

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(СФ БАШГУ)

### **ПРОГРАММА**

вступительных испытаний, проводимых вузом самостоятельно,  
по физической культуре для поступающих на направление подготовки  
бакалавриата

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
программы «Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности»

Стерлитамак 2020

## **Программа вступительного профессионального испытания**

Программа вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре разработана для поступающих на первый курс Стерлитамакского филиала ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), программа «Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности» – Факультет педагогики и психологии.

Цель вступительного испытания по физической культуре – проверить уровень знаний, умений и навыков абитуриентов по физической культуре и выяснить, в какой степени они готовы продолжить обучение на факультете в Стерлитамакском филиале ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), программа «Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности» и усвоить программу, целью которой является готовность осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ; использовать разнообразные приемы, методы и средства обучения; обеспечивать уровень подготовки обучающихся, соответствующий требованиям Государственного образовательного стандарта.

Вступительные испытания в форме тестирования проводятся по тестам.

Содержание вопросов тестирования соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, а также требованиям комплексной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 10 - 11 классов общеобразовательной школы.

На профессиональном испытании «Физическая культура» для названных категорий абитуриентов ставится задача показать знания поступающих об основах физической культуры и спорта.

На выполнение всех заданий теста отводится 120 минут.

Из приведенных ниже вопросов формируются 4 варианта тестов, содержащие 25 вопросов, к каждому из которых предлагается 4 варианта ответа. Абитуриенту необходимо выбрать только один правильный вариант. Каждый правильный ответ задания оценивается в 1 балл.

Вступительное испытание по физической культуре считается пройденным, если по итогам тестирования абитуриент набрал не менее 40 баллов.

## ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Содержание понятий «Спорт», «Физическая культура», «Физическое воспитание».
2. Определение понятия «осанка» человека, ее основные признаки. Комплекс упражнений, осуществляющих формирование и профилактику нарушения осанки.
3. Особенности организации и форм работы по физическому воспитанию детей в летнем оздоровительном лагере.
4. Определение понятия «образ жизни», основные факторы здорового образа жизни.
5. Основные формы работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
6. Особенности организации и проведения спортивных соревнований в школе (лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры).
7. Особенности физического воспитания детей в семье, его значение и основные формы.
8. Методические особенности организации и проведения подвижной игры с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
9. Характеристика двигательных способностей, значение в жизнедеятельности человека. Средства, развития двигательных способностей.
10. Определение понятия «двигательная активность», ее значение в жизнедеятельности человека.
11. Характеристика двигательного качества «гибкость», ее значения в жизнедеятельности человека. Средства развития гибкости.
12. Определение понятия «двигательный режим». Составляющие недельного двигательного режима школьника.
13. Характеристика двигательного качества «сила». Ее значение в жизнедеятельности человека, средства ее развития.
14. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале и на открытой спортивной площадке.
15. Характеристика двигательного качества «быстрота». Ее значение в жизнедеятельности человека, средства развития быстроты.
16. Определение понятия «физические упражнения». Техника физических упражнений, ее оценка (основа техники, ведущее звено техники, детали техники).
17. Характеристика двигательного качества «выносливость». Ее значение в жизнедеятельности человека, средства, развития выносливости.
18. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников.

19. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.

20. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня младших школьников.

21. Особенности организации и проведения подвижных перемен с учащимися начальных классов.

22. Особенности организации и проведения физкультурных минуток на уроках.

23. Основные закаливающие процедуры, их влияние на здоровье человека, основные правила и принципы закаливания.

24. Особенности организации и проведения гимнастики до занятий.

25. Определение понятия «физическая нагрузка», основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

26. Определение понятия «физическая подготовленность». Как определить уровень физической подготовленности школьников.

27. Определение понятия «физические упражнения». Механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.

28. Определение понятия «физические упражнения». Механизм влияния физических упражнений на функциональное состояние человека.

29. Характеристика структуры урока физкультуры: его составные части, задачи и содержание.

30. Строение дыхательной системы, ее функции при занятиях физическими упражнениями.

31. Особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста и его проблемы.

32. Особенности реакции организма на различные физические нагрузки.

33. Особенности физического и психического развития детей подросткового возраста и его проблемы.

34. Понятие «Питание» и значение питания для роста и развития организма.

35. Определение «аэробных» и «анаэробных» процессов энергообеспечения при физических нагрузках.

36. Определение понятия «стресс». Его стадии и влияние на состояние здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

37. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры

38. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

39. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения

40. Определение понятия «физическая работоспособность», влияние занятий физическими упражнениями на ее повышение.
41. Нормы колоритности питания при занятиях физическими упражнениями, расчет калорийности питания
42. Правила питания и основные питательные вещества.
43. Сердечно-сосудистая система, ее функции при занятиях физическими упражнениями.
44. Характеристика возрастных особенностей старшего школьного возраста и его проблемы.
45. Основные внешние признаки утомления на физкультурных и спортивных занятиях.
46. Особенности организации и проведения туристического похода в школе.
47. Воздействие курения на организм человека.
48. Особенности правил безопасности на уроках по лыжной подготовке.
49. Определение понятия «двигательные качества» человека. Значение двигательных качеств в жизнедеятельности человека.
50. Правила самостраховки во время выполнения физических упражнений.
51. Составляющие понятия «личная гигиена спортсмена».
52. Особенности самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
53. Роль физической культуры и спорта в развитии общества и человека.
54. Цели современного олимпийского движения.
55. Роль и значение олимпийского движения в современном мире.
56. Особенности влияние олимпийского движения на развитие массовой физической культуры.
57. Особенности влияние олимпийского движения на развитие спорта высших достижений.
58. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.
59. Роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек.
60. Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. –М.: Просвещение, 2005.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : Учебник для институтов физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2008.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. –8-е изд., стер. –М. : Академия, 2010 . –479 с. –(Высшее профессиональное образование). –ISBN978-5-7695-7577-8