

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:

И.о. ректора ФГБОУ ВО «Шадринский
государственный педагогический
университет»



А.Р. Дзиов

«27» октября 2022 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»)

уровень высшего образования – бакалавриат

квалификация – бакалавр

Шадринск, 2022



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.

Баллы за вступительное испытание начисляются в соответствии с количеством правильных ответов в тесте. Максимальное количество баллов – 100. Минимальное количество баллов, при котором вступительное испытание считается пройденным успешно, равно 40.

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 для учащихся 10-11 классов.

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) о 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 промежуток 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 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 объема 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.