

**ПРОГРАММА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ФГБОУ ВПО «ГОСУНИВЕРСИТЕТ – УНПК» В 2014 ГОДУ**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ
НА НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
49.03.03 - РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ТУРИЗМ**

Цель вступительного испытания по теории и методике физической культуры – выявить общий культурный и образовательный уровень абитуриентов, направленность на педагогическую, тренерскую, рекреационную, организационно-управленческую, научно-исследовательскую и культурно-просветительскую деятельность, умение ясно излагать свои мысли, сформированность ключевых компетенций, определяющих готовность к получению образования по направлению «Физическая культура».

Раздел 1. Вопросы для собеседования

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. 22 зимние Олимпийские игры (где проводились, дата открытия и закрытия, Российские олимпийские чемпионы).
4. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5. Визуальные признаки утомления при занятиях физической культурой и спортом.
6. Построение и содержание самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
7. Требование безопасности во время занятий по легкой атлетике.
8. В чём различие между скоростью и выносливостью человека. С помощью, каких упражнений можно их развить?
9. Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
10. Какое значение для организма имеют витамины и минеральные соли.
11. Требование безопасности занятий по плаванию на открытой воде.
12. От чего зависит гибкость тела человека? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
13. Зарождение Олимпийских игр в древности.
14. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
15. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
16. История Олимпийских игр современности.

17. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на формирование телосложения?
18. Девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
19. Понятие физического качества «Гибкость». Подбор упражнений для её развития?
20. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?
21. Требования безопасности при проведении занятий по плаванию в бассейне.
22. Как влияют занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
23. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
24. Понятие физического качества «Быстрота». Подбор упражнений для её развития?
25. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
26. Российские спортсмены чемпионы Олимпийских игр, Мира и Европы (на примере своего вида спорта).
27. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
28. Основные способы плавания.
29. Участие российских спортсменов – олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
30. Основные способы передвижения на лыжах.
31. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
32. Физические упражнения для развития специальной физической подготовки (на примере избранного вида спорта).
33. Основные этапы формирования техники двигательного действия в процессе занятий физической культурой и спортом.
34. Основные нарушения правил соревнований (на примере избранного вида спорта).
35. Понятие физического качества «Сила». Подбор упражнений для её развития?
36. Меры предосторожности, исключаящие обморожения при занятиях лыжным спортом.
37. Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателям оно оценивается?
38. Основные виды закаливающих процедур и их оздоровительная направленность.
39. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе занятий физической культурой и спортом.
40. Правила этического поведения во время спортивных соревнований (на примере избранного вида спорта).
41. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование положительных качеств личности.

42. С какой целью проводится самоконтроль, и что он в себя включает?
43. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время занятий физической культурой и спортом.
44. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
45. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает.
46. Мероприятия физкультурно–спортивной направленности, приводимые в течение рабочего дня для повышения работоспособности организма.
47. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
48. Задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно – спортивной деятельности.
49. С какой целью учебные занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части?
Охарактеризуйте содержание каждой из них.
50. Как определить уровень физической подготовленности?

Рекомендуемая литература для подготовки

1. Бутин, И.М. Физическая культура 9-11 классы: учеб. Пособие для уч. Образовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. –М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко – М.: Советский спорт, 2003.
3. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под ред. А.Т. Паршиокова. –М.: Спорт Академия Пресс, 2002.
4. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. И доп. В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -144 с.
5. Чесноков, Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. красников. –М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; -М.: Физкультура и спорт, 1998. -496 с.