

Министерство просвещения РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Шадринский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры
Кафедра теоретических основ физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО «Шадринский
государственный педагогический университет»



А.Р. Дзиов

«28» октября 2021 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для специальностей

49.02.01 Физическая культура

49.02.02 Адаптивная физическая культура

уровень образования – среднее профессиональное

Шадринск, 2021



1. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ АБИТУРИЕНТОВ

Абитуриенты должны:

иметь:

- системные знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

знать:

- понятийно-категориальный аппарат в области физического воспитания и спорта;
- историю, теория и методику спортивной тренировки (на примере спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики);

уметь:

- ориентироваться в основных терминах и вопросах уровни физического развития и подготовленности;

владеть:

- специальными знаниями развития физических качеств.

2. СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания проводятся в течение одного дня в форме теста.

Вступительные испытания проводятся с целью определения уровня владения теоретическими и методическими знаниями по физической культуре.

Для выполнения теста абитуриенту предоставляется время не менее 30 мин.

Во время вступительного испытания не разрешается пользоваться какой-либо литературой и средствами мобильной связи.

Вид вступительного испытания – тест.

Тестовые задания предполагают выбор правильного ответа из предложенных, установить соответствие или правильную последовательность.

Вступительное испытание оценивается Зачтено (40 баллов и выше) / Не зачтено (менее 40 баллов)

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов.

Повторное участие в одном и том же вступительном испытании не допускается.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вступительные испытания проводятся в форме тестирования. Вопросы теста соответствуют учебному предмету по физической культуре основного общего образования.

Минимальный объем знаний по предмету «Физическая культура», необходимый для успешного прохождения тестирования, должен включать знание:

1) определений понятий:

- физическая культура;
- физическое воспитание;
- физическое развитие;
- силовые способности;
- выносливость;
- скоростные способности;
- координационные способности;



- гибкость;
- общая выносливость;
- скоростно-силовые способности;
- 2) принципов процесса физического воспитания;
- 3) характеристики средств физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы);
- 4) упражнений, которые являются базовыми для развития силы, выносливости, скорости, координации, гибкости для различных мышечных групп;
- 5) определения понятия «нагрузка», соотношение ее компонентов (объем, интенсивность);
- 6) основных этапов процесса обучения двигательным действиям, их краткой характеристики;
- 7) определение понятия «разминка», структуры (общая, специальная), назначения, упражнений;
- 8) определения понятия «режим дня», его значения;
- 9) определения понятия «осанка», причин нарушения осанки, значения физических упражнений в формировании осанки;
- 10) о комплексе ГТО: дата возрождения, количество ступеней, обязательные нормативы для школьников и нормативы по выбору;
- 11) о контроле за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- 12) о школьном уроке: понятие, структурная организация (подготовительная, основная, заключительная части);
- 13) об Олимпийских играх:
 - страна – родоначальница Олимпийских игр;
 - хартия, эмблема, олимпийский огонь, клятва;
 - продолжительность олимпийского цикла;
 - первый российский олимпийский чемпион;
 - инициатор возрождения олимпийских игр современности;
 - организация, руководящая современным олимпийским движением;
 - спортсмены, имеющие наибольшее количество олимпийских наград;
 - Олимпийские игры в СССР и России (год, город);
- 14) о спорте:
 - знать примеры циклических, ациклических и ситуационных видов спорта;
 - как переводятся слова «волейбол», «баскетбол», «футбол»;
 - кто придумал и впервые сформулировал правила игровых видов спорта (например, баскетбола);
 - виды легкой атлетики;
- 15) элементарных правил соревнований:
 - по легкой атлетике:
 - стартовые команды в беге на короткие и длинные дистанции;
 - классические дистанции бега в легкой атлетике;
 - по спортивным играм:
 - терминология игры (волейбол, баскетбол, футбол);
 - правила организации и проведения соревнований по волейболу, баскетболу (стритболу), футболу.

Примерное содержание теста

1. Под термином «физическая культура» подразумевается

- а) вид подготовки к профессиональной деятельности
- б) процесс изменения функций и форм организма
- в) часть общей человеческой культуры
- г) исторически обусловленный идеал физического развития

2. Сила – это:



- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- г) способность человека проявлять большие мышечные усилия

3. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) поднимание ног и таза лежа на спине
- б) повороты и наклоны туловища
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)
- г) приседания

4. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для условий промежутки времени, называются:

- а) двигательной реакцией
- б) скоростными способностями
- в) скоростно-силовыми способностями
- г) частотой движений

5. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью
- б) биохимической экономизацией
- в) тренированностью
- г) выносливостью

6. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

- а) спортивные единоборства;
- б) циклические
- в) спортивные игры
- г) не циклические

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе:

- а) ловкость
- б) быстрота
- в) выносливость
- г) координация

8. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а) физической работоспособностью
- б) физической подготовленностью
- в) общей выносливостью
- г) тренированностью

9. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью
- б) стретчингом



- в) гибкостью
- г) растяжкой

10. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?

- а) фехтование
- б) баскетбол
- в) легкая атлетика
- г) художественная гимнастика

11. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

- а) способности выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности (скованности)
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
- в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)
- г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

12. К основным средствам физического воспитания относятся

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) гигиенические факторы

13. Непрерывность процесса физического воспитания обусловлена

- а) особенностями построения урочных форм занятий
- б) разнообразием форм занятий
- в) взаимодействием эффектов занятий
- г) нагрузкой на занятиях

14. Структура обучения движениям обусловлена...

- а) соотношением методов обучения и воспитания
- б) индивидуальными особенностями обучающегося
- в) биомеханическими характеристиками разучиваемого движения
- г) закономерностями формирования двигательных навыков

15. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 3, 1, 4
- в) 3, 2, 4, 1

16. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...

- а) увеличением ответных реакций организма
- б) показателями количества и качества двигательной активности
- в) обратно пропорциональной зависимостью
- г) прямо пропорциональной зависимостью



17. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- г) частотой сердечных сокращений

18. Что называется осанкой

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- г) антропометрические характеристики человека

19. Какое количество ступеней включено в комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014

- г.
- а) 11
 - б) 9
 - в) 10
 - г) 8

20. К ациклическим видам спорта относится...

- а) спортивная ходьба
- б) бег
- в) метание
- г) гребля

21. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности

- а) римский император Феодосий I
- б) Пьер де Кубертен
- в) Хуан Антонио Самаранч
- г) Бутовский Алексей Дмитриевич

22. Организация, руководящая современным олимпийским движением

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет
- г) Национальный олимпийский комитет

23. Среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта наибольшее количество олимпийских наград ...

- а) Пааво Нурми (Финляндия)
- б) Марк Спитц (США)
- в) Лариса Латынина (СССР)
- г) Майкл Фелпс (США)

24. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры

- а) 1976 г., Монреаль
- б) 1980 г., Москва



- в) 1984 г., Лос-Анджелес
- г) 2008 г, Пекин

25. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Майкл Джордан
- в) Билл Рассел
- г) Андрей Кириленко

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура : основы знаний [Текст] : учебное пособие. - Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным) [Текст] : методическое пособие /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М. : Глобус, 2009. – 345 с.
4. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е. Л. Чеснова. - Электрон. дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. : цв. - (Загл. с титул. экрана). - Доступ с сайта ЭБС Университетская библиотека ONLINE.