


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Масалов Владимир Николаевич
Должность: ректор
Дата подписания: 01.06.2023 09:12:28
Уникальный программный ключ:
f31e6db16690784ab6b50e564da26971fd24641c

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.В. ПАРАХИНА»**

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приемной комиссии
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ
Масалов В.Н.
В.Н. Масалов
« 31 » *май* **2023 г.**



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ТЕОРИЯ**

I. Общие положения

Настоящая программа составлена с учетом требований к вступительным испытаниям, установленным Министерством образования и науки Российской Федерации, и взаимосоответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования на основе обязательного минимума содержания по предмету «Физическая культура». Вступительные испытания по общей физической подготовке и физической культуре являются одной из форм проверки готовности будущего бакалавра к решению комплекса профессиональных задач соответствующих профессиональной деятельности, на которую ориентирована.

Цель вступительного испытания: произвести отбор абитуриентов обладающих необходимым уровнем теоретических знаний позволяющих оптимально и эффективно осваивать учебные планы.

Задачей вступительного испытания является определение теоретической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Программа вступительного испытания профессиональной направленности составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного и среднего общего образования и программами по физической культуре для V-XI классов.

Экзамен проводится в письменной форме. Абитуриент отвечает на 2 вопроса по одному из каждого раздела. Время подготовки 60 минут.

Вопросы к теоретическому профессиональному вступительному испытанию:

Раздел 1 «Общетеоретические и исторические сведения»

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
4. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?
5. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур.
6. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
7. Раскройте механизм воздействия физкультурминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.
8. Отчего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
9. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
10. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
11. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
12. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
13. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
14. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
15. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)?
16. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.

17. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.

18. Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателям оно оценивается?

19. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.

20. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?

21. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.

22. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?

23. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

24. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развивать?

25. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела?

Раздел 2 «Базовые виды спорта, основы методики подготовки, требования безопасности»

26. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.

27. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

28. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

29. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

30. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.

31. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале?

32. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?

33. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?

34. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).

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

36. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

37. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? Вспомните, как вы научились плавать.

38. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для ее самостоятельного освоения.

39. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

40. Основные нарушения правил во время игры в футбол.

41. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).

42. Меры предосторожности, исключаящие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.

43. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

44. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.

45. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

46. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

47. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.

48. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?

49. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

50. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.

Критерии оценки знаний поступающих

Максимальная суммарная оценка по итогам теоретического вступительного испытания «Физическая культура и спорт: теория» составляет 100 баллов, минимальная – 25 баллов. Оценки ниже 25 баллов считаются неудовлетворительными.

Рекомендуемая литература

1. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль: Учеб. пособие для абитуриентов / Г.Н.Германов, М.Е.Злобина, П.А.Хомяк. – Воронеж: ВГУ, 2021. – 364 с.
2. Гик Е.Я. Популярная история спорта / Е.Я.Гик, Е.Ю. Гупало. – М.: Изд. Центр «Академия», 2017. – 448 с.
3. Лях В.И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2022. – 237 с.
4. Основы теории физической культуры. 10-11 классы: Учеб. пособие / Авт. Ф.И. Собянин и др.; Под общ. Ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2016. – 151 с.
5. Теоретико-методические основы физкультурного образования : уч. пособие для абитуриентов по профилю подготовки «Физкультурное образование» / Г.Н.Германов, М.Е. Ретюнских, Л.А. Буйлова, М.А. Кубланов. – Воронеж : изд-во поли-граф. центр «Научная книга», 2022. - 376 с.