МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный**

**университет им. Н.И. Лобачевского»**

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Составители: Ст. преподаватель Беляева М.А.

Ст. преподаватель Малышева Т.А.

Нижний новгород

2020 г.

**Темы вступительных испытания по теории физической культуры и спорта**

**Тема 1. Базовые понятия теории и методики физической культуры и спорта.**

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

1.2. Система физического воспитания и ее основы.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни.**

2.1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».

2.2. Компоненты здорового образа жизни, их характеристика.

2.3. Оценка состояния здоровья

**Тема 3. Функции и принципы физического воспитания и спорта.**

3.1. Функции физического воспитания и спорта.

3.2. Общеметодические принципы физического воспитания и спорта.

3.3. Специфические принципы физического воспитания.

3.4. Специфические принципы спорта.

**Тема 4. Средства и методы физического воспитания и спорта.**

4.1. Характеристика средств физического воспитания.

4.2. Физические упражнения, их классификация. Техника физических упражнений.

4.3. Общепедагогические методы физического воспитания.

4.4. Специфические методы физического воспитания.

**Тема 5. Формы физического воспитания.**

5.1. Учебные формы занятий, их содержание.

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

**Тема 6. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании.**

6.1. Формирование двигательного умения и двигательного навыка.

6.2. Этапы обучения двигательным действиям.

**Тема 7. Основы развития физических качеств.**

7.1. Понятие о физических качествах.

7.2. Сила и основы методики ее воспитания.

7.3. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

7.4. Выносливость и основы методики ее воспитания.

7.5. Гибкость и основы методики ее воспитания.

7.6. Координационные способности и основы методики их воспитания.

**Тема 8. Физическое воспитание школьников.**

8.1. Задачи физического воспитания школьников.

8.2. Средства физического воспитания школьников.

8.3. Содержание процесса физического воспитания школьников.

8.4 Нормативы ГТО

**Тема 9. Основы спорта и спортивной тренировки.**

9.1. Классификация видов спорта.

9.2. Основные направления развития спортивного движения. История физической культуры и спорта

9.3. Методы спортивной тренировки.

9.4. Стороны спортивной тренировки.

9.5. Физическая нагрузка в спортивной тренировке.

**Тема 10. Характеристика основных видов спорта в программе физического воспитания школьников.**

10.1. Легкая атлетика. Содержание занятий по легкой атлетике и основные правила соревнований.

10.2. Лыжная подготовка. Содержание занятий по лыжной подготовке и основные правила соревнований по лыжным гонкам.

10.3. Спортивные игры. Содержание занятий по волейболу, баскетболу, футболу и основные правила соревнований.

10.4. Гимнастика с основами акробатики. Содержание занятий по гимнастике.

**Рекомендуемые источники для подготовки к тесту:**

1. <https://nsportal.ru>
2. <https://infourok.ru>
3. <https://uchitelya.com>