

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

КГУФКСТ

от «20» января 2026г.

Протокол № 1

Председатель Ученого совета,
ректор профессор

 С.М. Ахметов



**ПРОГРАММА
вступительного испытания
«Основы оздоровительной физической культуры»
для поступающих на программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура направленность (профиль)
«Физкультурно-оздоровительные технологии»
(очная /заочная форма обучения)**

Краснодар
2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Теоретико-методические основы физической культуры дидактически важны для будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Физическая культура в общеобразовательных учебных заведениях представляет собой основную форму физического воспитания подрастающего поколения. В результате предметного освоения базового курса физической культуры, выпускники средней школы должны уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, а также должны овладеть определенными теоретическими знаниями по предмету «Физическая культура».

Вопросы для вступительного испытания «Основы оздоровительной физической культуры» для поступающих на программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии» для очной и заочной форм обучения сгруппированы по двум тематическим разделам.

Раздел 1. «Основы теории и методики физической культуры» позволяет получить ответы о роли и значении физической культуры в обществе, освоить социокультурные и психолого-педагогические знания об основах физической культуры.

Раздел 2. Включает в себя вопросы, касающиеся профиля подготовки, и позволяет определить знания об особенностях функционирования организма человека под влиянием занятий физическими упражнениями, здорового образа жизни, компонентов здоровья, соблюдения режима дня, учитывая содержание правил по технике безопасности на занятиях физической культурой, а также охватывает круг вопросов, связанных с формированием способности использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья различных групп населения.

II. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры

1. Что понимается под термином «физическая культура»? Роль физической культуры в жизни человека.
2. Что понимается под термином «спорт»? Дайте характеристику избранного вида спорта.
3. Какие положительные черты личности (моральные и волевые качества) формируются в процессе занятий физической культурой?
4. Физическое воспитание как одно из направлений физической культуры (его сущность, цели, основные задачи).
5. Охарактеризуйте средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
6. Что понимается под термином «физическое упражнение»? Чем отличается физическое упражнение от обычного двигательного действия?
7. Дайте определение понятию «физическая нагрузка».
8. Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.
9. Что такое самоконтроль и с какой целью его необходимо применять на занятиях физическими упражнениями?
10. Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями.
11. Перечислите и раскройте значение правил самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Краткая история античных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, олимпийские чемпионы.
13. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.
14. Краткая история современных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, олимпийские чемпионы.
15. Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.
16. Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
19. Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
20. Перечислите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.

Раздел 2. Вопросы по направленности (профилю) подготовки

1. Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья.
2. Что подразумевается под определением «здоровый образ жизни»?

Назовите его составляющие.

3. Назовите современные физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, система Пилатес и другие), дайте им характеристику.

4. Раскройте положительный пример родителей, сверстников, занимающихся физической культурой и спортом, в привитии основ здорового образа жизни школьника.

5. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.

6. Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями в семье.

7. Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).

8. Значение физкультурных минут и пауз в режиме дня общеобразовательной школы. Какие упражнения в них включаются?

9. Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания.

10. Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом.

11. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).

12. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

13. Раскройте правила рационального двигательного режима школьника.

14. Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений осуществляется ее формирование и как проводится профилактика нарушений осанки?

15. Каковы причины избыточного веса человека. Роль физических упражнений в регулировании массы тела.

16. Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их влиянии на здоровье человека.

17. Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.

18. Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначение основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества).

19. Физическое развитие человека и его характеристика.

20. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.

21. Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются на занятиях физической культурой в целях их предупреждения?

22. Охарактеризуйте основные типы телосложения. Какое влияние оказывают занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?

23. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях

физической культурой и спортом.

24. Назовите основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом.
25. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
26. Правила страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.
27. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий физической культурой и спортом.
28. Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.
29. Охарактеризуйте требования к безопасности на уроках физической культуры.
30. Плавание, его оздоровительное и прикладное значение в жизни человека, основные требования к безопасности нахождения в бассейне.

III. ЛИТЕРАТУРА

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д.С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 191 с.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учеб. – метод. пособие для учителя / С.Г. Арзуманов. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 413 с.
3. Быстрова О.Л. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / О.Л. Быстрова. – Ульяновск: УлГПУ, 2023. - 38 с.
4. Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека: учебное пособие / Л.С. Дворкин, А.А. Тарасенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина; под общ. ред. Л.С. Дворкина. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. - 376 с.
5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 237 с.
6. Общая теория и современные технологии физического воспитания: учебное пособие: учебное электронное издание / составитель: Н.В. Иванова. - Краснодар: КГУФКСТ, 2023.
7. Трофимова О.С. Основы здорового образа жизни / О.С. Трофимова. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 72 с.
8. Физическая культура в вопросах и ответах / Л.А. Якимова, Ю.А. Прокопчук, В.А. Чернышев, А.В. Федорцов. – 3-е издание. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 109 с.
9. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 609 с.
10. Физическое воспитание в образовательных учреждениях: учебное

- пособие для вузов / А.А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева.
- 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 141 с.
11. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта:
учебное пособие для вузов / Г.А. Ямалетдинова; под научной редакцией
И.В. Еркомайшвили. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 191 с.