

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Уральский государственный
университет физической культуры»

Башкирский институт физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Принято на заседании
Ученого совета от 19 января 2024 г.
протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ
Л.Р. Макина
«19» января 2024 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Уфа, 2024

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по предмету «Физическая подготовка» разработана для установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующего направления и выявления у абитуриентов уровня общей физической и специальной физической подготовленности.

Вступительное испытание по предмету «Физическая подготовка» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов может проводиться в соответствии с Правилами приема в Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» в форме тестирования, по тематике вопросов, приведенной ниже.

1. Цель проведения вступительного испытания

Целью вступительного испытания является определение подготовленности абитуриентов к выполнению требований, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, уровня общей физической и специальной физической подготовленности.

2. Содержание программы

Содержание вопросов тестирования соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, а также требованиям комплексной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы.

Примерный перечень тем к вступительному экзамену

История физической культуры.

Олимпийское движение.

Определение: физическое воспитание, физическая культура, спорт и т.д.

Принципы физического воспитания.

Физические качества. Особенности воспитания физических качеств.

Методики оценки физического развития.

Характеристика гимнастических и легкоатлетических упражнений.

Форма проведения занятий по физической культуре и спорту.

Влияние занятий по физической культуре на функциональное состояние организма занимающегося.

Гигиенические требования при занятиях физической культуры.

Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Первая помощь при травмах, полученных на занятиях физической культурой.

3. Шкала оценивания результатов тестирования

В экзаменационный тест включено 20 вопросов, к каждому вопросу предлагается по 4 варианта ответа (необходимо выбрать один правильный вариант ответа). За каждый ответ, совпадающий с ключом, абитуриент получает 5 баллов, затем все полученные баллы суммируются.

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов

Минимальная оценка за экзамен – 50 баллов

4. Рекомендуемая литература для подготовки

1. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2005.

2. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 класс (базовый уровень): учебник для учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010 . – 479 с. – (Высшее профессиональное образование).