

**ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное**  
**учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище**  
**олимпийского резерва № 1 (техникум)»**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**«Теоретическое тестирование»**

Направления подготовки/ 49.02.01 Физическая культура /  
Профиль (направленность) - педагог по физической культуре и спорту

**Год набора:** 2025 год

**Язык проведения:** русский язык

**Форма проведения:** очная

# СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

## РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 1.1 История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

### 1.2 Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Понятия «физическая культура», «адаптивный спорт», «адаптивное физическое воспитание», «адаптивная физическая культура».

### 1.3 Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Первая помощь во время

занятий физической культурой и спортом.

## **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Организация досуга средствами физической культуры.

2.2 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Оценка эффективности занятий физической культурой на основе результатов двигательных тестов. Самонаблюдение и самоконтроль. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.

## **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжные гонки. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований. Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в

заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Проведение вступительного испытания осуществляется в ГБПОУ «МССУОР № 1» Москомспорта по следующим правилам.

Вступительное испытание начинается в дни, время и аудитории, указанные в расписании проведения вступительных испытаний.

Вступительное испытание проводится в форме тестирования. На выполнение тестовых заданий отводится 40 минут. В вышеназванное время не входит время, потраченное сотрудниками приемной комиссии на организационные вопросы по процедуре проведения вступительного испытания.

По окончании времени вступительного испытания поступающий обязан прекратить выполнение работы, завершить тестирование и покинуть аудиторию.

Во время проведения вступительного испытания поступающие обязаны соблюдать правила его проведения, а именно:

- до входа в аудиторию выключать личные средства коммуникаций, не держать их при себе и не пользоваться ими во время вступительных испытаний;
- держать личные вещи (сумки, пакеты, рюкзаки, средства коммуникации и прочее) на специально отведенном для этого столе - у выхода

из аудитории, либо месте, указанном сотрудниками приемной комиссии;

- выходить из аудитории только в исключительных случаях, с разрешения сотрудника приемной комиссии (как правило, не более одного раза).

Поступающему во время вступительного испытания запрещено:

- вести разговоры с другими поступающими;
- пользоваться шпаргалками, учебными, методическими, научными и прочими материалами, выполненными, представленными и полученными ими или другими людьми в любых формах и видах (включая электронно-коммуникационные устройства, и прочее);

- производить действия и совершать поступки, мешающие нормальной работе приемной комиссии по проведению вступительного испытания, а также выполнению тестирования других поступающих.

В случае нарушения поступающим правил проведения вступительного испытания, заместитель председателя приемной комиссии, ответственный секретарь приемной комиссии могут прекратить вступительное испытание, удалив поступающего из аудитории. При этом, приемной комиссией составляется акт.

Поступающему, опоздавшему на вступительное испытание, не продлевается время на его выполнение. При этом, приемной комиссией, фиксируется фактическое время.

Покинуть аудиторию поступающий может в любой момент, завершив, таким образом, вступительное испытание.

Работа в этом случае все равно будет оценена предметной экзаменационной комиссией.

Ответственность за соблюдение регламента данных правил несет заместитель председателя приемной комиссии и ответственный секретарь приемной комиссии.

## **СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Вступительное испытание проводится в форме тестирования.

Тест состоит из 40 вопросов:

28 вопросов закрытого типа с вариантом ответа (бальный вес вопроса - 2 балла);

2 вопроса на сопоставление (бальный вес вопроса - 4 баллов);

8 вопросов открытого типа, предусматривающих вставку пропущенного слова или словосочетания (бальный вес вопроса - 3 балла);

2 вопроса необходимо раскрыть полностью (бальный вес вопроса - 6 баллов).

Максимальное количество баллов - 100.

Испытание считается успешно пройденным, в случае если минимальная сумма баллов за тест составляет 50 баллов.

## **Список литературы для подготовки**

Столбов В. В., Иванов С. А., Родниченко В. С., Константинов А. Т., Кофман Л. Б., Столяров В. И., Смирнов А. М. Твой олимпийский учебник.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания).

Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков.

Паршиков А. Т., Виленский М. Я., Кузин В. В. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура».

Паршиков А. Т., Виленский М. Я., Кузин В. В. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура».

Чесноков Н. Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Красников А.А., Чесноков Н. Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта.

Учебники по физической культуре, входящие в школьную программу 1-11 классов (А. П. Матвеев, В. И. Лях, М. Я. Виленский).

Словарь спортивных терминов «ОЛИМПИОНИК»: учебный словарь / В. А. Бухарин, В. Д. Деткова, Ю. В. Игнатова.