

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Приёмная комиссия

УТВЕРЖДЕНО решением Ученого совета
протокол № 6 от «16» января 2026г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»

В.И. Игнатенко



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ТЕОРИЯ)»

для поступающих в ФГБОУ ВО «УралГУФК» в 2026 году

на направления подготовки 49.03.01 Физическая культура,
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, 49.03.04
Спорт, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)
(уровень бакалавриата)

Форма обучения: очная, заочная

Челябинск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания «Физическая культура и спорт (теория)» направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» разработана для установления степени готовности абитуриента к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующего направления и выявления у поступающего уровня знаний по физической культуре и спорту. Вступительное испытание проводится в форме собеседования по теоретическим вопросам в соответствии с правилами (порядком) проведения вступительных испытаний.

Целью вступительного испытания является определение теоретической подготовленности абитуриентов к выполнению требований, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и знаний основ физической культуры и спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ

На вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура» абитуриент должен показать знание основ физической культуры и спорта. Содержание вопросов экзамена соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, а также требованиям комплексной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. Вопросы составлены в соответствии с требованиями раздела "Основы знаний" комплексной программы, а также современных знаний о физическом воспитании и спорте.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание теоретических вопросов экзамена соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, а также требованиям программы по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов средней общеобразовательной школы. Теоретические вопросы составлены в соответствии с базовым модулем программы, а также в соответствии с современными основами физической культуры и спорта.

Абитуриенты должны продемонстрировать знания:

- о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека;
- о роли и значении современного олимпийского движения в современном мире;
- о роли и значении занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Абитуриенты должны продемонстрировать умения:

- объяснять индивидуальные особенности физического развития, физической подготовленности, функционирования основных органов и систем организма во время занятий физическими упражнениями;
- характеризовать особенности планирования, организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- характеризовать особенности обучения двигательным действиям, развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- объяснять содержание самоконтроля в процессе занятий физической культурой;
- объяснять правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА АБИТУРИЕНТА НА СОБЕСЕДОВАНИИ

Характеристика ответа	Баллы
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умение выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в научных терминах, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.	100
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, доказательно раскрыты основные положения заданного вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений. Ответ изложен литературным языком. Могут быть допущены 1-2 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом самостоятельно.	95
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, доказательно раскрыты основные положения заданного вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений. Ответ изложен литературным языком. Могут быть допущены 3-4 неточности, исправленные абитуриентом самостоятельно.	90
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений. Ответ логичен, изложен литературным языком. Могут быть допущены 1-2 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.	85
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений. Ответ логичен, изложен литературным языком. Могут быть допущены 3-4 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.	80
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки того или иного понятия или явления. Ответ логичен, изложен литературным языком. В ответе допущены 1-2 незначительные ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить, даже с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	75
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 3-4 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	70
Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность	65

изложения имеют нарушения. Допущены 5-6 ошибок при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.	
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. Допущены 1-2 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует коррекции.	60
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. Допущены 3-4 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует коррекции.	55
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствуют знания конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента требует коррекции	50

Максимальный балл за вступительное испытание – 100 баллов.

Минимальный балл за вступительное испытание – 50 баллов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

1. Роль и значение физической культуры в организации здорового образа жизни.
2. Дайте определение понятия «образ жизни». Охарактеризуйте основные факторы здорового образа жизни.
3. Влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья и профилактику вредных привычек.
4. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек и девиантного поведения.
5. Роль физической культуры в формировании бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.
6. Роль физической культуры в формировании способности проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.
7. Роль физической культуры в формировании уважительного отношения к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
8. Роль физической культуры в формировании ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
9. Охарактеризуйте роль и значение олимпийского движения в современном мире.
10. Раскройте особенности влияния олимпийского движения на развитие спорта высших достижений.
11. Правовые основы физической культуры и спорта (Конституция РФ, Конвенция о правах ребенка, Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ, ФЗ РФ «Об образовании в РФ».

12. Охарактеризуйте цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Назовите вашу ступень ВФСК ГТО и охарактеризуйте ее.

13. Основные понятия о физической культуре личности (физическая культура, личность, физическая культура личности, что характеризует физическую культуру личности).

14. Какие нравственные и эстетические качества формируются в процессе занятий физическими упражнениями?

15. Охарактеризуйте содержание понятий «Спорт», «Физическая культура», «Физическое воспитание».

16. Цель и основные задачи физического воспитания школьников.

17. Значение физической культуры в школьный период жизни человека.

18. Каково влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему занимающихся? Какие упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

19. Каково влияние регулярных занятий физическими упражнениями на дыхательную систему занимающихся? Какие упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

20. Санитарно-гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями.

21. Основные правила поведения школьников на уроках физической культуры.

22. Основные мероприятия по профилактике травматизма на уроках физической культуры.

23. Основные правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в зале и на открытых площадках.

24. Что является основным средством физического воспитания? Охарактеризуйте его.

25. Дайте определение понятия «физические упражнения». Охарактеризуйте механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.

26. Как классифицируются физические упражнения по анатомическому признаку? Охарактеризуйте их.

27. Какие физиологические зоны мощности вы знаете? Охарактеризуйте их.

28. Дайте определение понятия «осанка» человека, ее основные признаки.

29. С помощью каких упражнений осуществляют формирование навыка правильной осанки и профилактика нарушения?

30. Охарактеризуйте основные формы работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

31. Охарактеризуйте особенности организации и проведения спортивных соревнований в школе (лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры).

32. Дайте характеристику особенностей физического воспитания детей в семье, его значение и основные формы.

33. Охарактеризуйте особенности организации и проведения подвижной игры с детьми младшего школьного возраста.

34. Формы работы по физическому воспитанию в летнем оздоровительном лагере.

35. Охарактеризуйте понятие «двигательная активность». Каково значение двигательной активности для формирования и развития школьников?

36. Дайте определение понятия «двигательный режим». Охарактеризуйте недельный двигательный режим школьника.

37. Раскройте понятие «двигательные качества» человека. Охарактеризуйте значение двигательных качеств в жизнедеятельности человека.

38. Дайте определение физического качества «координация». Какие средства используют для ее развития.

39. Дайте характеристику двигательного качества «гибкость», ее значения в жизнедеятельности человека.
40. Назовите средства, развития гибкости. Приведите пример.
41. Дайте характеристику двигательного качества «сила». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, ее развития.
42. Дайте характеристику двигательного качества «быстрота». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития быстроты.
43. Дайте характеристику двигательного качества «выносливость». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития выносливости.
44. Охарактеризуйте особенности организации и проведения подвижных перемен с учащимися начальных классов.
45. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурных минуток на уроках в младших классах.
46. Расскажите об основных закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека, основные правила и принципы закаливания.
47. Дайте определение понятия «физическая нагрузка», расскажите об основных способах контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
48. Дайте определение понятия «физическая подготовленность». Как определить уровень физической подготовленности школьников.
49. Дайте характеристику структуры урока физкультуры: его составные части, задачи и содержание.
50. Охарактеризуйте понятие «питание» и значение питания для роста и развития организма. Привила питания и основные питательные вещества
51. Как определяется калорийность питания. Охарактеризуйте нормы колоритности питания при занятиях физическими упражнениями.
52. Что такое аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения при физических нагрузках?
53. Что такое аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения при физических нагрузках?
54. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры.
55. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
56. Охарактеризуйте особенности реакции организма на различные физические нагрузки.
57. Охарактеризуйте внешние признаки утомления на физкультурных и спортивных занятиях.
58. Охарактеризуйте особенности самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
59. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
60. Что включает в себя личная гигиена спортсмена?

ЛИТЕРАТУРА

При подготовке к вступительному испытанию абитуриенты могут воспользоваться следующим списком рекомендуемой литературы:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Корленкова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 68 с. 978-5-507-48942-8
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 191 с..

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов –Москва : Спорт, 2017 - 408 с. – ISBN 978-5-906839-30-5
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – ISBN 978-5-534-04492-8.
5. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11 классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях – 11-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2023. – 271. – ISBN 978-5-09-103628-2.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – Москва. : Спорт, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6.
7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 246 с. – ISBN 978-5-534-07339-3.
8. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Серия : Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-09116-8.
9. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИБ, 2019. – 160 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – Москва : Академия, 2017. – 494 – ISBN 978-5-4468-5147-8