

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Марийский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Ректор, председатель приемной комиссии

М.Н. Швецов

подпись

инициалы, фамилия

«20»

января

2026 г.

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Основы физической культуры

для лиц, поступающих на базе профессионального образования

Йошкар-Ола
2026 г.

I Общие положения

Программа вступительного экзамена по основам физической культуры составлена с учетом требований к вступительным испытаниям, в соответствии с законодательством Российской Федерации. Программа предназначена для лиц, поступающих на базе среднего профессионального образования, на обучение по программам бакалавриата федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Марийский государственный университет».

II Требования к уровню знаний, умений и навыков поступающих

Целью вступительного экзамена является всесторонняя оценка знаний и уровня сформированности умений и навыков абитуриентов в области физической культуры.

На экзамене по физической культуре поступающий в высшее учебное заведение должен показать:

- знание основных понятий, средств и методов физической культуры, основ формирования двигательных действий и развития физических качеств и способностей;
- умение обосновывать выводы, используя профессиональные термины, объяснять процессы в области физической культуры, применять знания в практической деятельности.

III Содержание программы

1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.

1.1. Теория и методика физического воспитания, ее основные понятия. Комплекс исходных понятий как концентрированное выражение накапливаемых наукой знаний: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое совершенство

1.2. Цели и задачи физического воспитания.

2. Средства и методы физического воспитания.

2.1 Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Физические упражнения как основные специфические средства формирования физической культуры личности. Действия и процессы, составляющие содержание физических упражнений. Форма физических упражнений. Взаимосвязь содержания и формы физических упражнений. Техника физических упражнений как способ выполнения двигательного действия. Фазы двигательных действий: подготовительная, основная, заключительная. Структура движения как относительно стабильная взаимосвязь всех его составляющих. Пространственные, временные, пространственно-временные динамические характеристики движений. Классификация физических упражнений в зависимости от требований, предъявляемых упражнением к физическим качествам. Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнений.

Нагрузка при занятиях физическими упражнениями, ее внешняя и внутренняя стороны. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании, его разновидности по характеру, по длительности (активный, пассивный, полный, жесткий, суперкомпенсаторный).

Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания. Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации. Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями. Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта.

2.2 Методы физического воспитания: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

Специфические методы формирования физической культуры. Особенности методов строго регламентированных упражнений. Разновидности методов строго регламентированного упражнения в зависимости от способа организации освоения двигательных действий, от стандартности или вариативности выполняемых двигательных действий, от продолжительности интервалов отдыха между повторениями двигательных действий, от способа сочетания этих параметров. «Круговая тренировка» как одна из разновидностей методов строго регламентированного упражнения.

Соревновательный метод в физическом воспитании. Эффективность использования отношений соперничества при решении задач, реализуемых в физическом воспитании.

Игровой метод в физическом воспитании. Эффективность использования игровых отношений при решении задач, реализуемых в физическом воспитании.

Общепедагогические средства и методы, используемые в процессе физического воспитания: словесного воздействия, обеспечения наглядности.

3 Принципы физического воспитания

3.1 Обще педагогические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Принципы как наиболее важные рекомендации, основанные на познании закономерностей физического воспитания.

Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и воспитания и их конкретизация при обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации в процессе физического воспитания.

3.2 Специфические принципы, ориентирующие на системное построение физического воспитания, основанные на специфических закономерностях физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, возрастной адекватности.

4 Основы теории и методики обучения двигательным действиям

4.1 Двигательные умения и навыки, их сущность.

Обучение двигательным действиям как одна из основных сторон формирования физической культуры. Умения и навыки как способы управления двигательными действиями. Закономерности формирования умений и навыков, являющиеся основой построения обучения. Физиологический смысл процесса освоения двигательных действий, заключающийся в формировании функциональных систем, объединяющих деятельность систем организма, участвующих в осуществлении двигательных действий. «Перенос» двигательных умений и навыков.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Подготовленность преподавателя и обучающихся как предпосылка освоения двигательного действия. Обще дидактические, методические и специальные принципы как основа решения проблем, возникающих в процессе обучения. Общий порядок построения процесса обучения.

4.2 Структура процесса обучения: этапы, его особенности.

Этапы обучения: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования выполнения двигательного действия. Задачи, решаемые на различных этапах обучения. Особенности средств и методов, применяемых на различных этапах обучения. Предупреждение и исправление ошибок в выполнении двигательных действий. Биомеханические, физиологические, психические, педагогические и другие причины возникновения ошибок и погрешностей при выполнении двигательных воздействий, их предупреждение и исправление. Стабильность и вариативность выполнения двигательных действий. Возможности изменения сформированных умений и навыков.

4.3 Основы формирования двигательных навыков: законы формирования двигательного навыка.

Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

5 Физические качества, их характеристика:

5.1 Сила, силовые способности.

Сила как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих рабочую активность мышц. Разновидности способностей использовать мышечную силу для решения различных двигательных задач: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, их основные проявления и способы оценки уровня развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силовых способностей.

5.2 Быстрота, скоростные способности.

Быстрота как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих скоростные параметры движений. Элементарные формы проявления быстроты. Взаимосвязь быстроты и скоростных способностей. Специфичность разновидностей скоростных способностей и способы оценки уровня их развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания скоростных способностей.

5.3 Выносливость.

Выносливость как часть работоспособности, обеспечивающая осуществление деятельности без снижения эффективности. Выносливость как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих способность противостоять утомлению. Причины возникновения утомления. Разновидности проявления выносливости и способы оценки уровня их развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания выносливости.

5.4 Ловкость, координационные способности.

Координационные способности как индивидуальные особенности людей, способствующие быстрому и качественному овладению сложными по точности и согласованности движениями. Критерии оценки координационных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания выносливости.

5.5 Гибкость.

Гибкость как комплекс морфофункциональных свойств двигательной системы, обуславливающих подвижность частей тела относительно друг друга. Способы оценки уровня развития гибкости. Закономерности биологического развития, обуславливающие изменение гибкости на протяжении индивидуальной жизни.

6. Инновационные технологии в физической культуре и спорте:

основные виды инновационных технологий в спорте и ФК;

принципы применения в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий;
нормативная база (ФГОС, требования к цифровизации образования).

IV Критерии оценивания

Вступительные испытания проводятся в форме письменного тестирования

Шкала оценивания – 100 баллов

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное подтверждение вступительного испытания – 45 баллов.

Правильные ответы, данные поступающим на вопросы теста, переводятся в баллы по следующей формуле: 1 правильный ответ равен 2 баллам.

V. Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Барчуков И.С., Барчукова Г.В. (под общ. ред.) Теория и методика физического воспитания и спорта (СПО): учебник. – М.: КноРус, 2026. – 368 с.

2. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2026. – 450 с.

3. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2026.

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов (Бакалавриат). – М.: КноРус, 2022. – 297 с.

2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник. 7-е изд. (Бакалавриат). – М.: Издательство Юрайт, 2024 – 2026.

3. Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта: толковый словарь-справочник: более 10 000 терминов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.