

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПРОГРАММА ПО ГИМНАСТИКЕ

ПРОГРАММА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ		
1	Комбинации для девушек	Комбинации для юношей
	Упражнения	Упражнения
I. Вариант	<p><i>И.п. – основная стойка;</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шагом правой (левой) равновесие на правой (левой), руки в стороны; 2. Приставляя правую (левую), основная стойка (о.с), полуприсед – длинный кувырок вперёд в упор присев; 3. Кувырок вперёд в положение, лёжа на спине, руки вверх; 4. «Мост» из положения лёжа; 5. Поворот направо (налево) в упор присев; 6. Кувырок назад в упор присев; 7. Перекатом назад, стойка на лопатках; 8. Перекатом вперёд, упор присев; 9. Прыжок с поворотом на 360° вверх, руки вверх-в сторону в о.с. 	<p><i>И.п. – основная стойка;</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед в упор присев; 2. Кувырок вперёд прыжком в упор присев; 3. Прыжок вверх с поворотом на 180°; 4. Шаг правой (левой), стойка на руках, кувырок вперед в стойку ноги врозь; 5. Силой стойка на голове и руках (держать), упор присев; 6. Кувырок назад в упор присев; 7. Выпрямляясь, шаг правой (левой) и 2 переворота влево (вправо) (колесо) в стойку ноги врозь; 8. Приставляя правую (левую), прыжок с поворотом налево (направо) на 360° в о.с.

	Комбинации для девушек	Комбинации для юношей
	Упражнения	Упражнения
II Вариант	<i>И. п. – основная стойка;</i> 1. Равновесие на правой (левой) – (держать); 2. Приставляя правую (левую), о.с, длинный кувырок вперёд; 3. Кувырок вперёд в сед руки вверх; 4. Наклон (держать); 5. Перекатом назад, стойка на лопатках (держать); 6. Кувырок назад через плечо, в упор стоя на колене, другая нога – назад; 7. Махом одной, упор присев, встать, руки вверх; 8. Переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны; 9. Приставляя ногу, о.с, прыжок с поворотом на 360°	<i>И.п. - основная стойка;</i> 1. Боковое равновесие (держать), приставить ногу – о.с; 2. Шагом правой (левой), стойка на руках, кувырок вперёд в стойку ноги врозь; 3. Силой стойка на голове и руках (держать), упор присев; 4. Длинный кувырок вперёд в упор присев; 5. Выпрямляясь, шаг правой, 2 переворота боком (колесо) в стойку ноги врозь; 6. Приставляя правую, с поворотом налево, о.с., кувырок назад через стойку; 7. Прыжок с поворотом на 360°
ПРОГРАММА СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ		
2	Сгибание–разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
3	Угол на гимнастической стенке (сек.)	Угол на параллельных брусьях (сек.)

ПРОГРАММА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

№ п/п	Для девушек	Для юношей
	Упражнения	Упражнения
1	Прыжки в длину с места (см)	Прыжки в длину с места (см)
2	Бег 100 метров (сек.)	Бег 100 метров (сек.)
3	Бег 800 метров (сек.)	Бег 1500 метров (сек.)

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
НА ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(теория, письменно)**

1. Физическая культура и её связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Физическая культура личности и её связь с общей культурой человека.
3. Спорт как органическая часть физической культуры общества и личности. Основные функции спорта.
4. Массовый спорт (спорт для всех) и спорт высших достижений: характеристика, сходство и различия.
5. Спортивные соревнования и их роль в физическом воспитании подрастающего поколения.
6. Общие положения российского законодательства по физической культуре.
7. Здоровый образ жизни: понятие, основные проявления и примеры. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни школьников.
8. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общеподготовительной подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
9. Туризм как форма физической культуры, используемая в организации культурного досуга и здорового образа жизни. Виды и разновидности туризма.
10. Туристские соревнования: понятие, виды (соревнования по туристским навыкам, соревнования по туристской технике), особенности.
11. Физическая нагрузка: понятие и показатели её определяющие.
12. Физические упражнения: понятие и основные способы их дозировки.
13. Физические упражнения как средства формирования личности человека (влияние физических упражнений на интеллектуальную, волевую, нравственную и эмоциональную стороны личности человека).
14. Физические упражнения и их влияние на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
15. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на состояние костно-мышечной и нервной систем организма человека.
16. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности состояния здоровья и физического развития детей.
17. Техника физических упражнений: понятие, основные компоненты (основа, ведущее звено, детали техники) и способы оценки.
18. Урок физической культуры в школе: решаемые задачи, структура, содержание. Характеристика подготовительной (вводной), основной и заключительной частей урока.

19. Основные методические правила освоения двигательных действий («от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»).
20. Основные физические качества: понятие, виды и их характеристика.
21. Сила как физическое качество. Основные способы развития силы.
22. Быстрота как физическое качество. Основные способы развития быстроты.
23. Скоростно-силовые и собственно силовые способности человека. Основные способы их развития.
24. Выносливость как физическое качество. Общая и специальная выносливость: понятие и основные способы их развития.
25. Основные физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок по развитию общей выносливости.
26. Гибкость как физическое качество. Активная и пассивная гибкость тела человека. Основные способы развития гибкости.
27. Понятие, задачи и основные правила тестирования физической подготовленности человека. Основные тесты по определению уровня развития силы и быстроты.
28. Тестирование физической подготовленности человека: решаемые задачи и правила проведения. Основные отличия тестирования от обычного выполнения физических упражнений. Примеры тестов по определению уровня развития гибкости и выносливости.
29. Понятие и основные способы формирования осанки. Профилактика нарушений осанки.
30. Основные комплексы физических упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
31. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений по развитию телосложения.
32. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием массы тела.
33. Физическое развитие человека: понятие, основные показатели (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия) и факторы его определяющие.
34. Основные показатели и способы определения физического развития человека (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия).
35. Общая физическая подготовленность и её влияние на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности.
36. Отличительные особенности содержания занятий по общефизической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека.
37. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке. Используемые упражнения и их распределение в подготовительной (вводной), основной и заключительной частях занятия.

38. Двигательный опыт и его значение для освоения новых двигательных действий.
39. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
40. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности её регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультминутки, подвижные и спортивные игры).
41. Основные методы контроля и самоконтроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
42. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
43. Особенности индивидуального планирования режимов физической нагрузки для самостоятельных занятий по развитию выносливости.
44. Особенности индивидуального планирования режимов физической нагрузки для самостоятельных занятий по развитию силы.
45. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных способностей.
46. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростно-силовых способностей.
47. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.
48. Основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке. Какие формы индивидуального контроля в нем используются?
49. Индивидуальный режим дня: понятие, задачи, организация.
50. Содержание и направленность индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения.
51. Закаливание, основные закаливающие процедуры и их влияние на здоровье человека.
52. Индивидуальные закаливающие процедуры: понятие, задачи, содержание, особенности проведения.
53. Утренняя гигиеническая гимнастика. Её задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные).
54. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
55. Правила безопасности и поведения в плавательном бассейне и на открытом водоёме.
56. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (по выбору: лёгкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, плавание).
57. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

58. Особенности подготовки и проведения туристских походов, организация мест стоянок.
59. Олимпийские игры древности: история возникновения, правила, ритуалы, виды спортивных состязаний.
60. История возникновения Олимпийских игр в мифах и легендах Древней Греции.
61. История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
62. История возникновения и основные положения Олимпийской хартии.
63. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
64. Значение олимпийского движения в установлении дружбы между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.
65. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире.
66. Международный олимпийский комитет (МОК), его роль в организации и проведении Олимпийских игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. 5-7 кл.: Учебник / Под ред. Г.Б. Мейксона. – М., 2007.
2. Физическая культура. 8-9 кл.: Учебник / Под ред. Л.Е. Любомирского. – М., 2008.
3. Физическая культура. 10-11 кл.: Учебник / Под ред. В.И. Ляха. – М., 2008.
4. Твой Олимпийский учебник / Под общ. ред. В.С. Родиченко. – М., 2009.
5. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М., 2002.
6. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие по физической культуре для учащихся старших классов / Под ред. В.П. Лукьяненко. – М., 2005.