

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. Общеспецифические 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.

Порядок начисления баллов на вступительных испытаниях по физической подготовленности на бакалавриат факультета физической культуры и спорта

1. Успешность прохождения абитуриентом вступительного испытания на бакалавриат факультета ФКС определяется по результатам выполнения заданий экзаменационного билета.
2. В каждом билете содержится тест из 30 вопросов, соответствующих программе вступительных испытаний.
3. Вопросы разделены по степени сложности на 3 группы по 10 вопросов в каждой. Ценность вопроса в первой группе 2 балла, ценность вопроса во второй группе 3 балла, ценность вопроса в третьей группе 5 баллов.
4. Баллы за ответы начисляются предметной комиссией за каждый вопрос отдельно.
5. Общая оценка результатов вступительного испытания является суммой баллов за ответы на вопросы теста содержащиеся в билете.
5. Общий балл оценки по результатам вступительного испытания не может превышать 100.
6. Минимальная сумма баллов для успешного выполнения испытания 30.

Рекомендуемые источники для подготовки к тесту:

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

Демоверсия теста:

1. К какому виду спорта относится кувырок вперёд?

Выберите один ответ:

- a. спортивная гимнастика
- b. подвижные игры
- c. киберспорт
- d. лёгкая атлетика

2. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

Выберите один ответ:

- a. в Риме
- b. в Спарте
- c. в Афинах
- d. в Олимпии

3. Основоположником современных Олимпийских игр является:

Выберите один ответ:

- a. А.Д. Бутовский
- b. Пьер де Кубертен

- c. Деметриус Викелас
- d. Жан-Жак Руссо

4. Осанкой принято называть ...

Выберите один ответ:

- a. пружинные характеристики позвоночника и стоп
- b. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- c. привычную позу человека в вертикальном положении
- d. силуэт человека

5. Пионербол – подводная игра:

Выберите один ответ:

- a. к футболу
- b. к настольному теннису
- c. к волейболу
- d. к баскетболу

6. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

Выберите один ответ:

- a. 1976 г., Монреаль
- b. 1984 г., Лос-Анджелес.
- c. 1988, Сеул
- d. 1980 г., Москва

7. В каком спортивном способе плавания чередуются одновременные плавательные движения руками и ногами?

Выберите один ответ:

- a. кроль на спине
- b. брасс
- c. кроль на груди

d. во всех перечисленных

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

Выберите один ответ:

- a. периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки
- b. Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки)
- c. подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания

9. Пассивный курильщик – это человек...

Выберите один ответ:

- a. желающий бросить курить
- b. выкуривающий одну сигарету в день
- c. продающий сигареты
- d. находящийся в одном помещении с курящим

10. В какой игре правила запрещают ловить мяч?

Выберите один ответ:

- a. гандбол
- b. вoleyбол
- c. баскетбол
- d. пионербол

11. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

Выберите один ответ:

- a. выносливость
- b. скоростно-силовые и координационные
- c. гибкость

12. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

Выберите один ответ:

- a. для мышц ног
- b. для мышц шеи
- c. типа потягивания
- d. махового характера

13. Циклический вид спорта:

Выберите один ответ:

- a. Гандбол.
- b. Фехтование.
- c. Конькобежный спорт.
- d. Стрельба.

14. Олимпиониками в Древней Греции называли:

Выберите один ответ:

- a. участников Олимпийских игр
- b. жителей Олимпии
- c. победителей Олимпийских игр
- d. судей Олимпийских игр

15. К показателям физического развития относятся:

Выберите один ответ:

- a. сила и гибкость
- b. рост и вес
- c. быстрота и выносливость
- d. ловкость и прыгучесть

16. Каких рекомендаций необходимо придерживаться, чтобы избежать нарушений осанки?

Выберите один ответ:

- a. при ходьбе нужно максимально расслабить мышцы спины и плеч, слегка наклонив голову вперед
- b. носить сумку на одном плече
- c. не стоит часто переключать сумку из руки в руку
- d. сидеть за столом или партой прямо, слегка наклонив голову вперед

17. Какая из перечисленных закаливающих процедур относится к водным?

Выберите один ответ:

- a. воздушные ванны
- b. хождение босиком
- c. посещение сауны
- d. полоскание горла холодной водой

18. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?

Выберите один ответ:

- a. прыжки через скакалку
- b. подтягивание на перекладине
- c. бросок баскетбольного мяча в кольцо
- d. стойка на одной ноге

19. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения лёжа на спине?

Выберите один ответ:

- a. поднимание туловища
- b. «мост» из положения лежа
- c. жим штанги лежа
- d. подъемы ног

20. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...

Выберите один ответ:

- a. Лыжных гонках.
- b. Биатлоне.
- c. Легкой атлетике.
- d. Теннисе.

21. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...

Выберите один ответ:

- a. Пьера де Кубертена.
- b. Жака Рогге.
- c. Людвиг Гутмана.
- d. Алексея Бутовского.

22. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

Выберите один ответ:

- a. Психологическая.
- b. Валеологическая.
- c. Медицинская.
- d. Психофизиологическая.

23. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.

Выберите один ответ:

- a. Вработывание.
- b. Адаптация.
- c. Включение.

d. Переключение.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

Выберите один ответ:

- a. антропометрическими показателями
- b. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью
- c. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

25. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

Выберите один ответ:

- a. в I в.н.э.
- b. в V в. до н.э.
- c. в 776 в. до н.э.
- d. в 394 в.н.э.

26. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

Выберите один ответ:

- a. основ техники
- b. подводящих упражнений
- c. исходного положения
- d. подготовительных упражнений

27. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям, называются:

Выберите один ответ:

- a. лейкоциты
- b. тромбоциты
- c. эритроциты
- d. плазма

28. Количество игроков на площадке в одной команде в пляжном волейболе.

Выберите один ответ:

- a. 2 игрока
- b. 7 игроков
- c. 6 игроков
- d. 3 игрока

29. В каком виде спорта в программе Олимпийских игр проводятся командные соревнования?

Выберите один ответ:

- a. тяжелая атлетика
- b. спортивная гимнастика
- c. сёрфинг
- d. гольф

30. Как переводится слово «волейбол»?

Выберите один ответ:

- a. парящий мяч
- b. летящий мяч
- c. мяч в воздухе