

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ



Заместитель председателя  
приемной комиссии ТГУ

Э.С. Бабошина

06 / 2024

**Программа  
общеобразовательного вступительного испытания,  
проводимого ТГУ самостоятельно**

**Физическая культура**

**(в форме собеседования)**

Тольятти, 2024

## **1. Общие положения**

1.1. Вступительное испытание проводится в форме собеседования (далее – вступительное испытание, собеседование).

1.2. Вступительное испытание проводится экзаменационной комиссией, состав которой утверждается приказом ректора.

1.3. Поступающему необходимо явиться на собеседование в соответствии с расписанием вступительных испытаний.

1.4. Результат вступительного испытания оценивается по стобалльной шкале.

## **2. Порядок проведения и содержание вступительного испытания**

### **2.1. Порядок проведения вступительного испытания.**

2.1.1. Вступительное испытание осуществляется в форме устного собеседования по теоретическим вопросам.

2.1.2. Поступающему предлагаются 2 вопроса из раздела 3 Программы.

2.1.2. Время проведения вступительного собеседования – 40 минут. Из них на подготовку – 20 минут.

## **3. Содержание вступительного испытания и вопросы для подготовки к собеседованию**

### **3.1. Общетеоретические и исторические сведения в сфере физической культуры и спорта**

#### **Вопросы:**

1. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.

3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

4. История и значение адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов.

5. Основные государственные документы о правовых основах физической культуры.

6. Понятие «физическая культура», «физическая культура личности». Что характеризует физическую культуру личности. Дайте характеристику нравственным и эстетическим качествам, формирующимся в процессе занятий физической культуры.

7. Понятие «адаптивная физическая культура». Виды адаптивной физической культуры и их характеристики.

8. Спорт как компонент физической культуры. Спорт в современном обществе. Олимпийские и неолимпийские виды спорта.

9. Понятие «здоровье». Влияние регулярных занятий физической культуры на здоровье человека.

10. Назовите правила поведения при занятиях физическими упражнениями. В чем заключается соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры.

11. Средства физической культуры. Основные и вспомогательные средства физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.

12. Урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями. Структура урока физической культуры.

13. Понятие «физическая нагрузка», «доза нагрузки», «объем нагрузки». Контроль физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями.

14. Понятие «режим дня». Основы организации двигательного режима течения дня, недели.

15. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Приведите пример таких соревнований.

16. Охарактеризуйте основные типы телосложения. Понятие «осанка». Виды осанки. Нарушения осанки. Влияние занятий физическими упражнениями на осанку.

17. Назовите вредные привычки. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

18. Базовые виды спорта школьной программы. На примере одного из видов спорта раскройте освоение техники и тактики двигательных действий, комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей.

19. Назовите физические качества. Дайте определения понятий физических качеств и их общую характеристику. Задачи воспитания физических качеств.

20. Способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства и методы воспитания двигательных способностей.

## Список рекомендованной литературы и информационных ресурсов для подготовки к собеседованию

### Основная литература:

1. Твой олимпийский учебник [Текст] : учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко, А.Т. Контанистов и др. ; Олимпийский комитет России. – 28-е изд., перераб. и дополн. – М. : Спорт, 2022. – 224 стр. : ил. [TOU-28.pdf \(olympic.ru\)](#)

2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. [Учебник Физическая культура. 10-11 классы. Лях В. И. \(fk12.ru\)](#)

### Интернет-ресурсы:

3. Библиотека ТГУ [Электронный ресурс]: официальный сайт. - Режим доступа: [Библиотечно-издательский комплекс опорного Тольяттинского государственного университета \(tltsu.ru\)](#) - Загл. с экрана. - Яз. Рус.

### Разработчики программы:

**Подлубная А.А.**, доцент, кан. пед. наук, доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

## Приложение к Программе

№	Критерии оценки	Минимальный и максимальный баллы
1.	Поступающий дает полные ответы на вопросы, приводит примеры, отвечает на дополнительные вопросы	80-100
2.	Поступающий дает ответы на вопросы, но ответ неполный, или не подкреплён примером, отвечает на дополнительные вопросы, но ответ неполный	60-79
3.	Поступающий не полностью раскрывает вопросы, приводит примеры, не соответствующие вопросу, отвечает на дополнительные вопросы, но ответ неполный	31-59
4.	Поступающий не может дать ответы на вопрос и привести примеры, не может вести диалог по выбранной теме, не отвечает на дополнительные вопросы по теме	0-30
<b>Максимальный балл – 100</b>		