



**Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации**
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«Калужский государственный университет
им. К.Э. Циолковского»**

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО
ИСПЫТАНИЯ, В ВИДЕ ПИСЬМЕННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ,
ПРОВОДИМОГО КАЛУЖСКИМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ
УНИВЕРСИТЕТОМ ИМ. К.Э. ЦИОЛКОВСКОГО САМОСТОЯТЕЛЬНО
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ**

**44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)»
профиль: Физическая культура и дополнительная спортивная
подготовка**

**«Теоретические основы физической культуры и
спорта»**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по теории физической культуры для поступающих в КГУ им. К.Э. Циолковского для обучения по образовательной программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль подготовки «Физическая культура и дополнительная спортивная подготовка» сформирована на основе ФГОС СОО.

Цель теоретического профессионального вступительного испытания – определение способности и готовности абитуриентов к получению высшего профессионального образования. Вступительное испытание необходимо для определения первичного уровня знаний абитуриента о теоретических основах физической культуры.

II. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТА

Предшествующий уровень образования абитуриента - среднее общее образование. Абитуриент должен иметь документ государственного образца о среднем общем образовании, или среднем профессиональном образовании.

Вступительное испытание представлено в форме тестирования. Формулировка вопросов теста соотнесена с материалами, изложенными в рабочих программах дисциплины «Физическая культура». В рамках данной части вступительного испытания соискателю предлагаются тестовые задания на знание о физической культуре, способах самостоятельной двигательной деятельности и базовых видах спорта.

III. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Форма проведения вступительного испытания – письменное тестирование.

Экзамен принимает предметная комиссия в составе председателя и двух ее членов. Прибыв на экзамен, абитуриент называет свою фамилию, получает один из вариантов теста на полученных от председателя комиссии специально проштампованных листах, отвечает на вопросы теста, при необходимости делая соответствующие заметки и записи.

На выполнение теста абитуриенту предоставляется 120 минут. В процессе тестирования ему разрешается пользоваться программой вступительных испытаний. После окончания основного времени абитуриент сдает выполненный тест и черновые записи в комиссию и, с разрешения председателя, выходит из аудитории.

После того как все абитуриенты сдали выполненные тесты и вышли из аудитории, экспертная комиссия проверяет сданные выполненные тесты. Решение об оценке принимается большинством голосов открытым голосованием, в котором участвует только члены комиссии и после этого объявляются абитуриентам.

Объявление итогов экзаменов происходит в соответствии с графиком оглашения результатов вступительных испытаний. Все вопросы, касающиеся несогласия абитуриентов с полученными оценками, решаются апелляционной комиссией. Заявление на апелляцию принимается лично от абитуриента в день объявления результата испытания.

Максимальное количество баллов – 100 баллов. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания – 40 баллов.

Тестирование состоит из двух разделов и включает в себя задания открытого и закрытого типа.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

1. Правовые основы физической культуры и спорта;

2. Законодательство Российской Федерации о физической культуре;
3. Понятие о физической культуре личности;
4. Роль и значение физической культуры в развитии общества;
5. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
6. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
7. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
8. Основные формы и виды физических упражнений;
9. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности;
10. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями;
11. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями;
12. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
13. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью;
14. Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и самоконтроль за их эффективностью;
15. Основы организации двигательного режима;
16. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
17. Понятие телосложения и характеристика его основных типов;
18. Способы регулирования массы тела человека;
19. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры;
20. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
21. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
22. История возникновения и развития физической культуры в мире (в России).
23. Выдающиеся достижения отечественных олимпийцев;
24. История Олимпиад современности

Способы самостоятельной двигательной деятельности

1. Как правильно тренироваться;
2. Утренняя гимнастика;
3. Допустимые нагрузки при самостоятельных занятиях разными физическими упражнениями. Правила проведения самостоятельных занятий;
4. Простейшие приёмы самомассажа;
5. самомассаж как средство снижения утомления и повышения работоспособности человека;
6. Сеансы саморегуляции психических и физических состояний;
7. Способы совершенствования координационных способностей человека;
8. Ритмическая гимнастика для девушек;
9. Атлетическая гимнастика для юношей;
10. Роликовые коньки;
11. Оздоровительные бег (история и значение, методы и средства тренировки);
12. Аэробика;
13. Туризм;

14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели и задачи. Способы подготовки к выполнению нормативов комплекса представителями выбранной возрастной группы.

Базовые виды спорта школьной программы

1. Баскетбол (баскетбол как базовый вид спорта школьной программы. Техника и тактика игры в баскетбол. Правила безопасности. Физические способности развивающиеся в процессе игры);
2. Волейбол (Волейбол как базовый вид спорта школьной программы. Техника и тактика игры в волейбол. Правила безопасности. Физические способности развивающиеся в процессе игры);
3. Футбол (Футбол как базовый вид спорта школьной программы. Техника и тактика игры в футбол. Правила безопасности. Физические способности развивающиеся в процессе игры);
4. Гимнастика с элементами акробатики (Правила техники безопасности. Способы совершенствования базовых упражнений);
5. Лёгкая атлетика (Виды легкоатлетических упражнений и совершенствование техники их выполнения);
6. Лыжная подготовка (Элементы тактики лыжных ходов. Способы торможения, спусков, подъёмов. Правила техники безопасности);
7. Элементы единоборств (Основные виды борьбы. Физические способности, развивающиеся в процессе занятий единоборствами. Приёмы страховки. Правила техники безопасности);
8. Плавание.

V. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ АБИТУРИЕНТОВ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ

При подготовке абитуриентов к вступительному испытанию рекомендована следующая литература:

Основная рекомендуемая литература:

1. Физическая культура. 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2023. — 271, с.: ил.

Дополнительная 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, 2007. – 364 с.
2. Габриелян, К. Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура" / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 122 с.
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. Б. И. Мишин., Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2005. – 76 с.

4. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты: 11 класс: Учеб. пособие/ В.А. Лепешкин. – М.: Издательство «Экзамен», 2005. – 96 с.

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

А. Задания в закрытой форме

1. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч
- В) Пьер де Кубертен
- Г) Ян Амос Каменский

2. В каком порядке проходят соревнования по триатлону?

- А) плавание, езда на велосипеде, бег
- Б) езда на велосипеде, бег, плавание
- В) плавание, бег, езда на велосипеде
- Г) бег, езда на велосипеде, плавание

Б. Задания в открытой форме

1. Член команды, который отвечает за поведение своих товарищей на площадке называется _____
2. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений)

1. Питаться следует 4—5 раз в день. Соотнесите приём пищи и суточный объем пищи

Приём пищи		Суточный объем пищи	
1.	утренний завтрак	А.	35% суточного объёма пищи
2.	второй завтрак	Б.	25% суточного объёма пищи
3.	обед	В.	10% суточного объёма пищи
4.	полдник	Г.	20% суточного объёма пищи
5.	ужин	Д.	10% суточного объёма пищи

2. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций

Федерация	Вид спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) лёгкая атлетика

4) ИААФ	Г) гимнастика
5) ФИЖ	Д) футбол