

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

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе

_____ Е.И. Еременко

16 января 2025 г.

Программа
вступительного испытания
«Профессиональное испытание. Физическая культура»

Омск, 2025

Программа вступительного испытания «Профессиональное испытание. Физическая культура» разработана и.о. зав. кафедрой адаптивной и физической культуры А. А. Фоменко, к.п.н., доцентом Т. В. Синельниковой.

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. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
25. Развитие двигательных способностей.
26. Роль мотивации при занятиях физической культурой и спортом.
27. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
28. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

29. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, содержание и формы.
30. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
31. Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
32. Средства и методы физического воспитания.
33. Средства, методы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
34. Структура и организация занятий по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях.
35. Структура мотивации, цели и задачи спорта высших достижений.
36. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой в спортивных залах.
37. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
38. Физическая культура и спорт в свободное время, формы организации и содержание.
39. Физическая культура и спорт как социальный фактор общественной жизни.
40. Физическая культура: основные понятия и определения.
41. Физические качества и основы их восприятия.
42. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности.
43. Формы и содержание самостоятельных занятий.
44. Формы организации занятий физическими упражнениями.
45. Современная классификация видов спорта.

Список литературы

Основная:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 271 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 10-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 271 с.
3. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 11-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 255 с.

Дополнительная:

4. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. Учебное пособие. - 3-е изд., пер. и доп. - М.: Юрайт, 2024. - 181 с.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. - М.: Юрайт, 2019. - 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 216 с.
7. 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.
8. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебное пособие / [Т. И. Широкова, И. Н. Гернет, А. Б. Косолапов и др.]. - М.: «КноРус», 2025. - 160 с.
9. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. - М.: Юрайт, 2020. - 227 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. - М.: КноРус, 2020. - 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
12. Лисицкая Т. С. Физическая культура и фитнес. Учебное пособие. - М.: «КноРус», 2025. - 256 с.
13. Теория и методика избранного вида спорта. Учебное пособие / [Т. А. Завьялова, А. А. Кылосов, Г. А. Павлов и др.]. - 2-е изд., пер. и доп. - М.: Юрайт, 2024. - 189 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.