

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования Ленинградской области

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА

УТВЕРЖДАЮ



Проректор
по учебно-методической работе
«ЛГУ им. А.С. Пушкина»
С.Н. Большаков

ПРОГРАММА

Вступительного испытания «Физическая культура» (теоретический экзамен)

СОГЛАСОВАНО:
Председатель предметной
комиссии

 И.В.Абрашина

Абитуриенты, поступающие на факультет естествознания, географии и туризма (направление 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль Организация активного отдыха и спортивно-оздоровительный туризм), кроме экзаменов по общеобразовательным предметам сдают теоретический экзамен (тестирование) по физической культуре.

Экзамен включает следующие модули вопросов:

Культурно-исторические и правовые основы физической культуры и спорта:

- соотношение понятий «физическая культура личности» и «физическая культура»;
- характеристика понятия «олимпийское движение»; история Олимпийских игр Древней Греции; современное олимпийское движение.

Общетеоретические сведения:

- характеристика понятий «здоровье человека», «физическое благополучие», «духовное благополучие», «социальное благополучие»; влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- характеристика понятия «физическое упражнение»; классификации физических упражнений; физиологические зоны мощности;
- формы занятий физическими упражнениями; структура и виды уроков физической культуры;
- характеристика понятий «физическая нагрузка», «утомление»; определение объема и интенсивности физической нагрузки; контроль физической нагрузки при выполнении физических упражнений;
- индивидуальный контроль при занятиях физическими упражнениями; объективные и субъективные показатели индивидуального контроля; контроль уровня физической подготовленности;
- распределение объема суточной двигательной активности; нормы суточной двигательной активности;
- вредные привычки и их профилактика.

Техника безопасности занятий физической культурой:

- основные правила поведения на уроке физической культуры; основные правила техники безопасности на физкультурных занятиях; мероприятия по профилактике травматизма; санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями;
- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и легкой атлетикой.

Гимнастика с элементами акробатики:

- основные виды упражнений, изучаемых на занятиях гимнастикой;
- техника выполнения упражнений гимнастики;
- основные ошибки в выполнении упражнений гимнастики при тестировании, в том числе при выполнении норм ГТО.

Основы теории и методики воспитания физических качеств в гимнастике:

- упражнения для развития скоростных качеств;
- упражнения для развития силовых качеств;
- упражнения для развития подвижности в суставах;
- упражнения для развития координационных способностей.

Легкая атлетика:

- основные виды упражнений, изучаемых на занятиях легкой атлетикой;
- виды соревнований в легкой атлетике;
- правила соревнований и организации тестирования в отдельных видах легкой атлетики, в том числе при выполнении норм ГТО.

Основы теории и методики воспитания физических качеств в легкой атлетике:

- упражнения для развития скоростных качеств;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития координационных способностей.

Плавание:

Техника безопасности занятий на воде: Гигиенические требования к местам занятий плаванием. Температурный режим воды и воздуха в бассейне и на открытых водоемах при организации занятий плаванием. Типовые правила по технике безопасности занятий на воде.

Спортивное, прикладное, оздоровительное плавание: Особенности техники спортивных способов плавания; прикладное значение плавания; способы прикладного плавания, их отличительные признаки; особенности водной среды и ее влияния на организм человека; влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, опорно-двигательный аппарат человека.

Формы организации занятий плаванием: взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности.

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
2. Лях В.И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.
<http://tom-turschool.edu.tomsk.ru/wp-content/uploads/2016/09/Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf>
3. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»
<https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>

Дополнительная литература:

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. М.: «Советский спорт», 2007 – 464 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Основы теории физической культуры. 10-11 класс., М., Владос, 2006 г.
4. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением «Физической культуры. Под ред. А.Т.Паршикова, В.В.Кузина, М.Я.Виленского
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2007. – 408 с.

Утверждено на заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол № 1 от 30 августа 2021 года