

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт реабилитации и здоровья человека

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО  
«ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

по направлению 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)"

Н. Новгород

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Процедура проведения вступительных испытаний и критерии оценки.....	3
3. Содержание программы вступительных испытаний .....	3
4. Примерный перечень вопросов к вступительным испытаниям .....	5
5. Типовые тестовые задания для вступительных испытаний.....	6
6. Список литературы для подготовки к вступительным испытаниям.....	7

## **1. Пояснительная записка**

Целью вступительных испытаний является определение степени готовности абитуриента к продолжению обучения в бакалавриате по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Задачами вступительного испытания по дисциплине «Теория физической культуры» является выявление и оценка:

- теоретических знаний в области физической культуры и спорта.
- знаний основных средств, методов и содержания форм физического воспитания различных категорий населения
- умения характеризовать процесс обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Программа вступительных испытаний по физиологии человека охватывает необходимый объем знаний умений и навыков, которые должны продемонстрировать поступающие по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Программа вступительного испытания включает перечень тем по теории физической культуры и их содержание. В программе также приведены сведения по процедуре вступительного испытания, вопросы к вступительным испытаниям, типовые тестовые задания и список литературы.

## **2. Процедура проведения вступительных испытаний и критерии оценки**

При подготовке к вступительному испытанию особое внимание следует уделить изучению рекомендованной литературы, в ходе которого следует обобщить и систематизировать имеющиеся знания.

Вступительные испытания проводятся в письменной форме (тестирование). Тест содержит 50 вопросов, относящихся к разным разделам и темам программы вступительного испытания. На выполнение тестовых заданий отводится 50 минут.

Тест оцениваются по стобалльной шкале. За каждый правильный ответ на тестовый вопрос начисляется 2 балла. Таким образом, максимально возможное количество баллов при правильных ответах на все тестовые вопросы равно 100 баллов. При отсутствии ответа или при неправильном ответе на тестовый вопрос экзаменуемый получает за него 0 баллов.

Результаты вступительного испытания оцениваются в соответствии с требованиями и правилами приёма в ННГУ.

## **3. Содержание программы вступительных испытаний**

Программа вступительных испытаний включает темы по теории физической культуры и спорта. Отбор конкретного содержания программы вступительных испытаний основывался на принципе концентрического вычленения основополагающих знаний в общетеоретической, методологической и практико-ориентированной сферах теории и методики физической культуры.

### **3.1. Базовые понятия теории и методики физической культуры и спорта.**

Определение основных понятий теории и методики физической культуры и спорта: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка» и др.

Система физического воспитания и характеристика ее основ.

### **3.2. Основы здорового образа жизни.**

Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».

Компоненты здорового образа жизни, их характеристика.

Оценка состояния здоровья, физического развития человека.

### **3.3. Функции и принципы физического воспитания и спорта.**

Функции физического воспитания и спорта.

Общеметодические принципы физического воспитания и спорта.

Специфические принципы физического воспитания.

Специфические принципы спорта.

### **3.4. Средства и методы физического воспитания и спорта.**

Характеристика средств физического воспитания.

Физические упражнения, их классификация. Техника физических упражнений.

Общепедагогические методы физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания и спортивной тренировки.

### **3.5. Формы физического воспитания.**

Организационно-содержательное обеспечение учебных форм физического воспитания.

Внеучебные формы физического воспитания (малые формы, физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования).

Формы оздоровительной физической культуры

### **3.6. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании.**

Формирование двигательного умения и двигательного навыка.

Характеристика этапов обучения двигательным действиям.

### **3.7. Основы развития физических качеств человека.**

Понятие о физических качествах человека.

Сила и основы методики ее воспитания.

Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Выносливость и основы методики ее воспитания.

Гибкость и основы методики ее воспитания.

Координационные способности и основы методики их воспитания.

Методика оценки уровня развития физических качеств.

### **3.8. Физическое воспитание обучающихся.**

Задачи физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций.

Средства физического воспитания обучающихся.

Содержание процесса физического воспитания обучающихся.

Введение и реализация ВФСК ГТО в образовательных организациях

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

Классификация видов спорта.

Основные направления развития спортивного движения.

Методы спортивной тренировки.

Стороны спортивной тренировки.

Физическая нагрузка в спортивной тренировке.

История спортивного движения в мире и России.

### **3.10. Характеристика базовых видов двигательной активности в 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, футболу и основные правила соревнований.

Гимнастика с основами акробатики. Содержание занятий по гимнастике.

### **4. Примерный перечень вопросов к вступительным испытаниям по дисциплине «Теория физической культуры»**

1. Базовые понятия Теории и методики физической культуры: Физическая культура, Физическое развитие, Физическая подготовка, Физическая подготовленность, Физическое воспитание
2. Понятие «Здоровье» и характеристика его компонентов
3. Компоненты здорового образа жизни современного человека и их характеристика
4. Система физического воспитания и ее основы
5. Функции физической культуры в современном обществе
6. Положения общих принципов физического воспитания
7. Методические принципы физического воспитания в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств
8. Реализация специфических принципов в процессе физического воспитания
9. Понятие «Физическое упражнение», техника физического упражнения, ее составляющие и биомеханические характеристики движений
10. Классификации физических упражнений
11. Использование оздоровительных сил природы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
12. Реализация гигиенических факторов в деятельности занимающихся в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
13. Разновидности методов физического воспитания. Характеристика общепедагогических методов обучения в физическом воспитании
14. Методы обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных умений и двигательных навыков
15. Методы управления развитием физических качеств
16. Физическая нагрузка. Ее характеристика и подбор в процессе занятий физкультурой и спортом
17. Виды нагрузок и отдыха в процессе занятий физическим воспитанием и спортивной тренировкой
18. Наглядные методы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
19. Словесные методы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.
20. Использование практических методов обучения по частям и в целом в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
21. Использование игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
22. Методы организации обучающихся на занятиях по физической культуре
23. Понятия «Физические качества» и «Двигательные способности»
24. Разновидности силовых способностей и факторы, влияющие на их проявления

25. Разновидности скоростных способностей и факторы, влияющие на их проявления
26. Разновидности выносливости и факторы, влияющие на ее проявление
27. Разновидности гибкости и факторы, влияющие на ее проявление
28. Разновидности двигательно-координационных способностей и факторы, влияющие на их проявление
29. Средства и методы управления развитием силовых способностей
30. Средства и методы управления развитием скоростных способностей
31. Средства и методы управления развитием выносливостью
32. Средства и методы управления развитием двигательно-координационных способностей
33. Средства и методы управления развитием гибкостью
34. Методы оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей
35. Методы оценки уровня развития скоростных способностей и выносливости
36. Методы оценки уровня развития двигательно-координационных способностей и гибкости
37. Обучение двигательным действиям, этапы обучения
38. Формирование двигательных умений и двигательных навыков
39. Физическое воспитание обучающихся. Задачи, содержание, формы контроля
40. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в образовательной организации
41. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в образовательной организации. Ее цели, задачи и содержание
42. Планирование спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации
43. Внеучебные формы физического воспитания в образовательной организации.
44. Введение и реализация комплекса ГТО в образовательных организациях
45. Спорт в узком и широком смысле слова. Понятие «Спортивная тренировка»
46. Классификации видов спорта и систем проведения соревнований
47. Характеристика сторон спортивной тренировки
48. Основы оздоровительной физической культуры
49. Современные методики физкультурно-оздоровительных занятий
50. Способы оценки физической подготовленности занимающихся в избранном виде спорта.

## **5. Типовые тестовые задания для вступительных испытаний**

*Инструкция. Выберите один наиболее правильный ответ*

### **1. Под техникой двигательного действия понимается:**

- а) целенаправленно взаимосвязанная и смыслоорганизованная система движений направленная на решение двигательной задачи;
- б) совокупность неизменных движений;
- в) порядок объединения отдельных моментов, сторон и черт системы движений;
- г) внешняя и внутренняя структура движения.

### **2. Внешнюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует...**

- 1) покраснение кожного покрова
- 2) утомление
- 3) интенсивность упражнения
- 4) частота сердечных сокращений

### **3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на ...**

- 1) сохранение и восстановление здоровья;
- 2) обеспечение физической подготовленности человека к жизни;
- 3) развитие резервных возможностей организма человека;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

### **4. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

### **5. Метод организации занимающихся, при использовании которого обучающиеся выполняют задание последовательно друг за другом, называется...**

- 1) фронтальным;
- 2) поточным;
- 3) игровым;
- 4) круговым.

### **6. Список литературы для подготовки к вступительным испытаниям**

#### **Основная литература**

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020.- 493 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 208 с.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] - М. : Издательский центр «Академия», 2010.- 272 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. Электронные библиотеки (КнигаФонд, Znanium.com, Юрайт, Университетская библиотека Online и др.)
2. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
3. Ресурсы открытого доступа
4. Локальные базы
5. Электронные каталоги периодики

Программа рекомендована на заседании кафедры АФК от \_\_\_\_\_ 2021 года, протокол №

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института реабилитации и здоровья человека от \_\_\_\_\_ 2021 года, протокол №

Программа одобрена на заседании ученого совета Института реабилитации и здоровья человека от \_\_\_\_\_ 2021 года, протокол №

