

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Уральский государственный
университет физической культуры»

Башкирский институт физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Л.Р. Макина

2026 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки:

49.02.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника – педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения – заочная

Уфа, 2026

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по предмету «Физическая культура» разработана для установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы среднего профессионального образования соответствующего направления.

Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» в устной форме.

1. Цель проведения вступительного испытания «Физическая культура»

Цель вступительного испытания – выявление уровня подготовленности поступающих путем установления индивидуального рейтинга достижений в физическом развитии и личностных предпосылок к овладению профессией специалиста по физической культуре.

2. Процедура собеседования

Для поступающих на заочное обучение по программам среднего профессионального образования в Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», проводится собеседование.

Собеседование проводится в учебной аудитории института. Экзаменационная комиссия задает два вопроса из представленного для собеседования материала. Задача поступающего ответить на заданные вопросы и набрать большее число баллов.

3. Вопросы для собеседования

Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
2. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
3. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.
4. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
5. Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
6. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
7. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
8. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

9. Состояние здоровья, уровень физического развития, физическая подготовленность, медицинские показания и климатические условия региона.
10. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

11. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
12. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
13. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
14. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

15. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).
16. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).
17. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.
18. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
19. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
20. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.
21. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.
22. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.
23. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
24. Элементы техники национальных видов спорта.

4. Шкала оценивания результатов вступительного испытания

Максимальная оценка за экзамен – 60 баллов

Минимальная оценка за экзамен – 20 баллов

5. Рекомендуемая литература для подготовки

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 256 с. – (Серия : Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05755-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetufizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-438771>.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioonline.ru/bcode/437146> (дата обращения: 10.02.2020).
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 160 с. –

(Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-10524-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 10.02.2020).

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 793 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10350-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442509>.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441267> (дата обращения: 10.02.2020).