

МИНОБРНАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный университет  
им. Ф.М. Достоевского»

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Т.Б. Смирнова

«\_\_\_\_» октября 2020 г.

**Программа**  
**вступительного испытания**  
**«Профессиональное испытание. Физическая культура»**

Омск, 2020

Программа вступительного испытания «Профессиональное испытание. Физическая культура» разработана зав. кафедрой физической культуры и спорта к.п.н. В.Г. Турманидзе, к.п.н., доцентом Харченко Л.В.

Декан факультета ФКРиС

В.Г. Турманидзе

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Регламент вступительного испытания:

1. Вступительное испытание проводится в виде теста (с открытыми/закрытыми ответами).

2. Каждому абитуриенту будет предложено 20 вопросов. Каждый вопрос оценивается в 5 баллов.

Критерий оценки за каждый вопрос: ответ правильный – 5 баллов; ответ неправильный – 0 баллов.

В тесте с закрытыми ответами предполагается наличие только одного правильного ответа.

3. Максимальная оценка составляет 100 баллов.

4. Время на проведение вступительного испытания – 45 минут.

5. Запрещается использовать справочные материалы, средства связи и электронно-вычислительную технику (кроме той, которая используется для сдачи вступительного испытания на основе дистанционных технологий).

6. Пример тестового задания:

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

А) в Древней Греции,

В) в Риме,

С) в Олимпии,

Д) во Франции.

Тематика вопросов для вступительного испытания  
«Профессиональное испытание. Физическая культура»

1. Адаптивная физическая культура, понятие, основные виды.
2. Базовые виды спорта школьной программы по физической культуре.
3. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
4. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания.
6. История и современность олимпийских игр.
7. Классификация видов спортивной деятельности.
8. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой.
9. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
10. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей младшего возраста.
11. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей среднего и старшего возраста.
12. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности молодежи.
13. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Основные компоненты и формы физической культуры.
15. Основные принципы физической культуры.
16. Основные формы и виды физических упражнений.
17. Особенности общих и специфических направлений физической культуры в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности, здоровья.
18. Особенности спортивной деятельности детей, подростков, юношей.
19. Понятие «здоровье», его содержание, критерии и функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.
20. Понятие спорта, определяющие признаки и многообразие видов спортивной деятельности.

21. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
22. Правовые основы и понятие о физической культуре и спорте.
23. Производственная физическая культура, ее цели, задачи и методические основы.
24. Производственная физическая культура, ее цели, задачи, методические основы.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
26. Развитие двигательных способностей.
27. Роль мотивации при занятиях физической культурой и спортом.
28. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
29. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
30. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, содержание и формы.
31. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
32. Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
33. Средства и методы физического воспитания.
34. Средства, методы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
35. Структура и организация занятий по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях.
36. Структура мотивации, цели и задачи спорта высших достижений.
37. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой в спортивных залах.
38. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
39. Физическая культура и спорт в свободное время, формы организации и содержание.
40. Физическая культура и спорт как социальный фактор общественной жизни.
41. Физическая культура: основные понятия и определения.
42. Физические качества и основы их восприятия.

43. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности.
44. Формы и содержание самостоятельных занятий.
45. Формы организации занятий физическими упражнениями.

#### Список литературы

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
3. Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского.- 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.-239 с.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
5. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния : обучающие методика и технология: учебное пособие - Москва: Спорт, 2017.-219с.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015.-199 с.
7. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015. -199с.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
9. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
10. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
11. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
13. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
14. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

15.Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.