

!!! Информация по возможным тестам по физической культуре !!!

Рекомендуемые источники для подготовки к тесту:

<https://nsportal.ru>

<https://infourok.ru>

<https://uchitelya.com>

!!! Порядок начисления баллов на вступительных испытаниях по физической подготовленности (тесты по фк) на бакалавриат факультета физической культуры и спорта 2020 году !!!

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.

!!! Темы вступительных испытания по теории и методике 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. Общеметодические 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.