеличение времени (но не более чем на 1,5 часа).

Вступительное испытание проводится с использованием дистанционных технологий ([инструкция прохождения вступительного испытания и получения логина и пароля](#)):

Для прохождения вступительных испытаний поступающий должен иметь персональный адрес электронной почты, на который ему будет направлена информация для доступа к заданиям.

Вступительные испытания проходят в соответствии с утвержденным расписанием и процедурой идентификации личности.

Вступительные испытания могут проводиться в следующих форматах:

- с применением функционала электронной информационной системы (единая информационная система управления учебным процессом «Tandem University» (далее – «личный кабинет абитуриента»);

Перечень требований к программно-техническому оснащению рабочего места поступающего для прохождения вступительных испытаний:

А) Компьютер, отвечающий следующим минимальным требованиям:

- тактовая частота процессора - не менее 1 ГГц;
- не менее 512 Мб оперативной памяти;
- не менее 32 Мб видеопамяти;
- не менее 5 Гб свободного места на жёстком диске;
- веб-камера с разрешением не менее 2 Мпикс;
- микрофон;
- колонки/наушники;

Б) Возможно применение планшета со схожими характеристиками при условии его стационарного размещения на время проведения испытания.

Требование к телекоммуникационной сети: возможность доступа в сеть Интернет на скорости не ниже 1 Мбит/сек. Абитуриенты самостоятельно обеспечивают и оплачивают доступ к телекоммуникационным каналам передачи данных в сетях общего пользования (Интернет).

Программное обеспечение:

- установленные драйверы для всех перечисленных выше периферийных устройств.

- текстовый редактор.

- графический просмотрщик изображений в форматах jpg, png, gif.

Абитуриент не имеет права во время экзамена:

- привлекать помощь третьих лиц;
- предоставлять доступ к компьютеру посторонним лицам;
- использовать учебную и справочную литературу, конспекты и иную вспомогательную литературу, не предусмотренную программой вступительных испытаний;
- искать информацию в сети Интернет;
- открывать дополнительные окна в браузере;
- использовать любые мобильные и компьютерные устройства, кроме персонального компьютера, на котором осуществляется прохождение вступительного испытания.

2. Перечень разделов для подготовки поступающих к сдаче вступительного испытания

Раздел 1. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей

1.1. Физическая культура как элемент культуры общества и личности: зарождение физической культуры, исторические и социально-групповые особенности становления физической культуры.

1.2. Социальные предпосылки появления спорта.

1.3. Стимулы и мотивы физкультурно-спортивных занятий, формирования здорового образа жизни: их зависимость от возрастного, гендерного, социального статуса.

Раздел 2. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования

2.1. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования.

2.2. Место курса ТиМФВиС в государственных образовательных стандартах.

2.3. Ведущая роль курса ТиМФВиС в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы - формирования у студента целостного представления о физической культуре и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

2.4. Основные понятия теории и методики физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность.

Раздел 3. Дидактические основы теории и методики физического воспитания

3.1. Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения.

3.2. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

3.3. Виды наглядного восприятия и методика их применения.

3.4. Структура обучения как этапность обучения отдельному

двигательному действию.

3.5. Особенности обучения двигательным действиям обучаемых трех категорий: 1 - «обычного человека»; 2 - будущего спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный); 3 - будущего специалиста по физической культуре и спорту (преподавателя, тренера).

Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств

4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.

4.2. Сила: определение понятия, формы проявления. Силовые способности. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

4.3. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы.

4.4. Выносливость: определение понятия, формы проявления (устоимчивость и выносливость).

4.5. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Виды гибкости.

4.6. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.

Раздел 5. Физическое воспитание различных возрастных групп населения

5.1. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

5.2. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.

5.3. Физическое воспитание учащихся ПТУ.

5.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

5.5. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.

5.6. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.

5.7. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание студенческой молодежи.

5.8. Физическое воспитание в период основной трудовой деятельности.

5.9. Профессиональная физическая подготовка.

Раздел 6 . Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры

6.1. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.

6.2. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

6.3. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.

6.4.

Раздел 7. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

7.1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.

7.2. Массовый спорт (спорт для всех).

7.3. Детско-юношеский спорт.

7.4. Профессиональный спорт.

7.5. Системное представление о подготовке спортсменов.

7.6. Спортивная ориентация и отбор.

7.7. Содержание планирования (программирования).

7.8. Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

Раздел 8. Физическая реабилитация и ЛФК

8.1. Понятие о реабилитации. Ее задачи, принципы и средства.

8.2. Направления реабилитации

8.3. Понятие о физической реабилитации

8.4. Средства медицинской и физической реабилитации

8.6. Понятие о рекреации, рекреационной зоне.

8.7. Средства и системы самооздоровления с учетом местных условий.

8.8. Региональные особенности формирования здорового образа жизни.

8.9. Периодизация, средства, формы и методы лечебной физической культуры.

3. Методические рекомендации

При выполнении заданий теста рекомендуется сначала просмотреть задания и выполнять их последовательно. Если ответ вызывает затруднения, продолжайте выполнять тест, отвечая на следующие вопросы, затем вернитесь к ответу на пропущенные задания. Необходимо рассчитать время выполнения теста таким образом, чтобы ответить на все вопросы и оставить несколько минут для проверки своих ответов в конце отведенного на тест времени. Необходимо начать прохождение тестирования не менее чем за 1 час до окончания времени тестирования определенного расписанием.

3.1. Примерные задания

1. Какие методы относятся к методам научного исследования: метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей; экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения; методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

тестирование, социологические и педагогические методы.

2. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования: воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные; оздоровительные, образовательные, воспитательные; задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

3. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств; методы общей и специальной физической подготовки; игровой и соревновательный методы; специфические и общепедагогические методы.

4. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является: метод круговой тренировки; метод динамических усилий; метод повторного выполнения упражнения; игровой метод.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает: точность двигательного действия и его конечный результат. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия; частоту движений в единицу времени; взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

3.2. Примерная тематика рефератов

1. Оздоровительная физическая культура.
2. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности
3. Основы здоровьесберегающей педагогики
4. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях
5. Физкультурно-оздоровительная работа в школе
6. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением
7. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраст
8. Образовательная роль физической культуры.
9. Физическая культура как фактор физического развития индивида.

10. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
11. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
12. Специфические функции физической культуры в обществе.
13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
16. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
17. Общекультурные функции физической культуры и спорта
18. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
19. Методика начального разучивания двигательного действия.
20. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
21. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
22. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
23. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
24. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
25. Методы воспитания общей выносливости.
26. Методы воспитания специальной выносливости.
27. Средства и методы направленного воздействия на развитие гибкости.
28. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
29. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
30. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
31. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
32. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
33. Принципы построения подготовки спортсменов и особенности использования в ИВС.
34. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
35. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
36. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.

37. Типы макроциклов (полугодичных, годовых) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
38. Понятие о реабилитации. Ее задачи, принципы и средства.
39. Направления реабилитации.
40. Понятие о физической реабилитации.
41. Принципы физической реабилитации.
42. Средства физической реабилитации.
43. Понятие о рекреации, рекреационной зоне. Виды рекреаций, их характеристика.
44. Средства и системы самооздоровления с учетом местных условий.
45. Местные природно-климатические условия оздоровления.
46. Влияние климатических условий на здоровье человека.
47. Региональные особенности формирования здорового образа жизни.
48. Характеристика основных видов рекреаций в Республике Башкортостан, их оздоровительное воздействие на организм.
49. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии.
50. Периодизация, средства, формы и методы лечебной физической культуры.
51. Современная классификация физических упражнений в ЛФК.
52. Классификация средств реабилитации.
53. Оздоровительные методики и технологии.
54. Понятие об оздоровительном эффекте.

3.3. Требования к реферату при поступлении в магистратуру

Объем реферата от 20 до 30 страниц текста, напечатанного в соответствии с требованиями к печатным работам. Реферат имеет статус юридического документа на основе которого абитуриент зачисляется в магистратуру.

Основное назначение реферата – дать информацию членам приемной комиссии о способностях и расположенности абитуриента к научной и педагогической деятельности.

Реферат по структуре должен быть выстроен по следующей логике:

- Введение;
- Первая глава - анализ научной литературы, раскрытие современного состояния заявленной проблемы;
- Выводы;
- Библиография;

Во введении раскрывается актуальность, формулируется проблема исследования, ее значимость для науки и практики.

Структура введения:

- Актуальность
- Цель

- Задачи исследования

3.4. Требования к оформлению:

Реферат должен предоставляться в текстовом формате Ms Word с иллюстрациями, вставленными по тексту, и иметь следующие параметры:

1. Объем не более 30 страниц.
2. Параметры страницы: А4, поля (см) – 2х2х2х1
3. Шрифт Times New Roman. Размер шрифта – 14 (для таблиц 12).
4. Межстрочный интервал – 1,15, в таблицах – 1,0.
5. Отступ первой строки абзаца – 1,25 см.

Сокращения слов не допускаются, кроме общепринятых. Аббревиатуры включаются в текст после их первого упоминания с полной расшифровкой. Рисунки должны быть четкими. Рисунки и таблицы должны быть пронумерованы, подписаны и включены в текст. Ссылки на них в тексте обязательны. Формулы выполняются в математическом редакторе и также имеют сквозную нумерацию. Таблицы, схемы и рисунки должны быть размещены на вертикальном листе, как и весь текст.

Ссылки в тексте даются в квадратных скобках в соответствии с номерами списка литературы.

3.5. Критерии оценивание реферата

При оценивании учитывается, что в случае, если % оригинальности текста менее 50% - оценка снижается на 20 баллов.

Критерии оценивание реферата

Критерий	40-50 баллов	30-39 баллов	20-29 баллов	1-19 баллов
Оценка структуры работы	Работа хорошо структурирована, нет замечаний к логике изложения	Материал работы структурирован, имеются замечания к логике изложения материала	Материал работы слабо структурирован, логика изложения материала не нарушена	Материал работы слабо структурирован, логика изложения материала нарушена
Оценка информационно-методологической базы	Отбор источников проведен корректно, проведен глубокий теоретический анализ и сформулированы исследовательские пробелы. Источники удовлетворяют требованиям по количеству	Отбор источников проведен корректно: источники являются актуальными, соответствуют теме исследования, удовлетворяют требованиям по количеству. Теоретический анализ проведен не достаточно глубоко	Проведено реферирование источников без глубокого критического анализа, количество источников ограничено.	Используемые источники не являются актуальными, не в полной мере соответствуют теме, не удовлетворяют требованиям по количеству
Оценка содержания работы	Актуальность работы обоснована релевантными аргументами. Цели, задачи, объект, предмет работы сформулированы корректно. Материал систематизирован, обоснованно используются современные методы и инструменты исследования. Полученные результаты достоверны и аргументированы.	Актуальность работы обоснована релевантными аргументами. Цели, задачи сформулированы корректно, есть неточности в определении объекта и предмета работы. Материал систематизирован, используются современные методы и инструменты исследования. Полученные результаты в целом достоверны и аргументированы	Актуальность работы обозначена поверхностно, нет поддерживающих аргументов. Цели и задачи работы сформулированы недостаточно корректно. Материал слабо систематизирован, обоснованно используются методы и инструменты исследования, достоверность полученных результатов слабо обоснована	Актуальность работы обозначена некорректно. Цель работы расходится с темой, сформулированные задачи не позволяют раскрыть тему. Материал слабо систематизирован, нет понимания возможностей корректного использования методов и инструментов исследования, результаты исследования сформулированы некорректно.

Оценка оформления, стиля	Нет замечаний к оформлению и стилю изложения, оформлению списка источников.	Есть отдельные замечания к оформлению и стилю изложения, оформлению списка источников.	Работа оформлена с нарушениями, язык работы не соответствует научному стилю, есть замечания к оформлению списка источников	Работа оформлена с нарушениями, язык работы не соответствует научному стилю, некорректно оформленные заимствования, некорректно оформлен список источников
--------------------------	---	--	--	--

3.6 Рекомендуемая литература

1. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
2. Каверин, В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ: учеб. пособие / В.Ф. Каверин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 119 с.
3. Каверин, В.Ф. Программа спортивной подготовки [Электронный ресурс] / В.Ф. Каверин. – 2004. – Режим доступа: <http://www.kayak-canoe.ru/ru/science/articles>
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
5. Курдыбайло, С.Ф. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / С.Ф. Курдыбайло, Д.С. Поляков, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 488 с.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., исправ. – М.: Лань, 2005. – 378 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге: учебное пособие / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 286 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: учебное пособие / Н.Г. Озолин. – М.: Издательство АСТ, 2002. – 863 с.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.
11. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (часть 2) / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 3-10.
12. Торопов, В.А. Физическая подготовка: учебник / В.А. Торопов, В.А. Кудин, А.И. Ушенин, М.Л. Куликов и др. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та МВД России, 2016. – 300 с.
13. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для институтов и техникумов физической культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 128.

14. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 144 с.

15. Чермит, К.Д. Дидактические закономерности и принципы построения физического воспитания и спортивной подготовки детей и молодежи / К.Д. Чермит, С.Н. Бегидова, А.Б. Бгуашев, Е.Г. Вержбицкая, А.Г. Заболотный // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2014. – № 4 (146). – С. 146-154.