

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Новокузнецкий институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор НФИ КемГУ**

**Д.Г. Вержицкий**

**«01» 06 2020г.**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,  
Проводимых КемГУ самостоятельно для поступающих по  
программе бакалавриата по профессиональному испытанию на  
направление  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) «Физическая культура»  
в 2020 году**

**НОВОКУЗНЕЦК, 2020**

## Пояснительная записка

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному профессиональному испытанию «Общая физическая подготовка» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

Программа вступительных испытаний состоит из нескольких разделов, которые знакомят поступающих с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного испытания.

Целью вступительных испытаний по физической культуре является проверка теоретических знаний абитуриентов в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС).

Вступительное испытание по физической культуре проводится в форме тестирования с использованием электронной информационно-образовательной среды НФИ КемГУ MOODLE, <https://moodle.nbikemsu.ru/>

Настоящая программа разработана и реализуется при проведении вступительных испытаний в Новокузнецком институте (филиале) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет», в условиях профилактических мер, связанных с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации.

Форма проведения вступительных испытаний: тест.

Регламент проведения вступительного испытания

1. Каждому поступающему предлагается выполнить тест, в который включены 28 тестовых заданий.

12 вопросов (с одним правильным вариантом из 4-х) – по 3 балла за каждый правильный ответ, в случае неверного ответа – 0 баллов (максимальное количество баллов- 36).

6 вопросов (с двумя и более правильными вариантами из 4-х) – по 4 балла за каждый полный, правильный ответ (максимальное количество баллов- 24).

5 вопросов, где нужно закончить фразу или вставить пропущенное слово – по 3 балла за каждый правильный ответ (максимальное количество баллов- 15).

5 вопросов (на соответствие) – каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл (максимальное количество баллов- 25).

Максимальное количество баллов: 100.

Минимальное количество баллов: 40.

2. В течение 45 минут абитуриент должен выполнить тестовые задания.

**Апелляции** по вступительным испытаниям принимается на следующий день после объявления результатов.

Максимальное количество баллов (100 баллов) без сдачи тестовых заданий начисляется абитуриентам, имеющим следующие спортивные достижения (при наличии подтверждающих документов):

1. звание мастер спорта России;
2. спортивный разряд кандидат в мастера спорта лиц с поражением ОДА.

Дополнительные баллы начисляются абитуриентам, имеющих следующие достижения:

- спортивный разряд кандидат в мастера спорта России – 30 баллов;
- I разряд – 10 баллов;
- золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - 2 балла.

Все достижения подтверждаются документами.

В программе представлены:

- примеры тестовых заданий по физической культуре;
- содержание тем по физической культуре, на основе которых составлены тесты;
- учебно-методическое и информационное обеспечение.

## **1. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

## 1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы самоконтроля

Вопросы с одним правильным ответом из четырех:

Верховным органом МОК является...

- а. сессия
- б. исполком
- в. президент
- г. старший вице-президент

Вопросы с двумя и более правильными ответами:

Гиподинамия – сниженная двигательная активность, является фактором....

- а. изменяющим обмен веществ
- б. способствующим восстановлению
- в. приводящим к возбуждению ЦНС
- изменяющим структуру мышц

Вопросы, где нужно закончить фразу или вставить пропущенное слово

Физическую работоспособность человека позволяет определить тест...

Вопросы на соответствие:

Установите соответствие между показателями функционирования организма и единицами их измерения

ЖЕЛ	мм рт. ст.
ЧСС	секунды
проба Штанге	миллиметр
АД	удары в минуту

## 1.2 Физическое совершенствование

Вопросы с одним правильным ответом из четырех:

К строевым упражнениям относятся...

- а. построения
- б. размыкания
- в. перестроения
- г. общеразвивающие упражнения

Вопросы с двумя и более правильными ответами:

К видам соревнований по легкой атлетике относятся...

- а. толкание ядра
- б. метание молота
- в. марафон
- г. семиборье

Вопросы, где нужно закончить фразу или вставить пропущенное слово

Прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по баскетбольной площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.....

Вопросы на соответствие:

Соотнесите названия двигательных действий с видами спорта, в которых они используются

Двигательные действия	Вид спорта
Кроль; брасс; баттерфляй	Легкая атлетика
Фосбери-флоп; согнув ноги; перешагивание; ножницы	Плавание
Фляк; рондат; соскок	Спортивная гимнастика

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **2.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы самоконтроля**

**Культурно-исторические основы.** Соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; история возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе; Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

**Основы теории и методики обучения двигательным действиям.** Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения.

**Основы теории и методики воспитания физических качеств.** Общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, двигательно-координационных способностей и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

**Медико-биологические, гигиенические условия, способствующие решению задач физического воспитания.** Здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма. Способы самоконтроля.

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».** История возникновения и развития ВФСК «ГТО». Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО» I-VI ступеней. Возрастно-половая характеристика видов испытаний (обязательные, по выбору) и нормативных требований.

## **2.2 Физическое совершенствование**

**Командные (игровые) виды спорта.** Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Терминология гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Лёгкая атлетика.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка.** Физическая подготовка лыжника. Техника лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок.

**Плавание.** Техника способов плавания. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения. Соревнования по плаванию.

### **Основная литература**

1. Физическая культура 10 класс: учеб. для учащихся 10-х кл. образоват. учреждений с углубленным изучением предмета «физ. Культура»: доп. М-вом образования России /А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М., 2003. - 183 с.

2. Физическая культура 11 класс: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углублен. изучением предмета «физ. Культура»: доп. М-вом образования России /А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М., 2003. - 172 с.

3. Лях В.И. Физическая культура : 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 237 с.: ил.

4. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.

3. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 237 с.

### **Дополнительная литература**

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.

2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

3. Основы теории физической культуры 10 – 11 классы : учеб. пособие / Ф.И. Собянин, А.И. Замогильнов. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с. :ил.

4. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия , 2008. - 518 с. : ил.

### **Интернет ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.



Авторы: к.п.н., доцент Артемьев А.А., ст. преподаватель Зауэр Н.Г., ст. преподаватель Карпова Т.В., ст. преподаватель Студеникина С.А., ст. преподаватель Шишкина Т.И.