

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
40-50 баллов	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 внутриспредметные 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.
30-39 баллов	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.
16-29 баллов	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.
0-15 баллов	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 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
2.1. Спортивная классификация		
Классификационная (зачетная) книжка и приказ о присуждении разряда (сам приказ и ссылка на него). Примечание: спортивный разряд должен быть действующим на момент проведения вступительного испытания	50	Кандидат в мастера спорта
	40	Первый спортивный разряд
	30	Второй спортивный разряд
	20	Третий спортивный разряд
	15	Юношеские разряды
2.2. Участие в соревнованиях		
Протоколы соревнований (заверенные печатями организаторами соревнования) и диплом, грамота (учитываются соревнования, проводимые не более 3-х лет, соответствующей дате проведения вступительного испытания)	50	Победители и призеры Первенств Кубков Мира и Европы
	45	Чемпионы и призеры Чемпионатов России
	40	Победители и призеры Первенств России
	35	Чемпионы и призеры официальных международных соревнований по видам спорта
	30	Чемпионы и призеры Чемпионатов области
	25	Победители и призеры Первенств области
	20	Чемпионы и призеры Чемпионатов города
	15	Победители и призеры Первенств город
2.3. Участие в конгрессах, Олимпиадах, конференциях по физической культуре		
Заявка участника, заверенная подписью и печатью организатора конференции, диплом, сертификат	50	Номинанты Всероссийских научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
	40	Победители областных научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
	30	Участники областных научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
	20	Победители городских научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
	15	Участники городских научных конгрессов, Олимпиад, конференций по физической культуре
2.4. Прочее		
Копия трудовой книжки, справка с места работы (заверенные соответствующими печатями)	20	- Спортсмен по контракту, - Тренер-преподаватель, - Инструктор, - Судья по спорту, Примечание: 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., Бутин 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.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

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

$$\text{Результат в баллах} = \text{Балл за устное собеседование} \\ + \text{Балл за индивидуальное портфолио},$$

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.