

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ТОБОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. Д.И.МЕНДЕЛЕЕВА

УТВЕРЖДАЮ

Ответственный секретарь
приемной комиссии

А.В. Губайдулина



**Программа вступительных испытаний по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»**

Программа вступительных испытаний по физической культуре подготовлена на базе обязательного минимума содержания основных образовательных программ и требований к уровню подготовки выпускников, предусмотренных федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (приказ Министерства образования Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 (с изменениями на 23 июня 2015 года) и Федерального базисного учебного плана (Приказ МО РФ №1312 от 09.03.04).

Целью вступительных испытаний является определение готовности абитуриентов к овладению профессии по направлению Физическая культура, профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта.

Форма проведения вступительного испытания – тестирование (дистанционно с использованием общедоступных форм для создания on-line тестов – по типу приложения Forms в Office.365 или приложения Гугл-формы)

Тестирование проводится по дисциплине Физическая культура за курс средней общеобразовательной школы. Основной задачей является выявление уровня подготовленности поступающего и осознанности его профессионального выбора. Предполагается владение абитуриентами информацией о физической культуре, теории физического воспитания, истории олимпийских игр, истории базовых видов спорта, о технике безопасности на занятиях.

Подготовка к тестированию заключается в рассмотрении предложенных тем на основе рекомендуемых источников, дополнительной литературы и сайтов сети Интернет.

Процедура тестирования оформляется протоколом, в котором фиксируется результат испытания и краткий комментарий экзаменаторов (аннотация) ответов на вопросы теста.

Критерии оценки уровня подготовки абитуриента

Результаты тестирования оцениваются по стобалльной шкале. Вопросы в тесте делятся на несколько частей.

Часть А содержит задания в закрытой форме в количестве 20 вопросов, оценивается в 40 баллов, по два балла за каждый правильный ответ.

Часть Б содержит задания в открытой форме в количестве 10 вопросов, оценивается в 30 баллов, по 3 балла за каждый правильный ответ.

Часть В содержит задания, связанные с перечислением в количестве 3 вопросов, оценивается в 9 баллов, по 3 балла за каждый правильный ответ.

Часть Г содержит задания, связанные с сопоставлением в количестве 5 вопросов, оценивается в 15 баллов, по 3 балла за каждый правильный ответ.

Часть Д содержит задания, связанные с графическим изображением в количестве 6 вопросов, по 1 баллу за каждый правильный ответ.

Максимальное количество баллов за профессиональное испытание 100 баллов.

Перечень вопросов для подготовки к тестированию по Физической культуре

1. История современных летних олимпийских игр.
2. История современных зимних олимпийских игр.
3. История спортивной игры баскетбол.
4. История спортивной игры волейбол.
5. История спортивной гимнастики.
6. История легкой атлетики.
7. История лыжного спорта.
8. История спортивной игры футбол.
9. История Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
10. Теория физической культуры.
11. Физическое качество гибкость.
12. Скоростные способности.
13. Физическое качество выносливость.
14. Силовые способности.
15. Координационные способности.
16. Скоростно-силовые способности.
17. Средства физического воспитания.
18. Двигательные умения.
19. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система человека.
20. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Примерные тесты

«А» Задания в закрытой форме

1. Отличительным признаком физической культуры является:

- А – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- В – высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- Г – определенным образом организованная двигательная активность.

2. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- А – развития резервных возможностей организма человека;
- Б – физической подготовленности человека к жизни;

В – сохранения и восстановления здоровья;
Г – подготовки к профессиональной деятельности.

3. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....

А – через систему образовательных учреждений.

Б – через физкультурно-спортивные клубы.

В – непрерывно в течении жизни.

Г – самостоятельно.

4. Физические упражнения – это:

А – такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

Б – виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

В – такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

Г – виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

А – закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

Б – частоту движений в единицу времени;

В – взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

Г – точность двигательного действия и его конечный результат.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:

А – малую;

Б – среднюю;

В – большую;

Г – высокую.

7. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

А – быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

Б – скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;

В – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;

Г – все предложенные определения сформулированы корректно?

8. Отличительным признаком умения является:

А – нестандартность параметров и результатов действия;

Б – участие автоматизмов при осуществлении операций;

В – стереотипность параметров действия;

Г – сокращение времени выполнения действия.

9. Это изречение: «На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

А – президенту МОК Зигфрид Эдстрему;

Б – президенту США Рузвельту;

В – Пьеру де Кубертену;

Г – епископу собора Святого Петра.

10. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии:

А – в 1960 г.;

Б – в 1964 г.;

В – в 1968 г.;

Г – в 2008 г.

11. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

А – принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);

Б – вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);

В – учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;

Г – отмечается всесоюзный день физкультурника.

12. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

А – 7 марта 1931 г.;

Б – 24 мая 1931 г.;

В – 8 июня 1933 г.;

Г – 1 июня 1934 г.

13. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс «Готов к труду и обороне СССР»:

А – способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;

Б – повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;

В – был важной мерой в оздоровлении населения;

Г – мешал созданию массовой базы спорта?

14. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

А – 5 ступеней;

Б – 7 ступеней;

В – 9 ступеней;

Г – 11 ступеней.

15. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря..... года в зале Спрингфилдского колледжа:

А – 1890;

Б – 1891;

В – 1894;

Г – 1895.

16. Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужчин состоялся в 1950 году в:

А – США;

Б – СССР;

В – Германии;

Г – Аргентине.

17. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....

А – лыжные гонки;

Б – конькобежный спорт;

В – фигурное катание;

Г – биатлон.

18. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

А – угловой удар;

Б – свободный удар;

В – штрафной удар;

Г – 11-метровый удар.

19. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда:

А – Испании;

Б – Италии;

В – СССР;

Г – Дании.

20. Какое минимальное количество игроков должно быть в волейбольной команде, при котором она допускается к игре:

А – 3;

Б – 4;

В – 5;

Г – 6.

«Б» Задания в открытой форме

21. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как

22. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный

23. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как способ организации занимающихся.

24. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как

25. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как

26. Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется.....

27. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как

28. Увеличение амплитуды движений под воздействием отягощений называют гибкостью.

29. Двигательная деятельность, упорядоченная в соответствии с условным «сюжетом» для усвоения учебного материала занимающимися, называется методом.

30. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют

«В» Задания, связанные с перечислением

31. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания.

32. Перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты.

33. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

«Г» Задания, связанные с сопоставлением

34. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1 - Уверенность
Б – Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2 - Интеллект
В – Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Настойчивость

35. Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название термина
А – Комплекс различных проявлений человека в	1 – Силовые

определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	способности
Б – Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины	2 – Силовая выносливость
В – Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	3 – Силовая ловкость

36. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	1 – Игровые действия
Б – Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	2 – Игровые приёмы
В – Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	3 – Игровая ситуация

37. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия	Направленность
А – Базовая физическая культура	1 – Обеспечение физической подготовленности человека
Б - Спорт	2 – Сохранение и восстановление здоровья
В – Лечебная физическая культура	3 – Достижение индивидуального максимума развития

38. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц	1 - Аэробика
Б – Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2 – Атлетическая гимнастика
В – Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера под музыку	3 – Стрит- джем

«Д» Задания, связанные с графическим изображением

39. Изобразите графически:

- А. Стойка, руки вперёд.
- Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.
- В. Стойка на лопатках.

40. Изобразите графически:

- А. Выпад на правой, руки на пояс.
- Б. Упор лёжа, правая нога вверх.
- В. Присед, руки за голову.

Методические рекомендации для абитуриентов

При выполнении вступительных тестов внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

На выполнение вступительных испытаний отводится 2 часа (120 минут).

Дополнительные материалы и оборудование на вступительных испытаниях не используются.

При подготовке к профессиональным вступительным испытаниям абитуриент должен усвоить большой фактический материал программы и умело изложить его на современном уровне. При подготовке к вступительным испытаниям абитуриент должен обязательно использовать дополнительную литературу. Примерный перечень пособий для абитуриентов, сдающих вступительные испытания приводится ниже.

Рекомендуемая литература для подготовки

Основная литература:

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html> (дата обращения: 30.08.2018). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.– Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2018. – 131 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> – ЭБС «IPRbooks». (дата обращения: 30.08.2018).
3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 30.08.2018). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под редакцией Н. Ю. Мельникова. – 2-е изд. – Москва: Издательство «Спорт», 2017. – 432 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/79433.html> (дата обращения: 30.08.2018). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. – Омск: Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65026.html> (дата обращения: 30.08.2018). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Дополнительная литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_148092/ (дата обращения: 30.08.2018).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_153549/ (дата обращения: 30.08.2018).
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_283961/ (дата обращения: 30.08.2018).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_150495/ (дата обращения: 30.08.2018).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_150537/ (дата обращения: 30.08.2018).
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта регби [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131308/ (дата обращения: 30.08.2018).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта русская лапта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70767498/> (дата обращения: 30.08.2018).
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154275/ (дата обращения: 30.08.2018).
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_153548/ (дата обращения: 30.08.2018).
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс]. Режим доступа:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_290833/ (дата обращения:
30.08.2018).