

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Автономное образовательное учреждение высшего профессионального  
образования

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО ЛО  
«ЛГУ им.А.С.Пушкина»  
Еремеев С.Г.

## ПРОГРАММА

### Вступительного испытания «Общая физическая подготовка» (теоретический экзамен)

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель предметной  
комиссии

И.В.Абрашина И.В.Абрашина

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель  
экзаменационной комиссии

\_\_\_\_\_ В.А.Макаридина

Санкт-Петербург, 2020

Абитуриенты, поступающие на факультет физической культуры (направление 44.03.01 **Педагогическое образование, Профиль – физическая культура** дневное и/или заочное отделение), кроме экзаменов по общеобразовательным предметам сдают теоретический экзамен (тестирование) по общей физической подготовке.

Экзамен включает следующие модули вопросов:

**Культурно-исторические и правовые основы физической культуры и спорта:**

- регламентация правовых основ физической культуры и спорта в Конституции Российской Федерации;
- 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;
- основные типы телосложения; определение эффективности занятий по развитию телосложения;
- 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.

## **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 № 5 от 27 апреля 2020 года