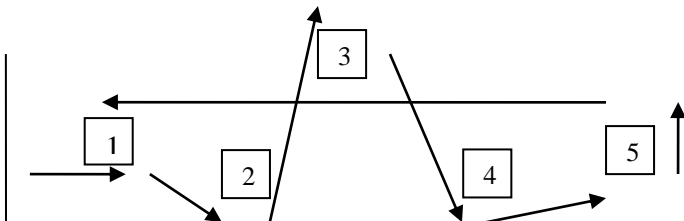


1. Бег с мячом со сменой направления движения

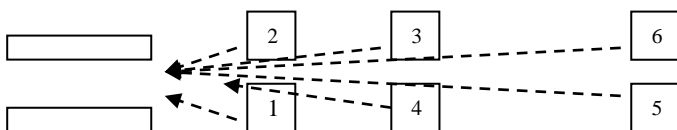


Со стартовой линии по свистку абитуриент стартует, пробегает 5 метров прямо до 1й фишки и берет в руки мяч, который лежит на земле, затем, с мячом в руках бежит 5 метров по диагонали направо до 2й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в правую руку, затем, бежит 8 метров по диагонали влево к 3й фишке, оббегает её (правым плечом), перекладывая мяч в левую руку, затем, бежит 8 метров по диагонали вправо до 4й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в правую руку, затем, движется 5 метров по диагонали влево до 5й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в две руки, после этого, игрок движется 14 метров прямо до 1й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в правую руку, и снова движется по диагонали направо 5 метров до 2й фишки, оббегая её (левым плечом), затем, движется 8 метров по диагонали влево до 3й фишки, оббегает её (правым плечом), перекладывая мяч в левую руку, после движется 8 метров по диагонали вправо до 4й фишки, оббегая её (левым плечом), перекладывая мяч в правую руку, затем движется 5 метров по диагонали влево до 5й фишки, оббегает её (левым плечом), перекладывая мяч в две руки, затем двигается прямо 14 метров до 1й фишки и приземляет мяч у неё. В момент приземления мяча, время останавливается. Фиксация мяча у 1й фишки обязательна. Интервал между боковыми фишками по горизонтальной прямой от 1й до 5й фишки – 3.5 метра. Определяется время, за которое игрок пробежит всю дистанцию, со сменой движения и перекладывая мяч из одной руки в другую, начиная со стартовой линии и заканчивая фиксацией мяча у 1ой фишке. Количество баллов за испытание присваивается в зависимости от времени прохождения дистанции испытуемым по Таблице 1:

Таблица 1

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|
| баллы: | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 |
| сек: | 23 | 23,5 | 24 | 24,5 | 25 | 25,5 | 26 | 26,5 | 27 | 27,5 | 28 | 28,5 | 29 | 29,5 | 30 |

2. Приём/Передача мяча



У каждой фишки лежит на земле по одному мячу. Цель попасть всеми мячами между двумя белыми стойками. Расстояние между стойками 1 метр. Все броски совершаются двумя руками, не отрывая ног от земли в момент броска.

Игрок стоит у 1й фишки, повернувшись левым плечом к стойкам. По свистку абитуриент подбирает мяч и бросает его влево, между стоек, затем разворачивается правым плечом к стойкам, подбирает мяч с земли у 2й фишки и бросает его вправо, между стоек, затем игрок движется 3 метра влево к 3й фишке, подбирает с земли мяч, становится правым боком к стойкам и совершает бросок вправо, между стоек, после разворачивается левым плечом к стойкам, подбирает мяч с земли у 4й фишки и совершает бросок влево, между стойками, затем движется вправо на 3 метра к 5й фишке, подбирает с земли мяч, становится левым плечом к стойкам и совершает бросок влево, между стоек, затем разворачивается правым плечом, подбирает мяч с земли у 6й фишки и совершает бросок вправо, между стойками. После падения последнего мяча на землю в случае промаха или пересечения линии стоек в случае попадания время останавливается. Броски совершаются строго стоя на двух ногах. Расстояние между 1й /2й фишками и стойками – 3 метра, между 3й/4й и стойками - 6 метров, между 5й/6й и стойками – 9 метров.

Коэффициент эффективности (оценка) рассчитывается по формуле:

$K = t/n$, где t – время, за которое абитуриент совершил все шесть бросков
 n – количество попаданий

В соответствии с набранным коэффициентом баллы за испытание рассчитываются по Таблице 2:

Таблица 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| баллы: | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 |
| K: | 1,9 | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,9 | 3,0 | 3,1 | 3,2 | 3,3 |

Физическая культура (ОФП)

Физическая культура (ОФП)

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Очная и заочная формы обучения

Испытания по **ОФП** включают в себя **5 нормативов** (челночный бег 4х10м (с); подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - муж.; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – жен.; прыжок в длину с места (м); кросс 1000 м – муж.; кросс 500 м – жен.; наклоны ниже опоры (гибкость) (см)), максимальная оценка каждого из которых составляет **70 баллов (Таблицы 1-5)**.

Нормативы вступительных испытаний **для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов** сдаются строго индивидуально на основе нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных Приказом № 90 Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года « Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Процедура прохождения:

Абитуриент сдает все нормативы по круговому методу организации испытаний в один день. Полученные результаты испытаний оцениваются по **70- бальной системе** и проставляются в протокол вступительных испытаний.

Требования к экипировке:

Абитуриент должен иметь при себе удобную спортивную одежду и спортивную обувь для выполнения физических упражнений.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (практика)

Очная и заочная формы обучения

Нормативные требования по **ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП)**

Таблица 1

Челночный бег 4х10 м (сек)

| Мужчины | Женщины |
|---------|---------|
|---------|---------|

| до 30 лет | | после 30 лет | | до 30 лет | | после 30 лет | |
|-----------|------|--------------|------|-----------|------|--------------|------|
| результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл |
| 10,0 | 70 | 11,0 | 70 | 12,0 | 70 | 13,0 | 70 |
| 10,2 | 65 | 11,2 | 65 | 12,2 | 65 | 13,2 | 65 |
| 10,4 | 60 | 11,4 | 60 | 12,4 | 60 | 13,4 | 60 |
| 10,6 | 55 | 11,6 | 55 | 12,6 | 55 | 13,6 | 55 |
| 10,8 | 50 | 11,8 | 50 | 12,8 | 50 | 13,8 | 50 |
| 11,0 | 45 | 12,0 | 45 | 13,0 | 45 | 14,0 | 45 |
| 11,2 | 40 | 12,2 | 40 | 13,2 | 40 | 14,2 | 40 |
| 11,4 | 35 | 12,4 | 35 | 13,4 | 35 | 14,4 | 35 |
| 11,6 | 30 | 12,6 | 30 | 13,6 | 30 | 14,6 | 30 |
| 11,8 | 25 | 12,8 | 25 | 13,8 | 25 | 14,8 | 25 |
| 12,0 | 20 | 13,0 | 20 | 14,0 | 20 | 15,0 | 20 |
| 12,2 | 18 | 13,2 | 18 | 14,2 | 18 | 15,2 | 18 |
| 12,4 | 16 | 13,4 | 16 | 14,4 | 16 | 15,4 | 16 |
| 12,6 | 14 | 13,6 | 14 | 14,6 | 14 | 15,6 | 14 |
| 12,8 | 12 | 13,8 | 12 | 14,8 | 12 | 15,8 | 12 |
| 13,0 | 10 | 14,0 | 10 | 15,0 | 10 | 16,0 | 10 |
| 13,2 | 8 | 14,2 | 8 | 15,2 | 8 | 16,2 | 8 |
| 13,4 | 6 | 14,4 | 6 | 15,4 | 6 | 16,4 | 6 |
| 13,6 | 4 | 14,6 | 4 | 15,6 | 4 | 16,6 | 4 |
| 13,8 | 2 | 14,8 | 2 | 15,8 | 2 | 16,8 | 2 |
| 14,0 | 0 | 15,0 | 0 | 16,0 | 0 | 17,0 | 0 |

Таблица 2

| <i>Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)</i> | | | | <i>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</i> | | | |
|---|-------------|---------------------|-------------|--|-------------|---------------------|-------------|
| Мужчины | | | | Женщины | | | |
| до 30 лет | | после 30 лет | | до 30 лет | | после 30 лет | |
| результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл |
| 15 | 70 | 10 | 70 | 25 | 70 | 15 | 70 |
| 14 | 65 | 9 | 60 | 24 | 68 | 14 | 65 |
| 13 | 60 | 8 | 50 | 23 | 66 | 13 | 60 |
| 12 | 55 | 7 | 40 | 22 | 64 | 12 | 55 |
| 11 | 50 | 6 | 30 | 21 | 62 | 11 | 50 |
| 10 | 45 | 5 | 25 | 20 | 60 | 10 | 45 |
| 9 | 40 | 4 | 20 | 19 | 57 | 9 | 40 |
| 8 | 35 | 3 | 15 | 18 | 54 | 8 | 35 |
| 7 | 30 | 2 | 10 | 17 | 51 | 7 | 30 |
| 6 | 25 | 1 | 5 | 16 | 48 | 6 | 25 |
| 5 | 20 | 0 | 0 | 15 | 45 | 5 | 20 |
| 4 | 15 | - | - | 14 | 42 | 4 | 15 |
| 3 | 10 | - | - | 13 | 39 | 3 | 10 |
| 2 | 5 | - | - | 12 | 36 | 2 | 5 |
| 1 | 1 | - | - | 11 | 33 | 1 | 1 |
| 0 | 0 | - | - | 10 | 30 | 0 | 0 |
| - | - | - | - | 9 | 27 | - | - |
| - | - | - | - | 8 | 24 | - | - |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|---|---|
| - | - | - | - | 7 | 21 | - | - |
| - | - | - | - | 6 | 18 | - | - |
| - | - | - | - | 5 | 15 | - | - |
| - | - | - | - | 4 | 12 | - | - |
| - | - | - | - | 3 | 9 | - | - |
| - | - | - | - | 2 | 6 | - | - |
| - | - | - | - | 1 | 3 | - | - |
| - | - | - | - | 0 | 0 | - | - |

Таблица 3
Прыжок в длину с места (м)

| Мужчины | | | | Женщины | | | |
|------------------|-------------|---------------------|-------------|------------------|-------------|---------------------|-------------|
| до 30 лет | | после 30 лет | | до 30 лет | | после 30 лет | |
| результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл |
| 2,50 | 70 | 2,25 | 70 | 2,05 | 70 | 1,90 | 70 |
| 2,48 | 68 | 2,23 | 65 | 2,03 | 65 | 1,88 | 65 |
| 2,46 | 66 | 2,21 | 60 | 2,01 | 60 | 1,86 | 60 |
| 2,44 | 64 | 2,19 | 55 | 1,99 | 55 | 1,84 | 55 |
| 2,42 | 62 | 2,17 | 50 | 1,97 | 50 | 1,82 | 50 |
| 2,40 | 60 | 2,15 | 45 | 1,95 | 45 | 1,80 | 45 |
| 2,38 | 57 | 2,13 | 40 | 1,93 | 40 | 1,78 | 40 |
| 2,36 | 54 | 2,11 | 35 | 1,91 | 37 | 1,76 | 37 |
| 2,34 | 51 | 2,09 | 32 | 1,89 | 34 | 1,74 | 34 |
| 2,32 | 48 | 2,07 | 29 | 1,87 | 31 | 1,72 | 31 |

| | | | | | | | |
|------|----|------|----|------|----|------|----|
| 2,30 | 45 | 2,05 | 26 | 1,85 | 28 | 1,70 | 28 |
| 2,28 | 42 | 2,03 | 23 | 1,83 | 25 | 1,68 | 25 |
| 2,26 | 39 | 2,01 | 20 | 1,81 | 22 | 1,66 | 22 |
| 2,24 | 36 | 1,99 | 17 | 1,79 | 19 | 1,64 | 19 |
| 2,22 | 33 | 1,97 | 14 | 1,77 | 16 | 1,62 | 16 |
| 2,20 | 30 | 1,95 | 11 | 1,75 | 13 | 1,60 | 13 |
| 2,18 | 27 | 1,93 | 8 | 1,73 | 10 | 1,58 | 10 |
| 2,16 | 24 | 1,91 | 4 | 1,71 | 8 | 1,56 | 9 |
| 2,14 | 21 | 1,89 | 2 | 1,69 | 6 | 1,54 | 6 |
| 2,12 | 18 | 1,87 | 0 | 1,67 | 3 | 1,52 | 3 |
| 2,10 | 15 | - | - | 1,65 | 2 | 1,50 | 0 |
| 2,08 | 12 | - | - | 1,63 | 1 | - | - |
| 2,06 | 9 | - | - | 1,61 | 0 | - | - |
| 2,04 | 6 | - | - | - | - | - | - |
| 2,02 | 3 | - | - | - | - | - | - |
| 2,00 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 1,98 | 0 | - | - | - | - | - | - |

Таблица 4

| <i>Кросс 1000 м (мин, сек)</i> | | | | <i>Кросс 500 м (мин, сек)</i> | | | |
|--------------------------------|-------------|---------------------|-------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------------|
| Мужчины | | | | Женщины | | | |
| до 30 лет | | после 30 лет | | до 30 лет | | после 30 лет | |
| результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл |
| 3,10 | 70 | 3,30 | 70 | 1,50 | 70 | 2,20 | 70 |
| 3,14 | 65 | 3,34 | 65 | 1,55 | 65 | 2,22 | 65 |

| | | | | | | | |
|------|----|------|----|------|----|------|----|
| 3,18 | 60 | 3,38 | 60 | 2,00 | 60 | 2,24 | 60 |
| 3,22 | 55 | 3,42 | 55 | 2,05 | 55 | 2,26 | 55 |
| 3,26 | 50 | 3,46 | 50 | 2,10 | 50 | 2,28 | 50 |
| 3,30 | 45 | 3,50 | 45 | 2,15 | 45 | 2,30 | 45 |
| 3,34 | 40 | 3,54 | 40 | 2,20 | 40 | 2,32 | 40 |
| 3,38 | 35 | 3,58 | 35 | 2,22 | 35 | 2,34 | 35 |
| 3,42 | 30 | 4,02 | 30 | 2,24 | 30 | 2,36 | 30 |
| 3,46 | 25 | 4,06 | 25 | 2,26 | 25 | 2,38 | 25 |
| 3,50 | 20 | 4,10 | 20 | 2,28 | 20 | 2,40 | 20 |
| 3,54 | 18 | 4,14 | 15 | 2,30 | 18 | 2,42 | 18 |
| 3,58 | 16 | 4,18 | 10 | 2,35 | 16 | 2,45 | 16 |
| 4,02 | 14 | 4,22 | 8 | 2,40 | 14 | 2,50 | 14 |
| 4,06 | 12 | 4,26 | 6 | 2,45 | 12 | 2,55 | 12 |
| 4,10 | 10 | 4,30 | 4 | 2,50 | 10 | 3,00 | 10 |
| 4,14 | 8 | 4,34 | 0 | 2,55 | 8 | 3,05 | 8 |
| 4,18 | 6 | - | - | 3,00 | 6 | 3,10 | 6 |
| 4,22 | 4 | - | - | 3,05 | 4 | 3,12 | 4 |
| 4,26 | 2 | - | - | 3,10 | 2 | 3,15 | 2 |
| 4,30 | 0 | - | - | 3,15 | 0 | 3,20 | 0 |

Таблица 5
Наклон ниже опоры (гибкость) (см)

| Мужчины | | Женщины | |
|-----------|--------------|-----------|--------------|
| до 30 лет | после 30 лет | до 30 лет | после 30 лет |
| | | | |

| результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл |
|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| 15 | 70 | 12 | 70 | 20 | 70 | 17 | 70 |
| 14 | 65 | 11 | 65 | 19 | 65 | 16 | 65 |
| 13 | 60 | 10 | 60 | 18 | 60 | 15 | 60 |
| 12 | 55 | 9 | 55 | 17 | 55 | 14 | 55 |
| 11 | 50 | 8 | 50 | 16 | 50 | 13 | 50 |
| 10 | 45 | 7 | 45 | 15 | 45 | 12 | 45 |
| 9 | 40 | 6 | 40 | 14 | 40 | 11 | 40 |
| 8 | 35 | 5 | 30 | 13 | 35 | 10 | 35 |
| 7 | 30 | 4 | 20 | 12 | 30 | 9 | 30 |
| 6 | 25 | 3 | 15 | 11 | 25 | 8 | 25 |
| 5 | 20 | 2 | 10 | 10 | 20 | 7 | 20 |
| 4 | 15 | 1 | 8 | 9 | 18 | 6 | 18 |
| 3 | 10 | 0 | 4 | 8 | 16 | 5 | 16 |
| 2 | 5 | -1 | 0 | 7 | 14 | 4 | 14 |
| 1 | 2 | - | - | 6 | 12 | 3 | 12 |
| 0 | 0 | - | - | 5 | 10 | 2 | 9 |
| - | - | - | - | 4 | 8 | 1 | 6 |
| - | - | - | - | 3 | 6 | 0 | 3 |
| - | - | - | - | 2 | 4 | -1 | 0 |
| - | - | - | - | 1 | 2 | - | - |
| - | - | - | - | 0 | 0 | - | - |

ОТФК (письменное тестирование) для направлений подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.04 Спорт и 44.03.01 Педагогическое образование

Испытания по ОТФК проводится в виде тестирования. Тестовое задание состоит из 3 **блоков**, включающих **30 вопросов**. За выполнение различных по сложности заданий начисляется 1 балл за правильный ответ. Полученные баллы суммируются. **Максимальное** количество составляет **30 баллов**.

Инструкция по выполнению тестового задания

Заполните лист ответа на вступительном испытании «Избранный вид спорта» (ОТФК): Фамилия И. О. экзаменуемого, факультет, номер группы, номер допуска, номер варианта тестового задания, дата экзамена, время начала ответа, время окончания ответа, подпись экзаменуемого.

Вам предлагаются **30 заданий** соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полного среднего (общего) образования по предмету «Физическая культура». К каждому заданию предложены варианты ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного варианта ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

- Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа. 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.

- За выполнение различных по сложности заданий начисляется 1 балл за правильный ответ. Полученные баллы суммируются. **Максимальное** количество составляет **30 баллов**.
- Исправления, отсутствие ответа или ответы во всех графах, а также корректировки в бланке оцениваются как неправильный ответ.

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В БАКАЛАВРИАТ

Объемные требования к минимуму знаний выпускников полного среднего (общего) образования по предмету «Физическая культура».

Понятие «физическая культура». Понятие «спорт». Физическая культура в развитии и воспитании человека, её роль в формировании здорового образа жизни. Оздоровительные системы отечественной, западной и восточной культур.

Возникновение и развитие физической культуры. Олимпийские игры в Древней Греции. Современное олимпийское движение.

Развитие физической культуры и спорта в России, выдающиеся деятели и спортсмены. **Естественнонаучные основы физической культуры личности.**

Понятие «физическая культура». Понятие «физическое развитие». Понятие «система». Человек как биологическая система. Опорно-двигательный аппарат и его роль в осуществлении движений человека. Взаимодействие мышц при выполнении движений. Роль центральной нервной системы в управлении движениями. Система дыхания, кровообращения и энергообмена в обеспечении мышечной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие основных систем и функций организма. Физическое развитие и физическая подготовленность как результат общего развития и воспитания. Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, закалывающих процедур, питания и режима дня. Предупреждение травм при выполнении физических упражнений.

Социально-психологические основы физической культуры личности Эмоциональные состояния человека и формы их проявления при занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование занятий физическими упражнениями для повышения учебно-трудовой активности и воспитания личностно-значимых качеств и свойств личности (воли, общительности, организованности, дисциплинированности и др.). Регуляция эмоциональных и психических состояний средствами физической культуры.

Основы развития психофизических способностей человека и формирование здорового образа жизни Физические способности и их использование в жизнедеятельности человека. Двигательные действия в развитии физических способностей человека.

Особенности эффективного выполнения двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, плавание, метание, переноска груза, лазание, передвижение на лыжах) и основных физических упражнений (гимнастика, спортивные игры, лёгкая атлетика, подвижные игры, туризм и др.). Развитие физических качеств как одна из составляющих гармоничного развития личности и её физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, проявление выносливости). Занятия различными оздоровительными системами как средство приобретения привычек здорового образа жизни. Использование физических упражнений для формирования нормальной осанки, коррекции телосложения, организации активного отдыха, создания индивидуального стиля жизни. Организация отдельных форм физической культуры с различной направленностью (реактивно-оздоровительной, реабилитационной и спортивной).

Основные группы физических упражнений и видов спорта

Гимнастика

Особенности гимнастических упражнений. Основные понятия и термины гимнастики и её спортивных видов. Виды гимнастических упражнений в школьной программе. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Организация занятий, переноска,

установка и уборка гимнастических снарядов. Гимнастическое оборудование.

Лёгкая атлетика

Особенности легкоатлетических упражнений. Основные понятия и термины лёгкой атлетики. Виды легкоатлетических упражнений в школьной программе. Предупреждение травматизма на занятиях по лёгкой атлетике.

Плавание

Плавание как жизненно важное умение и навык. Основные понятия и термины плавания. Плавание в программе по физическому воспитанию в школе. Особенности отдельных упражнений. Виды спортивного плавания. Спортивная форма одежды для плавания. Основные гигиенические требования к занимающимся плаванием. Правила соревнований по плаванию. Организация соревнований по плаванию.

Туризм

Туризм и краеведение в школьной программе. Значение туризма в жизни человека. Основные понятия и термины туризма. Туристический инвентарь и снаряжение. Правила гигиены, санитарии и охраны окружающей среды в походе и в повседневной жизни.

Футбол

Футбол в программе школы по физическому воспитанию. Основные понятия и термины футбола. Инвентарь, оборудование и требования, предъявляемые к месту проведения занятий. Правила соревнований по футболу. Основы судейства и жестикуляции. Организация соревнований по футболу.

Баскетбол

Баскетбол в программе школы по физическому воспитанию. Баскетбол как средство физического воспитания. Основные понятия и термины. Особенности игровых упражнений в баскетболе. Инвентарь, оборудование и требования, предъявляемые к местам занятий, к спортивной форме одежды. Гигиена занятий в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Основы судейства игр, специфическая жестикуляция. Организация соревнований по баскетболу.

Волейбол

Волейбол в программе школы по физическому воспитанию. Волейбол как средство физического воспитания. Основные понятия и термины волейбола. Особенности игровых упражнений. Инвентарь, оборудование и требования, предъявляемые к местам занятий, к спортивной форме одежды. Гигиена занятий волейболом. Правила соревнований. Основы судейства игр, специфическая жестикуляция. Организация соревнований по волейболу. Ведущие клубы, специалисты, спортсмены.

Ручной мяч

Ручной мяч в программе школы по физическому воспитанию. Ручной мяч как средство физического воспитания. Основные понятия и термины. Особенности игровых упражнений. Инвентарь, оборудование и требования, предъявляемые к местам занятий, к спортивной форме одежды. Гигиена занятий ручным мячом. Правила соревнований. Основы судейства игр, жестикуляция. Организация соревнований по ручному мячу. Ведущие клубы, специалисты, спортсмены.

Единоборства

Виды единоборств в программе школы по физическому воспитанию. единоборства как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в видах единоборств. Особенности физических упражнений в единоборствах. Инвентарь, оборудование для занятий единоборствами. Клубы единоборств, известные специалисты, спортсмены.

Подвижные игры

Характеристика подвижных игр в программе школы по физическому воспитанию. Воспитательные функции подвижных игр. Подвижные игры как средство физического воспитания. Инвентарь и места занятий подвижными играми.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цели и задачи профессионально- прикладной подготовки. Ее формы и средства.

Музыкально- ритмическое воспитание

Цели и задачи музыкально- ритмического воспитания. Понятия и термины. Основные позиции для рук, положения рук, стойки, шаги в музыкальной ритмике. Значение и роль музыки в повышении двигательной активности и работоспособности занимающихся.

Основная рекомендуемая литература:

1. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- изд.- М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012. - 260 с.: ил.-
3. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. организаций. Базовый уровень / В.И. Лях. - изд.- М.: Просвещение, 2014 [2].

Дополнительная рекомендуемая литература:

1. Физическая культура школьника: Учеб. пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж: «Истоки», 2008. – 333с.
2. Основы теории физической культуры. 10 – 11 классы: учеб. пособие [Ф.И. Собянин и др.] ; Под общ. ред.Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с.: ил. –
3. С.П. Евсеев, Г.М. Поликарпова, М.В. Прохорова. Проведение олимпийских уроков в школе: Учебное пособие / Под общей редакцией В.У. Агеевца // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. 72 с.

ПРИМЕЧАНИЕ. Настоящие нормативные требования составлены на основе программы образовательных учреждений: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Москва, «Просвещение», 2007 г.).

Пример тестового задания

НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт- Петербург

Тестовые задания по учебному предмету «Физическая культура»

Ф.И.О. _____ Факультет _____

№ группы _____ № допуска _____

№ вар-та тест. зад. _____

Дата экзамена _____

Время начала экзамена _____

Время окончания экзамена _____

VII ВАРИАНТ

За каждый правильный ответ на тестовые задания начисляется по 1 баллу. Все полученные баллы суммируются

При выполнении заданий в бланке ответов под номером выполняемого вами задания поставьте знак «X» в клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

| 1. Спорт это... | | |
|-----------------|--|--|
| 1) | Здоровый образ жизни. | |
| 2) | Физические упражнения. | |
| 3) | Искусство. | |
| 4) | Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней. | |

| 2. Физическая культура представляет собой... | | |
|--|--|--|
| 1) | Это занятия по общей физической подготовке. | |
| 2) | Выполнение упражнений. | |
| 3) | Процесс совершенствования возможностей человека. | |
| 4) | Часть человеческой культуры. | |

| 3. Что такое здоровый образ жизни: | | |
|------------------------------------|---|--|
| 1) | Качество повседневной жизни. | |
| 2) | Низкая физическая активность. | |
| 3) | Комфортное состояние человека, при котором все его органы и системы работают эффективно и экономно. | |

| | | |
|----|------------------------------|--|
| 4) | Отсутствие вредных привычек. | |
|----|------------------------------|--|

| | | |
|---|------------------------|--|
| 4. Основным специфическим средством физического воспитания является... | | |
| 1) | Физические упражнения. | |
| 2) | Закаливание. | |
| 3) | Солнечная радиация. | |
| 4) | Соблюдение режима дня. | |

| | | |
|--|---|--|
| 5. Термин «Олимпиада» означает... | | |
| 1) | Четырехлетний период между олимпийскими играми. | |
| 2) | Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры. | |
| 3) | Синоним Олимпийских игр. | |
| 4) | Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр. | |

| | | |
|--|------------|--|
| 6. Знаменитый ученый, мудрец, победитель Олимпийских игр древности: | | |
| 1) | Анаксимен. | |
| 2) | К.Юнг. | |
| 3) | Пифагор. | |
| 4) | Эпикур. | |