

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»

**Программа вступительного экзамена  
«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Улан-Удэ, 2025

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

К вступительным испытаниям допускаются граждане РФ, успешно завершившие обучение по одной из основных образовательных программ СПО и имеющие документ государственного образца: диплом СПО

Вступительное испытание призвано выявить степень готовности абитуриента к предстоящему обучению.

Программа предназначена для подготовки абитуриентов к вступительному испытанию, позволит выявить уровень усвоения и понимания программного материала, сформированность профессиональной компетенции у будущего студента. Прием осуществляется на конкурсной основе по результатам вступительного испытания.

Вступительное испытание включает в себя тестовые задания. Вступительное испытание оценивается из 100 баллов. Минимальное количество баллов для участия в конкурсе указано на сайте в разделе поступающим.

## **ФОРМА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Вступительное испытание проходит в форме тестирования в очной форме и (или) с использованием дистанционных технологий с использованием прокторинга. На выполнение заданий отведено 45 минут.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Общие основы истории физической культуры**

Общая характеристика теории и истории физической культуры. История международного спортивного движения. Основные направления использования физической культуры в обществе.

### **2. Средства и методы формирования физической культуры человека**

Средства физической культуры. Методы физической культуры.

### **3. Принципы формирования физической культуры человека, педагогический контроль**

Педагогический контроль в физическом воспитании. Основы обучения двигательным действиям.

### **4. Средства и методы развития личности в процессе физического воспитания**

Общая характеристика физических качеств и способностей. Формирование личности в процессе занятий физической культурой.

### **5. Организация физического воспитания**

Формы и методы организации занятий физическими упражнениями.

## **6. Основы оздоровительной физической культуры**

Физическое воспитание в учреждениях основного и дополнительного образования. Средства специально-оздоровительной направленности

**Кейс-задания:** *Примечание: Одно кейс-задание может объединять несколько модулей.*

## ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

### Задание 1 (укажите один вариант ответа).

Процесс изменения форм и функций организма человека под воздействием условий жизни и целенаправленного использования специальных упражнений называется \_\_\_\_\_ развитием.

#### Варианты ответов:

- 1) физическим
- 2) естественным
- 3) биологическим
- 4) натуральным

### Задание 2 (укажите один вариант ответа).

Археологические исследования мест проведения античных состязаний послужили толчком к возобновлению современных \_\_\_\_\_ игр.

#### Варианты ответов:

- 1) олимпийских
- 2) подвижных
- 3) спортивных
- 4) народных

**Задание 3 (укажите один вариант ответа).**

Физическое воспитание является \_\_\_\_\_ процессом, направленным на совершенствование организма человека и повышения уровня его физической подготовленности.

**Варианты ответов:**

- 1) педагогическим
- 2) развивающим
- 3) единым
- 4) частичным

**Задание 4 (укажите один вариант ответа).**

Физические упражнения – это \_\_\_\_\_ действия, с помощью которых решаются основные задачи физического воспитания.

**Варианты ответов:**

- 1) двигательные
- 2) рабочие
- 3) условные
- 4) подготовленные

**Задание 5 (укажите один вариант ответа).**

Способы применения физических упражнений при обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств называются \_\_\_\_\_ физического воспитания.

**Варианты ответов:**

- 1) методами
- 2) инструментами
- 3) средствами
- 4) источниками

**Задание 6 (укажите один вариант ответа).**

Метод контрольных упражнений для оценки эффективности процесса физического воспитания относится к группе методов \_\_\_\_\_ контроля.

**Варианты ответов:**

- 1) педагогического
- 2) санитарного
- 3) психологического
- 4) вариативного

**Задание 7 (укажите один вариант ответа).**

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает \_\_\_\_\_ его выполнять.

**Варианты ответов:**

- 1) умение
- 2) навык
- 3) талант
- 4) способность

**Задание 8 (укажите один вариант ответа).**

В процессе выполнения двигательного действия проявляются и развиваются двигательные \_\_\_\_\_ человека.

**Варианты ответов:**

- 1) способности
- 2) привычки
- 3) ошибки
- 4) приемы

**Задание 9 (укажите один вариант ответа).**

Подвижные и спортивные игры способствуют формированию чувства \_\_\_\_\_ детей школьного возраста.

**Варианты ответов:**

- 1) коллективизма
- 2) компании
- 3) толпы
- 4) группы

**Задание 10 (укажите один вариант ответа).**

Психологический настрой учащихся на решение задачи по овладению техникой прыжка в высоту с разбега учитель осуществляет в \_\_\_\_\_ части урока.

**Варианты ответов:**

- 1) подготовительной
- 2) основной
- 3) заключительной
- 4) средней

**Задание 11 (укажите один вариант ответа).**

Студенты занимаются в спортивных секциях или самостоятельно в(во) \_\_\_\_\_ время.

**Варианты ответов:**

- 1) внеучебное
- 2) учебное
- 3) каникулярное
- 4) разное

**Задание 12 (укажите один вариант ответа).**

В рамках оздоровительной тренировки, как правило, рекомендуются упражнения на ...

**Варианты ответов:**

- 1) выносливость
- 2) длительность
- 3) цикличность
- 4) умеренность

**Задание 13 (введите ответ).**

Петр Францевич Лесгафт считается основоположником отечественной \_\_\_\_\_ физического воспитания. (Введите слово в поле ответов в форме соответствующего падежа.)

**Задание 14 (введите ответ).**

Среди средств физического воспитания основным специфическим средством считают физические ... (Введите слово в поле ответов в форме соответствующего падежа.)

**Задание 15 (выберите не менее двух вариантов).**

Принцип сознательности и активности в физическом воспитании формирует у занимающихся \_\_\_\_\_ физкультурно-спортивной деятельности.

**Варианты ответов:**

- 1) осмысленное отношение к
- 2) оптимальную активность в
- 3) пассивное отношение к
- 4) предвзятое отношение к

**Задание 16 (выберите не менее двух вариантов).**

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает приобретение занимающимися необходимых в жизни двигательных ...

**Варианты ответов:**

- 1) умений
- 2) навыков
- 3) воздействий
- 4) механизмов

**Задание 17 (выберите не менее двух вариантов).**

Государственными обязательными формами организации занятий физическими упражнениями являются ...

**Варианты ответов:**

- 1) уроки физической культуры
- 2) спортивно-тренировочные занятия
- 3) утренняя гигиеническая гимнастика
- 4) занятия фитнесом

**Задание 18 (выберите не менее двух вариантов).**

Оздоровительно-рекреативная физическая культура предполагает использование физических упражнений с целью ...

**Варианты ответов:**

- 1) отдыха
- 2) восстановления сил
- 3) лечения
- 4) образования

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. / И. С. Барчуков; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 2-е изд. стер. – М. : КНОРУС, 2017. – 366 с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учеб. для учреждений начального и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 4-е изд., стер. М. : Академия, 2013. – 304 с.

3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – 3-е изд. стер. – М. : Академия, 2013. – 320 с.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высших учеб. заведений / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.
5. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 176 с.
6. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
7. Физическая культура : учеб. для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников [и др.]. – 11-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 176 с.