

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 2025 г.

Протокол № 1

Председатель Ученого совета,

ректор профессор

С.М. Ахметов



ПРОГРАММА

вступительного испытания

«Организационные основы физической культуры»

для поступающих на программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) — «Спортивный
менеджмент», (очная /заочная форма обучения)

Краснодар
2025

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 приёмами 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 «Организационные основы физической культуры» для поступающих на программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленность (профиль) «Спортивный менеджмент» 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 направленности (профиля) подготовки, которые позволяют определить знания абитуриента по основным вопросам – законодательных основ физической культуры в Российской Федерации, организации и проведения спортивно-массовых соревнований, основы организации двигательного режима, формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью, знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», знания современном олимпийском и физкультурно-массовом движении, об участии российских спортсменов в Олимпийских играх.

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. Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
10. Что такое самоконтроль и с какой целью его необходимо применять на занятиях физическими упражнениями?
11. Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями.
12. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.
13. Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.
14. Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.
15. Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
16. Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
17. Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
18. Перечислите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.
19. Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.
20. Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья. Перечислите принципы здорового образа жизни.

Раздел 2. Вопросы по направленности (профилю) подготовки

1. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, значение и развитие в современном обществе.
3. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом.
4. Какие формы занятий физической культурой включаются в режим рабочего дня и на решение каких задач ориентируется их содержание?
5. Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации (статья 28 ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"): основные принципы развития физической культуры в обществе и на что они ориентированы?
6. Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.
7. Расскажите о двигательном режиме школьника (основы его организации, двигательная активность).
8. Перечислите основные формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью (кратко опишите их).
9. Характеристика основных требований, предъявляемых к индивидуальному режиму жизнедеятельности школьников.
10. Как осуществляется индивидуальный контроль при занятиях физическими упражнениями?
11. Как контролируется уровень физической подготовленности занимающихся?
12. Значение спортивно-массовых соревнований для физического воспитания.
13. Какие пункты включаются в Положение о соревновании (кратко опишите их)?
14. Что входит в обязанности главного судьи и секретаря соревнований?
15. Какие виды спортивно-массовых соревнований проводятся в школе. Как начинаются и завершаются спортивно-массовые соревнования?
16. Что представляют собой спортивные соревнования? Дайте краткую характеристику основным видам соревнований.
17. Основные правила соревнований по бегу на короткие и длинные дистанции.
18. Основные правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
19. Основные правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
20. Основные правила соревнований по метанию малого мяча и гранаты.
21. Основные правила спортивной игры «баскетбол».

22. Основные правила спортивной игры «волейбол».
23. Основные правила соревнований по спортивной (или художественной) гимнастике
24. Основные правила соревнований по борьбе (на примере одного вида).
25. Современные Олимпийские игры: их символика и ритуалы.
26. Расскажите о XXII летних Олимпийских играх 1980 г. в Москве.
27. Расскажите о XXII зимних Олимпийских играх 2014 г. в Сочи.
28. Краткая история античных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, олимпийские чемпионы.
29. Краткая история современных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, олимпийские чемпионы.
30. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (основные моменты).

ЛИТЕРАТУРА

- 1 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.
- 2 Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебник / Ю. И. Евсеев.– Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с.
- 3 Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева, О.А. Двейрина; ред. Ю.Ф. Курамшин. — 4-е изд., стер. — Москва: Советский спорт, 2010. — 464 с. — Авт. указаны на с. 4. — ISBN 978-5-9718-0431-4. — URL: <https://rucont.ru/efd/747887>.
- 4 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, 2022. - 237 с.
- 5 Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 496 с.
- 6 Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021. — 319 с.