

Минпросвещения России
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет»



Председатель
приемной комиссии университета
и. о. ректора
Д. К. Габышева

ПРОГРАММА
профессионального испытания «Физическая культура и
спорт», проводимого университетом самостоятельно, для
поступающих по образовательным программам высшего
образования – программам бакалавриата

Екатеринбург
РГПТУ
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по физической культуре и спорту разработана для организации и проведения вступительных испытаний отдельных категорий граждан для их приема на обучение в университет и сформирована на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом соответствия уровню сложности по предмету «Физическая культура».

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание предназначено для подготовленности поступающего по предмету «Физическая культура и спорт» и проводится с целью определения соответствия знаний, умений и навыков абитуриента требованиям, предъявляемым к поступающим на программы высшего образования - программы бакалавриата по выбранному направлению и профилю подготовки.

Задачи испытания:

1. Определить уровень теоретической подготовленности лица, поступающего в вуз для определения готовности и возможностей освоить им выбранную программу высшего образования.

3. КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНОК

Вступительное испытание оценивается в 100-балльной системе.

Профессиональное испытание по физической культуре и спорту проводится в виде онлайн-тестирования. Абитуриенту предлагается ответить на 50 вопросов теста. По уровню сложности вопросы распределены следующим образом: простых вопросов – 15, средних вопросов – 20, сложных вопросов – 15. Максимальная оценка за тест – 100 баллов.

Абитуриенты должны показать следующие знания:

- основы олимпийских знаний;
- здоровый образ жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья).

Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности;

- теоретико-методические основы физической культуры.

Минимальное количество баллов, при которых вступительное испытание считается пройденным – 30 баллов.

4. СОДЕРЖАНИЕ ИСПЫТАНИЯ

Раздел 1. Основы олимпийских знаний

Олимпийские и другие общественные игры Древнего мира

Древняя Олимпия. Как рождался всемирный праздник. Время, условия и программа проведения Олимпийских игр Древней Греции. Ритуалы олимпийских и других общественных игр Древнего мира. Участники и победители Игр. Значение Олимпийских игр в общественной и культурной жизни Древней Греции.

Возникновение и первоначальное развитие современного олимпизма
Развитие международного спорта во второй половине XIX – начале XX вв. Олимпийский ренессанс. Создание Международного Олимпийского комитета (МОК) в 1894 г. Цели и задачи этой организации. Пьер де Кубертен – инициатор создания МОК и основатель современного олимпийского движения. А.Д. Бутовский – первый россиянин в МОК. Игры I Олимпиады (Афины 1896г.). Олимпийские игры до первой мировой войны. Участие России в международном спортивном и олимпийском движении

Международное спортивное и олимпийское движение

Международная обстановка и её влияние на олимпийское движение. Расширение географии олимпийского движения. Совершенствование организации и проведения Игр. Неучастие СССР в олимпийском движении.

Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский девиз – составные части олимпийской символики, предложенной Пьером де Кубертенем. Разделение Олимпийских игр на Игры Олимпиад (летние) и Олимпийские зимние игры.

Раздел 2. Здоровый образ жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья). Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности.

Основные понятия здорового образа жизни. Понятие о здоровье и болезни. Здоровье человека и способы его сохранения. «Факторы риска» – их влияние на здоровье людей и продолжительность жизни. Здоровый образ жизни, его компоненты (среда, организм, поведение человека). Личная и общественная гигиена труда, отдыха, занятий двигательной активностью. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание. Роль и значение двигательной активности. Двигательный режим школьника-старшеклассника. Гиподинамия. Последствия гиподинамии. Современные системы оздоровительных упражнений. Сбалансированное питание. Принципы сбалансированного питания. Медико-педагогические методы контроля за физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями. Задачи и значение медико-педагогического контроля в сфере физической культуры и спорта. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию и по визуальным признакам утомления. Антропометрия. Методы оценки сердечно-сосудистой системы. Методика регистрации частоты

сердечных сокращений в покое и после выполнения физических упражнений. Особенности медико-педагогического контроля в детско-юношеском спорте. Профилактика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Оказание первой медицинской помощи.

Осанка. Средства и методы формирования правильной осанки. Профилактика нарушений осанки.

Формирование свода стопы и профилактика плоскостопия.

Предупреждение бытового и спортивного травматизма. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе, в плавательном бассейне, на занятиях лыжной подготовкой, в туристическом походе. Значение первой медицинской помощи и правила её оказания.

Закаливание. Средства, методы и формы закаливания организма. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой. Хождение босиком. Закаливание и двигательная активность.

Раздел 3 Теоретико-методические основы физической культуры

О роли и месте физической культуры и спорта в современном обществе. Правовые основы физической культуры и спорта. Конституция Российской Федерации о физической культуре и спорте. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре. Физическая культура личности. Значение занятий физическими упражнениями. Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего и гармоничного развития личности. Физическая (телесная) культура - жизненно важная ценность личности и общества. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека. Биологические и социальные основания физической активности. Оздоровительная и развивающая роль физической культуры. Основные формы и виды физических упражнений. Разнообразие средств двигательной деятельности. Физические упражнения – основные средства двигательной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями. Базовые виды спорта школьной программы. Основы формирования специальных знаний и обучения двигательным действиям. Обучение двигательным действиям (умениям и навыкам) – как педагогический процесс. Значение двигательных умений и навыков в жизни человека. Совершенствование технико-тактических действий в базовых видах двигательной деятельности (на примере конкретных вида спорта школьной программы: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, элементы единоборств, плавание и др.) Развитие физических качеств / двигательных способностей. Общие представления о физических качествах или двигательных способностях: силовых, скоростных,

координационных, выносливости, гибкости. Теоретико-методические основы развития двигательных способностей. Специфические методические особенности развития конкретных двигательных способностей. Характеристика способов и приёмов оценки уровня их развития. Требования к организации и проведению самостоятельных форм занятий. Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные перерывы (физкультурные минуты и физкультурные паузы), индивидуальные комплексы физических упражнений профилактической, корригирующей и развивающей направленности, оздоровительный бег, гимнастика перед сном и т.д. Закономерности организации и содержательной направленности самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Нормы и правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Амосов, Н.М.* Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. Москва, ФиС, 1987. 204 с.
2. *Бутин, И.М.* Физическая культура: 9-11 классы: учеб. пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьев. Москва, Владос, 2003. 208 с. ил.
3. Краткий справочник школьника (5-11 классы) / авт.-сост. П.И. Алтынов, П.А. Андреев, А.Б. Балгин. Москва, Дрофа, 2004. 816 с. ил. (см. разделы «Биология», «Анатомия», «Физиология»).
4. *Кун, Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун; под общ. ред. В.В. Столбова перев. с венгр. Москва, Радуга, 1982. 399 с.
5. *Лях, В.И.* Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2-е изд. Москва, Просвещение, 2007. 237 с.: ил.
6. Мифы Древней Греции / пересказ Г. Петникова. Москва, Эксмо, 2004. – 288с. ил.
7. *Оливова, В.* Люди и игры: У истоков современного спорта / В. Оливоваперев. с чешск. Москва, Физкультура и спорт, 1985. 240 с.
8. Олимпийская энциклопедия / гл. ред. С.П. Павлов. Москва, Советская энциклопедия, 1980. 415 с.
9. *Роджерс, К.* Человек (современному школьнику) / К. Роджерс, К. Хендерсон перев. с англ. Ю.В.Блажко, В.В. Лисецкой, А.В.Мухина, Е.А.Дорониной. Москва, Росмэн-Пресс, 2002. 63 с.
10. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования

России /рук. авторского коллектива В.С. Родиченко. Москва, Советский спорт, 2007. 136 с. (или любое другое издание)

11. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского Москва, СпортАкадемПресс, 2009. 174 с.

12. *Хачатурян, В.* Древняя Греция: история, быт, нравы / В. Хачатурян Москва, Слово, 2002. 48 с. ил.

13. *Школьник, Ю.К.* Человек. Полная энциклопедия (Все, что необходимо знать о человеке, его происхождении, эволюции, анатомии и психологии) / Ю.К. Школьник. Москва, ЭКСМО, 2004. 256 с., ил.

14. *Штейнбах, В.Л.* Герои олимпийских баталий / В.Л. Штейнбах. 2-е изд., доп. Москва, Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.

15. *Энциклопедия для детей.* Т. 20. Спорт / гл. ред. В.А. Володин. Москва, Аванта+, 2001. 624 с. ил. (издание награждено премией Президента РФ в области образования за 2001г.).

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <https://minsport.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru