

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета физической  
культуры и спорта

Савельев А.В.

«24» декабря 2025 года

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ДЛЯ ЛИЦ, ПОСТУПАЮЩИХ  
НА БАЗЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**  
**для приема на обучение по программам высшего образования –  
программам бакалавриата:**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями  
в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)**

Тамбов

2025

## **ТЕМА 1. «История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания. История международного олимпийского движения».**

Содержание темы. Предмет История физической культуры. Истоки физической культуры. Физическое воспитание в родовом обществе. Физическая культура в Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима. Рыцарское физическое воспитание. Создание основ школьного физического воспитания и физкультурно-спортивного движения. Немецкая система физического воспитания. Сокольское движение и сокольская гимнастика. Шведская система физического воспитания. Французская система физического воспитания. Физическая культура и спорт в России. Развитие международного спортивного движения. Физическая культура в России с древнейших времён и до второй половины XIX века. Физическая подготовка в армии и в учебных заведениях. Развитие спорта и первые международные связи русских спортсменов. Физическая культура и спорт в СССР. Структура и функции государственных и общественных органов управления ФКиС в Российской Федерации. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры. Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Программа Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр современности. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Россия олимпийская. История возникновения и развития Олимпийских зимних игр. Итоги выступления сборной СССР.

Примерные вопросы:

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
2. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
3. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?
4. Возрождение Олимпийских игр современности. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.
5. Олимпийские игры современности.

## **ТЕМА 2. «Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта».**

Содержание темы.

Физическая культура. Физическое воспитание. Физическая подготовка. Физические упражнения. Спорт. Профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Средства физического воспитания. Средства спортивной тренировки. Средства оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений.

Кинематические и динамические характеристики двигательных действий. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесные методы. Наглядные методы. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углублённого разучивания двигательного действия. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

Примерные вопросы:

1. Основные понятия ТИМФВиС: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, спорт, спортивные соревнования, спортивная тренировка спортивный результат.

2. Цель физического воспитания, специфические задачи, общепедагогические задачи; цель и задачи спортивной подготовки; основные принципы физического воспитания и спортивной подготовки.

3. Средства физического воспитания, средства спортивной тренировки, Средства оздоровительной тренировки

### **ТЕМА 3. «Теоретические основы воспитания физических качеств»**

Содержание темы.

Структура силовых способностей. Средства воспитания силовых способностей. Методика воспитания: собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Оценка уровня развития силовых способностей. Понятие «скоростные способности». Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Оценка уровня развития скоростных способностей Понятие «выносливость». Общая и специальная выносливость. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости. Механизмы энергообеспечения при мышечной работе. Оценка уровня развития выносливости. Характеристика гибкости. Активная и пассивная гибкость. Средства и методы воспитания гибкости. Оценка уровня развития гибкости. Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей.

Примерные вопросы:

1. Средства и методы воспитания силовых способностей.

2. Средства и методы воспитания скоростных способностей

3. Средства и методы воспитания общей выносливости и специальной выносливости.

4. Средства и методы развития гибкости.

5. Средства развития координационных способностей и методические приёмы их совершенствования

#### **ТЕМА 4. «Направленное развитие личности в процессе физического воспитания и занятий спортом».**

Содержание темы.

Урочные формы занятий в физическом воспитании и спорте. Неурочные формы. План-конспект урока физического воспитания и спортивной тренировки. Мотивация спортивной деятельности. Мотивация достижений. Основные правила мотивации занятий спортом и физическими упражнениями. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и занятий спортом. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие "здоровый образ жизни". Элементы ЗОЖ. Вредные привычки. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями. Виды девиантного поведения. Физическое воспитание детей с девиантным поведением. Реабилитационные социально-педагогические технологии.

Примерные вопросы:

1. Неурочные формы занятий в физкультурной практике.
2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?
3. Назовите основные источники энергии для организма?
4. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей?
5. Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие "здоровый образ жизни" (ЗОЖ), Элементы ЗОЖ.
6. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

#### **ТЕМА 5. «Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте»**

Содержание темы.

Временные масштабы планирования. Методическая последовательность планирования. Учебный план. Учебная программа. Перспективное планирование. Годовой план-график учебного процесса. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование. Педагогический контроль и самоконтроль. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Методы контроля. Контроль и учёт в физическом воспитании и спорте.

Примерные вопросы:

1. Педагогический контроль и самоконтроль.
2. Предварительный контроль. Оперативный контроль.
3. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль.
4. Методы контроля. Контроль и учёт в физическом воспитании и спорте.

## **ТЕМА 6. «Общая характеристика спорта»**

### **Содержание темы.**

Базовое исходное понятие "спорт" и производные понятия: спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, национальные виды спорта. Базовое исходное понятие "спортивные соревнования" и производные понятия: международные соревнования, всероссийские соревнования, территориальные соревнования. Базовые функциональные понятия: "спортивная подготовка" и "спортивная тренировка" и их производные понятия. Базовые итоговые понятия: спортивные результаты, спортивные достижения, спортивная квалификация. Эталонная функция спорта. Эвристически-прогностическая функция. Эмоционально-зрелищная функция. Эстетическая функция. Коммуникативная функция. Экономическая функция. Основные направления в развитии современного спорта. Физкультурно-спортивные организации в России. Система подготовки спортсменов. Внешние причины травматизма. Внутренние причины травматизма. Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травм у спортсменов.

### **Примерные вопросы:**

1. Базовые исходные понятия «спорт», «спортивные соревнования» и их производные понятия.
2. Базовые функциональные понятия «спортивная подготовка», «спортивная тренировка» и их производные понятия «спортивные результаты», «спортивные достижения», «спортивная квалификация».
3. Направления развития современного спорта.
4. Внешние и внутренние причины травматизма в спорте.
5. Основные направления профилактики травм у спортсменов.

## **ТЕМА 7. «Методические основы спортивной подготовки».**

### **Содержание темы.**

Цель спортивной подготовки. Основные задачи, решаемые в процессе спортивной тренировки. Средства спортивной подготовки: соревновательные упражнения; специально-подготовительные упражнения; общеподготовительные упражнения. Общепедагогические методы спортивной тренировки: словесные методы; наглядные методы. Практические методы: методы строго-регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

### **Примерные вопросы:**

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Утомление при мышечной деятельности. Некомпенсированное и компенсированное утомление.
4. Восстановление после физических нагрузок.

## **ТЕМА 8. «Основы теории соревновательной деятельности»**

Содержание темы.

Понятие о системе спортивных соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсмена.

Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки

Примерные вопросы:

1. Система спортивных соревнований в ИВС.
2. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.
3. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность.
4. Виды и способы проведения соревнований.

## **ТЕМА 9. «Базовые виды спорта школьной программы. Основы формирования специальных знаний и обучения двигательным действиям»**

Содержание темы. Обучение двигательным действиям (умениям и навыкам) – как педагогический процесс. Значение двигательных умений и навыков в жизни человека. Совершенствование технико-тактических действий в базовых видах двигательной деятельности (на примере конкретных вида спорта школьной программы: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, элементы единоборств, плавание и др.).

Примерные вопросы.

1. Виды передач мяча одной рукой, приемы обыгрывания защитника, разновидности бросков в корзину при игре в баскетбол.
2. Расстановка игроков на площадке и правила перехода в волейболе.
3. Основные способы передвижения на лыжах, виды спусков и подъемов.

## Рекомендуемая литература:

### Печатные издания

1. Книга олимпийских знаний / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 128 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник/ И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015 – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013 – 320 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2012 – 480 с.
5. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 12-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012 – 176 с.

### Электронные издания

1. <http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf> - учебное пособие по истории физической культуры.
2. Теория и практика физической культуры (журнал) <http://tpfk.infosport.ru>
3. Всероссийский НИИ физической культуры и спорта [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru)
4. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>.
5. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>
6. <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>
7. <http://lesgaft.spb.ru/3208> <http://yandex.ru/yandsearch?l> –Лекции по истории физической культуры.
8. [http://www.0zd.ru/sport\\_i\\_turizm/istoriya\\_razvitiya\\_fizicheskoy\\_kultury\\_v\\_2.html](http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/istoriya_razvitiya_fizicheskoy_kultury_v_2.html) - История физической культуры в России.
9. <http://nashaucheba.ru/v44937-> Теория и методика физической культуры.
10. [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00098738\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00098738_0.html) - Основы спортивной тренировки.

### Критерии оценивания вступительного испытания

Вступительное испытание на базе профессионального образования проводится в форме тестирования (компьютерного). Вступительное испытание оценивается по 100-балльной шкале.

Продолжительность вступительного испытания – 60 минут.

Вступительное испытание содержит 40 вопросов:

- 30 вопросов с одним правильным ответом. Правильный ответ – 2 балла
- 10 вопросов с двумя правильными ответами. Правильный ответ – 4 балла.

Интервал успешности: 40-100 баллов