

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Смоленский государственный университет спорта»  
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель приемной комиссии  
и.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»  
И.А. Дьячук  
« 29 » 12 2025 г.

ПРОГРАММА

по дисциплине – теория физической культуры  
для поступающих на направления

49.03.01 «Физическая культура»

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

49.03.04 «Спорт»

Квалификация: бакалавр

Смоленск 2025

### **Основы олимпийского движения.**

Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр

Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.

Основные положения Олимпийской хартии.

Организация и проведение Олимпийских игр

Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.

Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.

Олимпийские виды спорта.

Хронология летних Олимпийских игр

Хронология зимних Олимпийских игр

XXII Летние Олимпийские игры 1980 г. Москва (Россия)

XXII Олимпийские зимние игры 2014 г. Сочи (Россия)

### **Физическая культура и здоровый образ жизни.**

Понятие о здоровом образе жизни.

Роль и значение физических упражнений в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Двигательный режим, двигательная активность, содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в течение дня.

Основные закаливающие процедуры, их влияние на здоровье человека.

Понятие «Правильная осанка» и упражнения, осуществляющие ее формирование и профилактику нарушений.

Основы рационального питания.

Вредные привычки как похитители здоровья.

### **Основы теории и методики физической культуры.**

Понятие о физической культуре, ее формах функционирования (компонентах), функциях и видах.

Основные понятия теории и методики физической культуры.

Характеристика общих принципов физического воспитания.

Характеристика методических (дидактических) принципов физического воспитания.

Общая характеристика средств физического воспитания.

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания, их классификация, форма, содержание и техника

Формы построения занятий в физическом воспитании. общая характеристика урока как формы занятий (основные признаки и преимущества урочной формы).

Характеристика неурочных форм занятий по физическому воспитанию.

Характеристика неурочных форм физического воспитания школьников.

Структура и содержание урока физической культуры.

Осуществление комплексного воспитания школьников в процессе физического воспитания.

### **Основы теории и методики спорта.**

Сущность и социальные функции спорта.

Классификация видов спорта.

Общая характеристика системы подготовки спортсмена.

### **Характеристика двигательных способностей**

Понятие о скоростных способностях, их виды; факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей.

Понятие о силовых способностях, их виды; факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.

Характеристика основных и дополнительных средств развития силовых способностей.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки силовых способностей.

Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии их оценки и формы проявления.

Понятие о выносливости. Виды выносливости.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки развития выносливости.

Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки развития гибкости.

### **Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.**

Понятие о тренировочной нагрузке при выполнении физических упражнений

Понятие об интенсивности и пульсовом режиме при выполнении физических упражнений

Признаки утомления и переутомления и меры по их предупреждению

Основные способы контроля и самоконтроля физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями.

Тестирование физической подготовленности человека и тесты (контрольно-педагогические испытания) для определения развития физических качеств

Дневник самонаблюдения за физической подготовленностью.

Комплексный контроль физического состояния организма человека.

## **Общие требования техники безопасности при проведении занятий физическими упражнениями.**

Правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике.

Правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию.

Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Правила техники безопасности при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций.

## **Краткая характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений.**

### **Телосложение человека и характеристика основных его типов.**

Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения человека.

Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием массы тела.

## **Оказание первой медицинской помощи на занятиях физическими упражнениями.**

### **Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.**

Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Правила подготовки мест занятий физическими упражнениями.

## **Исторические аспекты и современное состояние комплекса «Готов к труду и обороне».**

История возникновения и развития комплекса «Готов к труду и обороне».

Характеристика современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Рекомендуемая литература:

1. Аленькин, Б. Ф. Готовые экзаменационные ответы, физическая культура, 11 класс / Б. Ф. Аленькин, А. А. Рудакова. – СПб.: «Тритон», 2003. – 144 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. – М.: Просвещение, 2013. – 142 с.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В.В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров / под общей ред. В. Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.
4. Грец, Г. Н. Экспресс-подготовка к экзамену по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: учебное пособие / Г. Н. Грец, И. А. Грец, О. Ю. Жарова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 126 с.
5. Грец, И. А. Готовимся к экзамену по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: учебное пособие/ И. А. Грец, О. Ю. Жарова, И. М. Силованова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 178 с.
6. Грец, И. А. Курс лекций по общим основам теории и методики физической культуры : учебно-методическое пособие / И. А. Грец, И. М. Силованова, Т. М. Булкова, Г. А. Гадиев. – Смоленск : СГАФКСТ, 2014. – 52 с.
7. Грец, И. А. Теория и методика спорта в вопросах и ответах: учебное пособие/ И. А. Грец, И. М. Силованова, Г. А. Гадиев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2014. – 114 с.
8. Грец, И. А. Формирование знаний и умений в области физической культуры и спорта при подготовке граждан к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие / И. А. Грец, И. М. Силованова, Т. М. Булкова, Н. Ю. Иванова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – 94 с.
9. Кузнецов, В. С. Экзамен на 5. Физическая культура. 9 и 11 выпускные классы: учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: АСТ-ПРЕСС ШКАЛА, 2005. – 240 с.
10. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
11. Лепешкин, В. А. Физическая культура. Ответы на экзаменационные вопросы. 11 класс: учебное пособие / В. А. Лепёшкин. – М.: «Экзамен», 2005. – 215 с.
12. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255 с.

- 13.Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160с.
- 14.Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
- 15.Матвеев, А. П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Матвеев. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 80 с.
- 16.Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- 17.Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: метод. пособие / В. В. Новокрещенов и [др.]. – Минспорт России, Москва, 2016. –210 с.
- 18.Мишин, Б. И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений / Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2005. – 76 с.
- 19.Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон: история олимпийских игр в вопросах и ответах: учебник / Г. Т. Питерских. – М.: Русское слово, 2013. – 216 с.
- 20.Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.
- 21.Твой олимпийский учебник: учеб. пособ. для олимпийского образования / В. С. Родиченко [и др.]; Олимпийский комитет России. – 27 –е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.
- 22.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

Электронные ресурсы:

- 23.История физической культуры: метод. рекомендации / Е. Ф. Долгополова. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 56 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/335566>.
- 24.Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / А. В. Трескин, Н. Ю. Мельникова.— М.: Советский спорт, 2013. – 392с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279287>.

25. Мельникова, Н. Ю. Олимпийское образование: учебное пособие для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / Н.Ю. Мельникова, В.Е. Петракова, А.В. Трескин, Н.С. Леонтьева, Н.Ю. Мельникова. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – 134 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/202930>
26. Олимпийское образование учащейся молодежи: учебное пособие / Сост.: Поликарпова Г. М. – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – 97 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/318562>
27. Починкин, А. В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием: учеб. пособие / А. В. Починкин. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 152 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/291713>.
28. Суник, А. Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) / А. Б. Суник. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/280568>.
29. Томилин, К. Г. История физической культуры: учебное пособие / К. Г. Томилин; Сочинский государственный университет, Кафедра физической культуры и спорта. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2019. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>