



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»  
(БФУ им. И. Канта)

Программа вступительного испытания  
по дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ»**

для поступающих на направления подготовки «Физическая культура и спорт», «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки: физическая культура и основы безопасности и защиты Родины)»

Калининград  
2025

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОБРАЗОВАНИЯ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА И УСЛОВИЯ КОНКУРСНОГО ОТБОРА**

Лица, имеющие образование соответствующего уровня, подтвержденное: - при поступлении на обучение по программам бакалавриата - документом о среднем общем образовании или документом о среднем профессиональном образовании, зачисляются на обучение по результатам вступительных испытаний.

Вступительные испытания проводятся в виде тестирования с целью установления у поступающего наличия ключевых компетенций, необходимых для освоения основной образовательной программы по данному направлению подготовки.

Мастерам спорта международного класса РФ и мастерам спорта РФ по усмотрению предметной комиссии может быть предложена индивидуальная программа вступительных испытаний по физической культуре.

### **1.2. ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с педагогическим видом профессиональной деятельности готов решать следующие обобщенные трудовые функции:

- педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (профессиональный стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н;
- преподавание по дополнительным общеобразовательным программам (профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", приказ Минтруда России от 08.09.2015 N 613н).

### **1.3. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ АБИТУРИЕНТ, ПРИСТУПАЯ К ОСВОЕНИЮ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

- рассматривает физическую культуру как явление культуры, выделяет исторические этапы ее развития, основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризует содержательные основы здорового образа жизни, раскрывает его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывает базовые понятия и термины физической культуры, применяет их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагает

с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывает содержание самостоятельных занятий с использованием физических упражнений, определяют их направленность, рационально планирует режим дня и учебной недели;

- руководствуется правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствуется правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использует занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составляет комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирает индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицирует физические упражнения по их функциональной направленности, планирует их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводит занятия по обучению двигательным действиям, анализирует особенности их выполнения, выявляет ошибки и своевременно устраняет их;

- тестирует показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивает их с возрастными стандартами;

- выполняет комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполняет общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполняет акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполняет гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполняет легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполняет основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполняет основные технические действия одного из видов плавания;

- выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К КОМПЛЕКСНОМУ ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.
2. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности.
3. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
4. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.
5. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
6. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.
7. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
8. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
9. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
10. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.
11. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья.
12. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
13. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
14. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.
16. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.
17. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
18. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).
19. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
20. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.
21. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.
22. Правила судейства базовых видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, плавание).
23. Правила составления индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения.
24. Правила составления индивидуальных комплексов направленных на развитие основных систем организма.
25. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими

упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

### **3. Перечень основной литературы необходимой для подготовки к вступительному испытанию.**

#### Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учеб. и практикум для СПО/ Д. С. Алхасов. - Москва: Юрайт, 2019. - 191 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.
4. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО/ А. Б. Муллер [и др.]; Сиб. Федер. ун-т. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с.