

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Тольяттинский государственный университет»**

**Программа  
проведения дополнительного вступительного испытания  
профессиональной направленности**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**при приеме на обучение по программе бакалавриата:**

**49.03.02 Физическая культура  
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)**

**Адаптивный спорт и лечебная физическая культура**

Тольятти, 2026

## **1. Общие положения**

1.1. Вступительное испытание проводится в форме устного собеседования с представлением абитуриентами портфолио с документами, подтверждающими спортивные достижения.

1.2. Время собеседования с каждым поступающим 8-10 минут.

1.3. Результат вступительного испытания оценивается по **100-балльной шкале**.

1.4. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний при приеме - **31**.

1.5. Итоговый балл вступительного испытания складывается из балла за устное собеседование (в соответствии с **Таблицей 1**) и балла за индивидуальное портфолио спортивных достижений (в соответствии с **Таблицей 2**).

## **2. Содержание вступительного испытания**

### **2.1. Устное собеседование**

2.1.1. Темы для подготовки:

- Правовые основы физической культуры и спорта.
- Основные понятия физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Общая характеристика физической культуры.
- Спорт как компонент физической культуры. Спорт в современном обществе. Функции современного спорта.
- Массовый спорт (спорт для всех). Детско-юношеский спорт. Спорт высших достижений (олимпийский спорт). Профессиональный спорт. Спорт для инвалидов.
- Правила поведения, техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культуры и спорта (спортивных играх – баскетболе, волейболе, футболе, гандболе; гимнастике с элементами акробатики; лёгкой атлетике, лыжной подготовке, единоборств, плавания и др.).
- Понятие «физические упражнения». Классификация физических упражнений.
- Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями.

- Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
- Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
- Психические процессы в обучении двигательным действиям.
- Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки.
- Двигательные качества и их развитие в процессе занятий физической культурой и спортом. Тестирование двигательных качеств.
- Совершенствование техники и тактики двигательных действий на занятиях физической культуры и спорта (спортивных играх – баскетболе, волейболе, футболе, гандболе; гимнастике с элементами акробатики; лёгкой атлетике, лыжной подготовке, единоборств, плавания и др.).
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Основы организации двигательного режима.
- Понятия «здоровье», « здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни.
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями и их организация. Правила проведения самостоятельных занятий.
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
- Понятие телосложения и характеристики его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.
- Понятие «осанка». Коррекция осанки и телосложения в процессе регулярных занятий физическими упражнениями.
- История физической культуры.
- Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

- Возрождение современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в России.
- Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

**2.1.2. Критерии и шкала оценивания результатов устного собеседования (максимальное количество баллов - 50) (см. Таблица 1):**

Таблица 1 – Критерии и шкала оценивания результатов устного собеседования

Количество баллов	Критерии оценки
<b>40-50 баллов</b>	Выставляется абитуриенту, который на теоретические вопросы глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ; умело использует знания основной и дополнительной литературы, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. Во время ответа абитуриент держится уверенно, свободно оперирует знаниями. При дополнительных вопросах экзаменационной комиссии абитуриент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными.
<b>30-39 баллов</b>	Выставляется абитуриенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме; оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком; владеет понятийным аппаратом, принятым в теории физической культуры. При изложении материала абитуриентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При собеседовании абитуриент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам.
<b>16-29 баллов</b>	Выставляется абитуриенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ. Абитуриент не способен достаточно полно ответить на предлагаемые вопросы в сфере физической культуры и спорта, не показывает достаточные знания по рекомендуемой литературе. При собеседовании абитуриент заменяет конкретные ответы рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.
<b>0-15 баллов</b>	Выставляется абитуриенту, который допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы в области физической культуры и спорта; проявляет неуверенность и допускает неточности в ответах на дополнительные вопросы; на некоторые из вопросов не знает ответа; не понимает специальных терминов, не может привести примеры из практики и связно изложить основные мысли по заданному вопросу, нуждается во вспомогательных (наводящих) вопросах экзаменаторов.

### 2.1.3. Рекомендации по подготовке к собеседованию:

- При собеседовании абитуриент должен глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивать свой ответ, а также умело использовать знания на уровне школьной программы по предмету «Физическая культура».
- Во время ответа абитуриенту рекомендуется держаться уверенно и свободно. При вопросах экзаменационной комиссии необходимо свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными в области физической культуры и спорта.
- Рекомендуемый список литературы для подготовки к устному собеседованию прилагается.

## **2.2. Индивидуальное портфолио спортивных достижений**

### 2.2.1. Требования к предоставлению индивидуального портфолио.

Поступающий не позднее, чем за три дня до начала проведения вступительного испытания должен направить на электронную почту [sport@tltsu.ru](mailto:sport@tltsu.ru) свое индивидуальное портфолио:

1. Тема письма «**Портфолио. ФИО**». Например, Портфолио. Петров Николай Иванович.
2. Прикреплять в письме **только один** архивированный файл в формате ZIP.
3. Фотографии или сканированные документы (дипломы, грамоты, выписки из протоколов, классификационная (зачетная) книжка, удостоверение мастера спорта и т.д.) должны быть в формате JPG или PDF.
4. Правила наименования архивного файла с портфолио: Фамилия Имя Отчество\_ портфолио.

**Примечание:** последний день приёма индивидуального портфолио – за один день до начала проведения вступительного испытания.

Например, если устное собеседование проводится 15 июля, то датой последнего письма от абитуриента с индивидуальным портфолио, будет принято для его оценивания – 14 июля. **Индивидуальное портфолио, присланное в день проведения вступительного испытания рассматриваться и оцениваться не будет.**

2.2.2. Критерии и шкала оценивания результатов представления абитуриентом индивидуального портфолио спортивных достижений (максимальное количество баллов - **50**) (см. Таблица 2).

Таблица 2 – Критерии и шкала оценивания результатов представления абитуриентом индивидуального портфолио спортивных достижений

Удостоверяющие документы	Баллы	Критерии оценки
<b>2.1. Спортивная классификация</b>		
Классификационная (зачетная) книжка и приказ о присуждении разряда (сам приказ и ссылка на него). <b>Примечание:</b> спортивный разряд должен быть действующим на момент проведения вступительного испытания	<b>50</b>	Кандидат в мастера спорта
	<b>40</b>	Первый спортивный разряд
	<b>30</b>	Второй спортивный разряд
	<b>20</b>	Третий спортивный разряд
	<b>15</b>	Юношеские разряды
<b>2.2. Участие в соревнованиях</b>		
Протоколы соревнований (заверенные печатями организаторами соревнования) и диплом, грамота (учитываются соревнования, проводимые не более 3-х лет, соответствующей дате проведения вступительного испытания)	<b>50</b>	<b>Победители и призеры</b> Первенств Кубков Мира и Европы
	<b>45</b>	<b>Чемпионы и призеры</b> Чемпионатов России
	<b>40</b>	<b>Победители и призеры</b> Первенств России
	<b>35</b>	<b>Чемпионы и призеры</b> официальных международных соревнований по видам спорта
	<b>30</b>	<b>Чемпионы и призеры</b> Чемпионатов области
	<b>25</b>	<b>Победители и призеры</b> Первенств области
	<b>20</b>	<b>Чемпионы и призеры</b> Чемпионатов города
	<b>15</b>	<b>Победители и призеры</b> Первенств город
<b>2.3. Участие в конгрессах, Олимпиадах, конференциях по физической культуре</b>		
Заявка участника, заверенная подписью и печатью организатора конференции, диплом, сертификат	<b>50</b>	<b>Номинанты</b> Всероссийских научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
	<b>40</b>	<b>Победители</b> областных научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
	<b>30</b>	<b>Участники</b> областных научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
	<b>20</b>	<b>Победители</b> городских научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
	<b>15</b>	<b>Участники</b> городских научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
<b>2.4. Прочее</b>		
Копия трудовой книжки, справка с места работы (заверенные соответствующими печатями)	<b>20</b>	- Спортсмен по контракту, - Тренер-преподаватель, - Инструктор, - Судья по спорту, <b>Примечание:</b> стаж работы по профилю не менее 1 года.

### **Примечание:**

- 1) При оценке индивидуального портфолио **баллы** за разные достижения **не складываются**. Учитывается **только одно достижение**, которое даёт наибольшее количество баллов при сравнении с другими достижениями.
- 2) Представленные документы (дипломы, грамоты, выписки из протоколов, классификационная (зачетная) книжка, удостоверение мастера спорта и т.д.) должны быть заверены соответствующими печатями и подписью главного судьи соревнования.
- 3) Если нет возможности поставить печать, то необходимо дать **электронную ссылку**:
  - на участие в соревнованиях, чтобы увидеть где участвовали и какое место заняли;
  - на приказ о присвоении спортивного разряда и т.п.
- 4) Если абитуриент подал на рассмотрение индивидуальное портфолио, но оно не соответствует критериям, по которым можно выставить баллы, то по решению приёмной комиссии его портфолио может быть оценено от 0 до 15 баллов.

2.2.3. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионы мира, чемпионы Европы, лица, занявшие первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр (далее - чемпионы и призеры в области спорта), а также Заслуженные Мастера спорта, Мастера спорта международного класса, Мастера спорта, **при наличии соответствующих документов (удостоверение, приказ)** получают **максимальное количество баллов по итогам данного вступительного испытания - 100 баллов**.

### **3. Рекомендуемая литература**

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - Гриф УМО. - Москва: Физическая культура, 2007. - 131с.
2. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура: 9-11 классы: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений. - М.: Гуманитарный издательский центр ВААДОС, 2003.-208с.

3. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. - 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 144 с.
4. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: «СпортАкадемПресс», 2003.-184с.
5. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: «СпортАкадемПресс», 2003.-174с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура» 8-е издание, стереотипное. - Сер. Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности. - Москва: Академия, 2010. - 478 с.

### **Разработчики программы:**

1. Балашова Валентина Федоровна, профессор, доктор пед. наук, доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» института физической культуры и спорта.
2. Подлубная Алена Анатольевна, доцент, канд. пед. наук, директор института физической культуры и спорта.

Приложение к программе  
вступительного испытания

## ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

При приеме на обучение по программам бакалавриата результаты каждого вступительного испытания, проводимого ТГУ, оцениваются по **100-балльной шкале**.

Результат в баллах = *Балл за устное собеседование*  
*+Балл за индивидуальное портфолио,*

где:

**Результат в баллах** – результат вступительного испытания, поступающего (по **100-балльной шкале**).

**Балл за устное собеседование** – количество баллов, полученных студентом за **устное собеседование**, в соответствии с программой вступительного испытания.

**Балл за индивидуальное портфолио** – количество баллов, которые начисляются абитуриенту за **индивидуальное портфолио**, в соответствии с программой вступительного испытания.

**Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания - 31.**