

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Адыгейский государственный университет»

Институт физической культуры и дзюдо

**ПРОГРАММА**  
**вступительного испытания**

**Профессиональное испытание**  
**«Физическая культура»**

**при приеме на обучение по программе**  
**подготовки бакалавров по направлению**  
**49.03.01 «Физическая культура»**

**направленность**  
**«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»**

Директор ИФК и дзюдо



А.Б. Бгуашев

Майкоп, 2022

## **I. Требования к вступительному испытанию по направлению подготовки**

### **49.03.01 – Физическая культура (бакалавриат)**

Правилами приема в высшие учебные заведения для поступающих по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, направленность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (квалификация бакалавр) предусмотрены:

- теоретическая часть вступительного испытания по основам физической культуры, включающая в себя разделы школьной программы по истории, теории, методике физической культуры и спортивной тренировки;
- практическая часть вступительного испытания состоит из сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Теоретическая часть вступительного испытания по основам физической культуры проводится устно. Максимальное количество баллов – **40**.

Критерии оценивания ответов:

- 40-30 баллов может быть выставлено, если абитуриент ответил на все вопросы, а содержание ответов на каждый из них свидетельствует об уверенных и разносторонних знаниях, свободном владении профессиональной терминологией, понимает ее смысл;

- 29-20 баллов может быть выставлено, если абитуриент ответил на все вопросы, содержание ответов свидетельствует о достаточных и уверенных знаниях, свободно владеет и оперирует терминами, но ответ на один из вопросов характеризуется тем, что абитуриент имеет представление, однако, аргументировано обосновать его не может;

- 19-10 баллов выставляется, если абитуриент отвечает на два вопроса: один из них имеет полное решение, второй - абитуриент имеет представление, однако, аргументировать и обосновать затрудняется, либо не имеет ответа;

- 9-0 баллов выставляется, если ответы абитуриента на все два вопроса свидетельствуют о слабых знаниях, непонимании общих закономерностей, на дополнительные вопросы отвечает неадекватно их постановке.

Практическая часть вступительного испытания состоит из сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, соответствующих нормативным требованиям основных разделов школьной программы.

Результаты выполнения каждого упражнения по ОФП оцениваются в баллах. Максимальное количество баллов за практическую часть – **60**.

Результаты **теоретического и практического вступительных испытаний** суммируются на основе набранных абитуриентом баллов.

Общая сумма выставляется, по набранным баллам абитуриентами при сдаче теоретической и практической части по 100-балльной шкале.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний по физической культуре, составляет в сумме 40 баллов.

## II. Содержание теоретической части программы вступительного испытания

### Основы знаний по физической культуре

#### *Культурно-исторические основы*

Физическая культура в Древней Греции; Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения; символика и ритуалы Современных олимпийских игр; История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации. История олимпийского движения в России; XXII летние и XXII зимние олимпийские игры; выдающиеся спортсмены России, бывшего Советского союза и Адыгеи.

Характеристика основных направлений физической культуры в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное: массовый спорт и спорт высших достижений).

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально-трудовых навыков и умений, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитании черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

#### *Социально-психологические основы*

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия. Техника движения и связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества — общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация); педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности; страховки и само страховки; использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.

Организация и проведение туристических походов (пеших, велосипедных, лыжных): выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи); оказание первой доврачебной помощи (при потертостях, ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обмороживании и ожогах).

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений; контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели и месяца).

### **Рекомендуемая литература**

1. Физическая культура: Учебник для уч-ся 10-х классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» /под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М., 2003. – 184с.

2. Физическая культура: Учебник для уч-ся 11-х классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» /под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М., 2003. – 174с.

3. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. – СПб., 2004. – 224с.

4. Джаубаев А.Ю. Теория спортивной тренировки /Учебное пособие. – Карачаевск. КЧГУ, 2003. – 140с.

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2002.- 176с.

6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007, 2007. -228с.

7. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2001.- 160с.

8. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 80с.

9. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство

образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. Высш.учебн.заведений.-М.:Издат. Центр «Академия», 2013.

11. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с.

### **III. Перечень вопросов теоретической части вступительного испытания**

1. Что означает понятие «физическая культура»? Связь физической культуры с общей культурой общества.
2. Физическое качество сила. Средства и методы развития силы.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, значение, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные).
4. Физическое качество быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.
6. Правила подготовки мест занятий физическими упражнениями, выбора спортивной одежды и обуви.
7. Что понимается под физической работоспособностью человека? Влияние занятий физическими упражнениями на ее повышение.
8. История олимпийских игр древности.
9. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
10. Что такое здоровый образ жизни? Компоненты ЗОЖ.
11. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры, их влияние на здоровье человека.
12. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в Олимпийских играх, в каких видах спорта, каких успехов они добились?
13. Физическое качество гибкость. Какими упражнениями его можно развивать?
14. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются?
15. История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
16. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.

- 17.Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы, эмблема, награды.
- 18.Олимпийские игры в Сочи.
- 19.Физическая культура в Древней Греции: спартанская и афинская системы воспитания.
- 20.Участие спортсменов Адыгеи в Олимпийских играх, на чемпионатах Мира и Европы.
- 21.Выдающиеся отечественные спортсмены- олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире.
- 22.Физическое качество выносливость. Какими упражнениями его можно развивать?
- 23.Почему в структуре уроках физической культуры надо выделять подготовительную, основную и заключительную части?
- 24.Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
- 25.Основные способы контроля и самоконтроля за самочувствием занимающихся физическими упражнениями.
- 26.Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.
- 27.Что понимается под общей физической подготовленностью? Как она влияет на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности?
- 28.Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (по выбору: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика).
- 29.Какие личностные качества формируются на уроках физической культуры и каким образом?
- 30.Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия)?
- 31.Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушения?
- 32.Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют в занятии, какова должна быть нагрузка в подготовительной (вводной), основной и заключительной его части.
- 33.Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы, какие упражнения в них включают?
- 34.Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
- 35.Основные формы занятий и комплексы упражнений для коррекции телосложения.
- 36.Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
- 37.Современные физкультурно-оздоровительные системы занятий физическими упражнениями. Дайте характеристику одной из них.

38. В чем различие между общей и специальной выносливостью?
39. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
40. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
41. Особенности подготовки и проведения туристских походов, организации мест стоянок.
42. Что понимается под индивидуальным режимом дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?
43. Что понимается под физической нагрузкой? Индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.
44. Каково содержание индивидуальных закалывающих процедур? Особенности их проведения.
45. Отличительные особенности содержания занятий общеподготовительной, их направленность на укрепление здоровья человека.
46. Техника безопасности на уроках физической культуры.
47. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
48. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие опорно-двигательного аппарата человека.
49. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
50. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни.
51. Содержание и направленность индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения.
52. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
53. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?
54. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных.
55. Взаимосвязь физической культуры и образа жизни современного человека.
56. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
57. Развитие координационных способностей (ловкости).
58. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека. Причины и профилактика
59. Гигиенические основы режима труда и отдыха.
60. Первая помощь при травмах на занятиях физическими упражнениями.
61. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

62. Формы физической культуры, используемые в школе.
63. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
64. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
65. Общие требования безопасности при проведении соревнований. Положение о соревнованиях.
66. Спортивные и подвижные игры, их значение в системе физического воспитания.
67. Раскройте оздоровительные системы физической культуры и определите различия в их целях, содержании и формах организации занятий.
68. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его составляющие.
69. Раскройте понятие индивидуального режима дня и объясните, с какой целью он разрабатывается, какие формы занятий физическими упражнениями он может в себя включать.
70. Раскройте понятие физической нагрузки и как ее можно измерять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на открытых площадках, охарактеризуйте способы изменения величины физической нагрузки.
71. Раскройте сущность основных процедур закаливания организма и их положительном влиянии на организм человека, перечислите основные правила дозировки одной из закаливающих процедур.
72. Объясните, с какой целью проводятся наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, раскройте основные правила составления и содержательного наполнения дневника наблюдений.
73. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации, расскажите о его содержании.
74. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.
75. Какое воздействие оказывают на организм человека физкультминутки и физкультпаузы.

## Содержание практической части программы вступительного испытания

### Нормативные требования по общей физической подготовке

Упражнения многоборья	Нормативные требования и зачетные баллы					
	Мужчины			Женщины		
Баллы	10	15	20	10	15	20
Бег 1000 м (мин, с)	3,30	3,20	3,10	4,50	4,20	4,00
Прыжок в длину с места (см)	230	250	270	150	170	190
Подтягивание в весе на перекла- дине хватом сверху (кол-во раз)	8-9	10-11	12 и более	-		
Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-			10-14	15-19	20 и более