

Профессиональное вступительное испытание проходит в виде теоретического тестирования.

Программа для подготовки к тестированию

1. Теоретические основы физической культуры

Правовые основы физической культуры и спорта

Право на занятия физической культурой и спортом - законодательная база. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» - значение и содержание.

Физическая культура личности

Понятия «Физическая культура», «Физическая культура личности», ее компоненты. Взаимосвязь физической культуры и общей культуры личности.

Физическая культура как средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний

Понятие «Здоровье». Значение физических упражнений в сохранении здоровья и профилактике заболеваний. Идеи мыслителей Древней Греции и Древнего Рима о пользе физических упражнений. Влияние физических нагрузок на органы и системы организма.

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

Общие правила поведения на занятиях физической культурой, Общие правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов. Меры профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями. Санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Физическое упражнение как основное средство физической культуры

Понятие «физические упражнения», содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому

признаку. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности. Классификация физических упражнений по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств

Формы занятий физическими упражнениями. Особенности урочных и неурочных форм

Урочные формы занятий физическими упражнениями, их особенности. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания школьников. Неурочные формы организации занятий физическими упражнениями, их особенности и содержание. Формы организации занятий физическими упражнениями в семье.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Понятие «физическая нагрузка» и ее составляющие. Физиологические показатели реакции организма на физическую нагрузку. Способы контроля и регулирования физической нагрузки. Понятие «утомление», признаки утомления.

Индивидуальная физкультурная деятельность - основные формы и средства самоконтроля

Формы самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями в режиме дня, их значение и виды. Объективные показатели состояния организма при занятиях физическими упражнениями, и способы их контроля (Проба с приседаниями, Ортостатическая проба, проба Штанге, клиностатическая проба, контрольные упражнения). Субъективные показатели состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

Двигательный режим и формы его организации

Двигательная активность и ее значение в школьном возрасте. Суточная и сезонная двигательная активность. Нормы двигательной активности в комплексной программе физического воспитания школьников. Двигательная активность в режиме дня школьника.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований

Спортивно-массовые соревнования как форма внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Виды спортивно-массовых соревнований. Положение о проведении соревнований. Оргкомитет соревнований, судейская коллегия, главный судья и его обязанности. Способы определения результатов соревнований.

Телосложение, характеристика его основных типов

Типы телосложения и их характеристика. Регулирование типа телосложения средствами атлетической гимнастики. Регулирование типа телосложения средствами шейпинга. Регулирование типа телосложения средствами силовой аэробики. Методы оценки показателей телосложения в процессе занятий физическими упражнениями.

Методики регулирования массы тела человека

Физические упражнения, направленные на увеличение массы тела и требования к ним. Методика применения физических упражнений, способствующая снижению массы тела. Избыточный вес - определение, формы (ожирения), причины и меры профилактики.

Организация и виды самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Утренняя гимнастика как форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ритмическая гимнастика - история возникновения и значение. Правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Содержание занятий ритмической гимнастикой - комплексы, их виды.

Атлетическая гимнастика - определение и история возникновения. Правила проведения занятий с отягощениями. Влияние упражнений с

отягощениями на мышечную систему человека. Основные упражнения атлетической гимнастики.

Оздоровительный бег - определение и характеристика. Правила проведения занятий оздоровительным бегом. Основные методы и средства тренировки на занятиях оздоровительным бегом. Способы регулирования нагрузки на занятиях оздоровительным бегом.

Аэробика как вид физической культуры. Влияние аэробных упражнений на организм человека. Правила техники безопасности и поведения на занятиях аэробикой. Виды и средства аэробики. Способы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой. Принципы составления комплексов аэробики.

2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол

Техника передвижений в баскетболе и упражнения для ее совершенствования. Способы передачи и ловли мяча и упражнения для их совершенствования. Совершенствование техники ведения мяча. Бросок мяча в кольцо - способы и подводящие упражнения. Техника защитных действий в баскетболе, виды и характеристика. Средства развития физических качеств в баскетболе.

Гандбол

Совершенствование техники передвижений в гандболе - основные упражнения. Способы передачи и ловли мяча и упражнения для их совершенствования. Совершенствование техники ведения мяча. Бросок мяча - способы и подводящие упражнения. Техника защитных действий в гандболе, виды и упражнения для их совершенствования. Тактика защитных действий в гандболе - виды и характеристика. Упражнения для развития физических качеств в гандболе.

Волейбол

Техника приема и передачи мяча. Техника подачи мяча и упражнения для ее совершенствования. Нападающий удар - виды и упражнения для совершенствования. Техника защитных действий в волейболе, виды и упражнения для их совершенствования. Тактика защитных действий в волейболе - виды и упражнения для совершенствования. Упражнения для развития физических качеств в волейболе. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

Футбол

Совершенствование техники передвижений и ведения мяча в футболе - основные упражнения и подвижные игры. Техника ударов по мячу - виды и упражнения для совершенствования. Техника защитных действий в футболе, виды и упражнения для их совершенствования. Тактика защитных действий в

футболе - виды и упражнения для совершенствования. Тактика игры в нападении - виды тактических действий и упражнения для их совершенствования. Упражнения для развития физических качеств в футболе.

Гимнастика с элементами акробатики

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Висы и упоры - виды и подготовительные упражнения для их освоения (юноши). Висы и упоры - виды и подготовительные упражнения для их освоения (девушки). Опорный прыжок - ноги врозь (юноши), углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки). Акробатические упражнения в программе обучения в школе (юноши/девушки). Упражнения для развития физических качеств на занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег- последовательность обучения и упражнения для совершенствования. Эстафетный бег - подводящие упражнения. Бег на

длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега - способы и подготовительные упражнения. Прыжок в высоту с разбега - способы и подготовительные упражнения. Метания в цель и на дальность и упражнения для совершенствования. Упражнения для развития физических качеств на занятиях легкой атлетики.

Лыжная подготовка

Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Способы перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Способы преодоления подъемов и препятствий на лыжах. Тактические приемы преодоления дистанции в лыжных гонках. Упражнения для развития физических качеств на занятиях лыжной подготовкой.

Спортивная борьба

Основные виды борьбы, их краткая характеристика. Правила техники безопасности на занятиях борьбой. Способы самостраховки при падении на спину. Приемы борьбы лежа (переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачивание захватом шеи и ближней ноги. переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг). Приемы борьбы стоя (передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, бросок рывком за пятку). Упражнения для развития физических качеств на занятиях борьбой.

Плавание

Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Основные способы плавания - плавание на боку. Основные способы плавания - брасс. Основные способы плавания - кроль на спине. Упражнения для развития физических качеств на занятиях плаванием.

Олимпийские игры современности

История возрождения Олимпийских игр. Олимпийская символика – виды и значение. Летние Олимпийские игры – содержание, традиции и особенности Зимние Олимпийские игры – содержание, традиции и

особенности. Участие России и СССР на Олимпийских играх. Участие самарских спортсменов на Олимпийских играх.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 6-е изд.- М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019. – 256 с.

Дополнительная литература

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. – 160 с.
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: ДРОФА / Учебник, 2019. – 288 с.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.

Организация тестирования

Тестирование проводится в дистанционной форме, в системе управления электронного обучения СГСПУ на платформе MOODLE.

Абитуриент выполняет тест, состоящий из 50-ти вопросов, составленных в соответствии с программой.

Критерии оценки:

Оценивается ответ на каждый вопрос.

Правильный ответ на вопрос – 2 балла.

Неправильный ответ на вопрос – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 100.