

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

1. Общие положения

Вступительные испытания проводятся в дистанционной форме, на основе Положения о вступительных экзаменах, утверждённых Решением Учёного Совета УлГУ. Программа экзамена по физической культуре, проводимого с использованием дистанционных технологий в виде тестирования, состоит из теоретических вопросов и заданий.

Экзамен основан на оценке знаний по предмету «Физическая культура» (требования школьной учебной программы) и по истории Олимпийских игр. Знания проверяются по билетам-тестам, содержащим вопросы в закрытой форме – **задания с предложенными вариантами ответов. Правильно выполненные задания оцениваются в 1 балл.**

При выполнении заданий необходимо выбрать правильный вариант ответа. Правильным является ответ, который наиболее полно соответствует смыслу предложенного утверждения. В каждом задании имеется только один правильный вариант ответа.

Выбранный вариант ответа отмечается в соответствующем поле электронной онлайн-программы, на базе которой проводится экзамен.

Количество заданий: 100 (сто).

Максимальное количество баллов, которое можно набрать при выполнении заданий: 100 (сто).

Система оценки экзамена

Количество правильных ответов переводится в баллы и переводятся в итоговую оценку.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент за экзамен, составляет: 100 (сто).

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

2. Вопросы для подготовки к дистанционным вступительным испытаниям по программе вступительных испытаний для поступающих на обучение по программе бакалавриата по направлениям 49.03.01 «Физическая культура»; 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»; специалитета по направлению 03.64.01 «Таможенное дело»

1. Исторический процесс формирования физической культуры и спорта.
2. Основные понятия теории физической культуры.
3. Социальная сущность и функции физической культуры.
4. Физическая культура в системе гуманитарного образования.
5. Физическая культура личности.
6. Эмоционально-волевое развитие личности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
7. Развитие нравственной сферы личности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
8. Развитие интеллектуальной сферы личности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
9. Развитие эстетической сферы личности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
10. Ценности физической культуры человека.
11. Социализация и саморазвитие, самосознание и самовоспитание в процессе Физкультурно-спортивной
12. деятельности.
13. Физическая культура и здоровый образ жизни.
14. Закономерности индивидуального развития человека.
15. Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма детей школьного возраста.
16. Роль занятий физической культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека.
17. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.
18. Основы рационального питания.
19. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
20. Средства физического воспитания.
21. Формы построения занятий в физическом воспитании.
22. Спорт как социально-культурный феномен.
23. Многообразие видов спорта.
24. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

25. Основы организации и судейства соревнований.
26. Современная организация физической культуры и спорта.
27. Физическая культура и спорт в России.
28. Олимпийское движение в России.
29. Виды двигательной деятельности человека.
30. Система специальных знаний о Физкультурно-спортивной деятельности.
31. Потребности и мотивы в Физкультурно-спортивной деятельности.
32. Развитие самостоятельности и самодеятельности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
33. Самоопределение самореализация личности в Физкультурно-спортивной деятельности.
34. Приобщение личности к здоровому стилю жизни.
35. Рациональная организация двигательной активности и режима человека.
36. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
37. Методы оценки состояния организма.
38. Основные показатели состояния организма.
39. Профилактика заболеваний и реабилитация занимающихся спортом.
40. Методы сохранения и восстановления физической работоспособности.
41. Основы массажа и самомассажа.
42. Основные направления и формы физической культуры.
43. Основы физической подготовки.
44. Основы технической подготовки.
45. Основы тактической подготовки.
46. Основы интегральной подготовки.
47. Основные требования к организации и методике проведения занятий.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
49. Физическая культура как показатель социально-профессиональной зрелости.
50. Формирование социально значимых физических качеств.
51. Формирование социально значимых психических качеств.
52. Определение физической и психической готовности.
53. Что означает понятие «физическая культура»?
54. Физическое качество «сила». Какими упражнениями его можно развивать?
55. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
56. Физическое качество «быстрота». Какими упражнениями его можно развивать?
57. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

58. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные виды закаливающих процедур.
59. Физическое качество «выносливость». Какими упражнениями его можно развивать?
60. Физическое качество «гибкость». Какими упражнениями его можно развивать?
61. Основные способы передвижения на лыжах.
62. Что понимается под техникой двигательных действий? Основные этапы обучения двигательным действиям.
63. Основные способы плавания.
64. Что понимается под правильной осанкой? Характеристика упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки.
65. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья и работоспособности человека.
66. Как определить физическую подготовленность человека?
67. Характеристика форм физической культуры, используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
68. Основные формы занятий по регулированию массы тела человека.
69. Выдающиеся российские спортсмены-олимпийцы, их роль в развитии Олимпийского движения в России.
70. Олимпийская хартия. Ее гуманистическая направленность.
71. Виды и формы активного отдыха. Гигиенические требования к их организации и проведению.
72. Характеристика форм закаливания организма. Индивидуальная методика их организации и проведения.
73. Первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.
74. Особенности организации занятий по лыжной подготовке. Гигиенические требования к их проведению.
75. Структура школьного урока физической культуры и спортивной тренировки.
76. Дыхательная система. Ее функции при занятиях физической культурой.
77. Питание. Его значение для роста и развития организма.
78. Спортивная гимнастика. Виды гимнастического многоборья. Правила соревнований.
79. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис). Правила соревнований.
80. Легкая атлетика (бег, прыжки, метание, толкание). Правила соревнований.
81. Лыжный спорт (лыжные гонки). Правила соревнований.
82. Спортивная тренировка. Принципы и методика проведения.
83. Олимпийская атрибутика.
84. Современные Олимпийские игры. Их роль в укреплении мира и дружбы между народами, в развитии массового физкультурного движения.

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

85. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
86. Первая помощь при ушибах, кровотечениях и обморожении во время занятий физическими упражнениями.
87. Страховка и помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
88. Что такое МОК? Его значение в организации и проведении Олимпийских игр.
89. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в плавательном бассейне и открытых водоемах.
90. Раскройте содержание понятий «физическое совершенство», «физическое воспитание».
91. Значение физической культуры при решении воспитательных задач.
92. Кто в настоящее время является президентом Олимпийского комитета России?
93. Что вы знаете о клятве спортсменов-олимпийцев и судей?
94. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.
95. Какова программа летних Олимпийских игр? 67. Что такое Игры доброй воли? Когда и где проводились?
96. Порядок (ритуал) открытия и закрытия Олимпийских игр.
97. Формы занятий физической культурой?
98. В чем заключается разница в понятиях «физическое развитие» и «физическая подготовленность»?
99. Что понимается под двигательным опытом человека? Его значение для освоения новых двигательных действий (физических упражнений).
100. Расскажите об основных способах контроля за физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.
101. Что понимается под общей физической подготовленностью и как она влияет на успех в профессиональной деятельности?
102. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий спортивными играми, легкой атлетикой, лыжным спортом, гимнастикой.
103. Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости?
104. Для чего проводятся физкультурные минутки и физкультурные паузы и какие упражнения в них включаются?
105. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.
106. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр древности?
107. История возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертэн, его роль в развитии современного Олимпийского движения.

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

3. Список рекомендуемой литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 312 с.
2. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. Методическое пособие/ А.А.Красников, Н.Н. Чесноков.– М.- «Физическая культура» 2010.-166 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. А.А. Зданевич— 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.
5. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
6. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. А.А. Зданевич — М.: Просвещение, 2019. — 272 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС, 2016 г.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Издательство «Физическая культура», 2005.
9. Матвеев А.П. Физическая культура (10-11) / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – ВЕНТАНА-ГРАФ, 2019. – 160 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.
11. Паршиков А.Т. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М., 2003. 184 с. ил.;
12. Паршиков А.Т. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М., 2003. 174 с. ил.;
13. Столбов В.В. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие/ В.В. Столбов, С.А. Иванов, А.Т. Контанистов, Л.Б. Кофман, В.С. Родиченко, В.И. Столяров, А.М.А.М. Смирнов, Ю.М. Чернецкий.– М.- «Физическая культура» 2010.-166 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
15. Балашова В.П. Физическая культура «Тестовый контроль знаний Методическое пособие/ В.П. Балашова, Н.Н. Чесноков.– Смоленск.-ООО «Принт-экспресс» 1999.-132 с.
16. Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. Методическое пособие/ Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин– М.- «Физическая культура» 2014.-138 с.