


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации


ИСПОЛНИТЕЛЬ

И.о. заведующего кафедрой  
спортивной медицины,  
лечебной физкультуры и  
адаптивной физкультуры

 / Н.И. Ишекова  
«05» мая 2026 г.


СОГЛАСОВАНО

Председатель экзаменационной  
комиссии СГМУ

 / И.А. Турабов  
«05» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной  
комиссии СГМУ

 / Н.А. Былова  
«07» мая 2026 г.

ПРОГРАММА ВНУТРЕННЕГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
НА БАЗЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ  
БАКАЛАВРИАТА

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель дисциплины - выявление уровня владения абитуриентами основ знаний в области физической культуры.

Задачи:

1. Систематизация знаний основных понятий и теоретических основ в области физической культуры.
2. Систематизировать знания о медико-биологических и гигиенических особенностях системы физического воспитания.
3. Систематизировать знания об истории олимпийских и паралимпийских игр.

## 2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### **Культурно-исторические основы физической культуры.**

Соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; история возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе.

### **Медико-биологические, гигиенические условия, способствующие решению задач физического воспитания.**

Здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

### **Основы теории и методики воспитания физических качеств.**

Общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

### **Методика решения частных задач физического воспитания.**

Осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования; общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы; избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и ожирение; методика

использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

#### **Специфическая направленность физического воспитания.**

Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания; физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

#### **Формы организации занятий в физическом воспитании.**

Взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самодеятельных тренировочных занятий.

#### **История олимпийского и паралимпийского движения.**

История Олимпийских игр античности и первых игр современности, история паралимпийских игр, символы и знаки Олимпийских Игр, символы и знаки Паралимпийских игр.

#### **Основы спорта и спортивной тренировки.**

Классификация видов спорта. Основные направления развития спортивного движения. Методы спортивной тренировки. Стороны спортивной тренировки. Физическая нагрузка в спортивной тренировке.

#### **Характеристика базовых видов двигательной активности физического воспитания обучающихся.**

Легкая атлетика. Содержание занятий по легкой атлетике и основные правила соревнований. Лыжная подготовка. Содержание занятий по лыжной подготовке и основные правила соревнований по лыжным гонкам. Спортивные игры. Содержание занятий по волейболу, баскетболу и основные правила соревнований. Гимнастика с основами акробатики. Содержание занятий по гимнастике.

### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Выполнение экзаменационной работы рассчитано на 120 мин.

Форма проведения вступительного испытания – тестирование очно и (или) очно с использованием дистанционных технологий.

Комплект оценочных материалов включает тестовые задания различного уровня сложности. Каждый вариант вступительного испытания состоит из 30 тестовых заданий, сгенерированных методом случайной выборки, в том числе: 15 заданий — задания базовый уровня; 10 заданий — усложненного уровня; 5 заданий. — задания сложного уровня.

Максимальное количество баллов – 100.

При выполнении работы запрещается: допускать к сдаче вступительного испытания третьих лиц; привлекать помощь третьих лиц; вести разговоры во время экзамена; использовать справочные материалы (книги, информационные ресурсы, записи), сотовые телефоны, планшеты, микронаушники.

## 5. ПРИЛОЖЕНИЕ.

### ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

1. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) гибкость;
- г) быстрота.

2. Для какого прыжка характерны фазы: «скачок», «шаг», «прыжок»..:

- 1. тройной;
- 2. прыжок в длину;
- 3. прыжок в высоту с шестом

3. Какой вид спорта относится к игровым?

- а) плавание;
- б) футбол;
- в) лёгкая атлетика;
- г) шахматы.

4. Тест на соответствие

Сопоставьте термин и определение:

- 1. Гибкость.
- 2. Сила.
- 3. Выносливость.
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность выполнять работу длительное время;
- в) способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

5. Краткий ответ

Назовите основной орган, отвечающий за снабжение организма кислородом при физической нагрузке.

6. Что из перечисленного не относится к лёгкой атлетике?

- а) бег;
- б) прыжки;
- в) плавание;
- г) метание.

7. Тест на соответствие

Сопоставьте вид спорта и инвентарь:

- 1. Баскетбол.
- 2. Теннис.
- 3. Лыжи.
- а) ракетка;
- б) мяч;

в) палки.

8. Что будет относиться к средствам физической культуры, выберите один или несколько ответов:

- а) физические упражнения;
- б) естественные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) все перечисленное верно.

9. Различают следующие виды выносливости:

- а) Специфическую и специальную;
- б) Общую и специальную;
- в) Общую и выработанную в процессе тренировки;
- г) Специфическую, специальную и общую.

10. Основными видами физической рекреации являются:

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- г) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

11. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

12. Что является основным средством в тренировке?

- а) упражнение
- б) тренер
- в) форма
- г) спортивное оборудование

13. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физического дефекта это определение:

- а) индивидуального здоровья;
- б) здоровья;
- в) популяционного здоровья;
- г) физического здоровья

14. Физическая культура- это

а) процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека (масса тела и др.);

б) физическая подготовка человека, приобретение двигательных умений и навыков, формирование физических качеств;

в) часть общей культуры, область социальной деятельности, совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности;

г) часть спортивной подготовки физкультурников и спортсменов для участия в соревнованиях

15. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:

- а) дыхательные упражнения;
- б) упражнения на расслабление;
- в) упражнения с отягощением
- г) все ответы верны

16. Какой из видов спорта развивает преимущественно координацию?

- а) бег на 100 м;
- б) художественная гимнастика;
- в) плавание на 50 м;
- г) тяжёлая атлетика.

17. Тест на соответствие

Сопоставьте вид спорта и основную дистанцию:

- 1. Марафон.
- 2. Спринт.
- 3. Средние дистанции.
- а) 800–1500 м;
- б) 42 195 м;
- в) 100–400 м.

18. Интенсивность нагрузки повышается посредством увеличения...

- а) количества серий;
- б) темпа выполнения упражнений;
- в) количества повторений;
- г) количества упражнений;

19. В каком виде спорта используется термин «офсайд»?

- а) волейбол;
- б) футбол;
- в) баскетбол;
- г) лапта

20. Тест на соответствие

Сопоставьте термин и определение:

- 1. Гиподинамия.
- 2. Гипертония.
- 3. Гипоксия.
- а) недостаток движения;
- б) повышенное давление;
- в) недостаток кислорода.

21. Укажите год цифрами

В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности?

22. Сопоставьте имя и вклад в историю физической культуры:

- 1. Пьер де Кубертен.
- 2. Николай Панин-Коломенкин.
- 3. Лев Яшин
- 4. Людвиг Гутман.
- а) первый российский олимпийский чемпион;
- б) инициатор возрождения Олимпийских игр;
- в) инициатор создания турнира «Кожаный мяч»
- г) основатель паралимпийского движения

23. В каком году был создан Международный олимпийский комитет (МОК)?

- а) 1892;
- б) 1894;
- в) 1900;
- г) 1912.

24. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1948;
- б) 1952;
- в) 1960;
- г) 1972.

25. Кто из российских спортсменов стал первым олимпийским чемпионом по фигурному катанию?

- а) Ирина Роднина;
- б) Николай Панин-Коломенкин;
- в) Евгений Плющенко;
- г) Алексей Ягудин.

26. При регулярных физических нагрузках со стороны дыхательной системы наблюдается:

- а) снижение подвижности грудной клетки;
- б) увеличение частоты дыхательных актов;
- в) раскрытие резервных альвеол;
- г) снижение эластичности альвеол

27. При регулярных физических нагрузках со стороны опорно-двигательной системы наблюдается:

- а) остеопороз;
- б) снижение выработки синовиальной жидкости;
- в) увеличение капиллярной сети мышц на единицу площади;
- г) гипотрофия мышц

28. На каких играх впервые был поднят олимпийский флаг, прозвучал девиз олимпийцев и клятва участников?

- а) 1920 год Антверпен
- б) 1924 год Париж
- в) 1956 год Мельбурн

29. В одежде из натуральных тканей чаще всего рекомендуют заниматься тем, кто ходит :

- а) в медленном и прогулочном темпе
- б) в быстром темпе
- г) нет правильного ответа

30. Какую обувь желательно предпочесть для регулярных занятий ходьбой (выберите один или несколько ответов):

- а) с тонкой подошвой;
- б) с низкими задниками;
- в) с высокими задниками
- г) с мягкой широкой подошвой