

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
Институт физической культуры и спорта

Принято
Ученым советом ИФКиС
Протокол № 1
«30» сентября 2015 г.



ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для поступающих на базе профильного среднего профессионального образования

Якутск 2015 г.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08. 2014, № 935).

Рабочая программа составлена авторами:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание	Должность	Кафедра	Подпись
1	Сергин А.А..	к.п.н., доцент	зав. кафедрой	ТМФКиБЖ	
2	Баишев И.И.	к.п.н.,	доцент	ТМФКиБЖ	
3	Олесов Н.П.	к.п.н., доцент	доцент	ТМФКиБЖ	

АННОТАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемыми к подготовке для абитуриентов поступающих на обучение по программам бакалавриата по очной форме обучения по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профили «Национальные виды спорта и народные игры», «Спортивно-оздоровительный туризм», «Технология спортивной подготовки», «Технология физической культуры и массового спорта», Программа содержит тестовые задания.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТИРОВАНИЯ)

Вступительное испытание предназначено для определения практической и теоретической подготовленности абитуриентов поступающих по программе бакалавриата.

Цель – определить уровень владения знаниями, умениями и навыками, его достаточность для успешного освоения основной образовательной программы по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профилей «Национальные виды спорта и народные игры», «Спортивно-оздоровительный туризм», «Технология спортивной подготовки», «Технология физической культуры и массового спорта» на базе среднего профессионального образования.

Задачи:

- проверить уровень сформированности профессиональных компетенций абитуриента;

- определить уровень научной эрудиции претендента, круг научных интересов, их соответствие профилю подготовки «Национальные виды спорта и народные игры», «Спортивно-оздоровительный туризм», «Технология спортивной подготовки», «Технология физической культуры и массового спорта» на базе среднего профессионального образования.

Вступительные испытания проводятся для определения уровня практической и теоретической подготовки абитуриентов и с целью определения соответствия знаний, умений и навыков, требуемых для освоения основной образовательной программы по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профили «Национальные виды спорта и народные игры», «Спортивно-оздоровительный туризм», «Технология спортивной подготовки», «Технология физической культуры и массового спорта» на базе среднего профессионального образования.

ФОРМА И СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Форма вступительных испытаний – тест.

Вступительные испытания принимаются предметной комиссией, которые назначаются соответствующим приказом по институту. Секретарь комиссии по приему вступительных испытаний назначается институтом.

Ответы абитуриента на вопросы тестирования вносятся в протокол. Оценка по тестированию проставляется по 100 бальной шкале.

Результаты тестирования доводятся до сведения претендентов в день проведения вступительных испытаний.

Количество баллов, полученных по результатам вступительных испытаний, вносится в протокол, проставляется в экзаменационный лист, которые подписываются председателем и членами комиссии.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Общая оценка выставляется по 100-бальной шкале, как сумма баллов, набранных по всем разделам вступительных испытаний. Каждый правильный ответ оценивается по 5 баллам.

Тестовые задания по Физической культуре для всех направлений

1. Физическая культура представляет собой
 - а) учебный предмет в школе
 - б) выполнение физических упражнений
 - в) процесс совершенствования возможностей человека
 - г) часть общей культуры общества*

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется
 - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
 - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков*
 - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
 - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3. Под физическим развитием понимается:
 - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
 - б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность*
 - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
 - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
 - а) физических и психических качеств людей*
 - б) техники двигательных действий
 - в) работоспособности человека
 - г) природных физических свойств человека

5. Отличительным признаком физической культуры является:
 - а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям*
 - б) физическое совершенство
 - в) выполнение физических упражнений
 - г) занятия в форме уроков

6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
 - а) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
 - б) общим принципам образования и воспитания
 - в) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
 - г) принципам обучения*

7. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания*

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия*
- б) величиной их воздействия на организм
- в) временем и количеством повторений двигательных действий
- г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий*
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- в) утомлением, возникающим при их выполнении
- г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка а) мала и ее следует увеличить

- б) переносится организмом относительно легко *
- в) достаточно большая и ее можно повторить
- г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений а) 120-130 уд/мин

- б) 130-140 уд/мин*
- в) 140-150 уд/мин
- г) свыше 150 уд/мин

12. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств*;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков;

13. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности*;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями;

14. Какие методы относятся к методам научного исследования:

- 1) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;
- 2) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;*
- 3) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы;
- 4) тестирование физических качеств, функциональные пробы, степ-тесты.

15. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

- 1) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
- 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;*
- 3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные;
- 4) развивающие, оздоровительные и воспитательные

16. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод поощрения
- 2) метод убеждения*
- 3) метод упражнения
- 4) наглядный пример;

17. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) физические упражнения;*

18. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;*
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств;

19. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;*

20. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;*
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;

21. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

- 1) организационно-методическая форма занятий.
- 2) методы частично-регламентированного упражнения;
- 3) методы организации занятий;
- 4) методы строго-регламентированного упражнения;*