


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)»

Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра спортивного совершенствования

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИСТИС



В.В. Эрлих
«28» Июня 2025 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Направление подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»

Форма обучения: очная

Разработчик программы:


Зав. кафедрой СС
Аминов А.С.

Программа вступительных испытаний

Направление 49.04.01 – Физическая культура (дневная форма обучения)

Вступительное испытание – тестирование. Максимальный балл — 100. Тест состоит из 20 вопросов, на каждый из которых представлено 4 или 3 варианта ответов. Правильным является один ответ.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕСТИРОВАНИЮ

1. Физическая культура как часть всеобщей культуры человечества. Социальные функции физической культуры.
2. Физическое воспитание человека. Физическая культура. Физическое образование. Основные понятия и определения.
3. Физическая подготовка. Виды физической подготовки. Физическая подготовленность. Физическое развитие. Физическое совершенство.
4. Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Определение. Способы ее оценки.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
6. Спортивная тренировка. Тренировочные эффекты.
7. Воспитание. Технология воспитательной деятельности. Техника воспитания. Воспитательные приемы.
8. Средства воспитания. Методы воспитания. Правила воспитания.
9. Методы физического воспитания. Специфические (применяемые только в физическом воспитании) и общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
10. Методика обучения в физическом воспитании.
11. Средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Физические упражнения.
12. Двигательные способности. Развитие двигательных способностей. Контроль за развитием двигательных способностей.
13. Принципы физического воспитания.
14. Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Общая логика процесса обучения двигательному действию, предпосылки успешного освоения действия, основные стадии владения действием, их отличительные черты.
15. Двигательный навык. Двигательное умение. Отличительные признаки двигательного навыка.
16. Этапы процесса обучения двигательному действию, задачи этапов, применяемые на этапах средства и методы обучения.
17. Физические качества. Общая характеристика физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости (координации), гибкости.
18. Сила. Силовые способности. Средства и методы воспитания силовых способностей. Абсолютная сила. Относительная сила.
19. Скоростные способности. Двигательная реакция. Быстрота двигательной

- реакции. Скорость одиночного движения. Быстрота движения. Темп, частота и ритм движения. Скоростная выносливость. Скоростной «барьер». Средства и методы воспитания быстроты движений.
20. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей.
 21. Выносливость. Виды выносливости. Средства и методы воспитания выносливости.
 22. Гибкость. Виды гибкости. Дефицит активной гибкости. Средства и методы развития гибкости.
 23. Координационные способности. Средства и методы воспитания координированности движений.
 24. Формы занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий.
 25. Урок как базовая форма организации занятий физическими упражнениями. Структура урока.
 26. Анализ урока. Общая и двигательная плотность урока. Пульсометрия и другие виды контроля за состоянием и самочувствием занимающихся.
 27. Медицинские группы, их характеристика, особенности цели и задач, дозирование физических нагрузок, показания и противопоказания к занятиям физической культуры и спорта.
 28. Физическое воспитание детей в школьном возрасте. Основные средства. Основная форма занятий.
 29. Физическое воспитание детей в дошкольном возрасте. Основные средства. Основная форма занятий.
 30. Лечебная физкультура: определение, общие и отличительные черты (цель, задачи, средства, методы, принципы, специфика занятий в зависимости от назначений). Рекреация.
 31. Особенности проведения занятий физической культурой в основной медицинской группе. Формы и методы проведения занятий.
 32. Особенности проведения занятий физической культурой в подготовительной медицинской группе. Формы и методы проведения занятий.
 33. Особенности проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе. Формы и методы проведения занятий.
 34. Спортивный отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки и на различных ее этапах. Способности. Талант.
 35. Принципы и понятие управления в спортивной тренировке: этапное, текущее, оперативное.
 36. Комплексный контроль в спорте. Показатели комплексного контроля. Оценка показателей комплексного контроля.
 37. Педагогический эксперимент. Тест. Виды тестов. Надежность и валидность тестов. Тестирование в спорте.
 38. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития физических качеств.
 39. Введение в программирование. Алгоритм. Свойства алгоритма.
 40. Языки программирования. Высокоуровневые и низкоуровневые языки программирования. Python. Область применения языка Python.

41. Данные. Информация. Информационная культура. Информационное общество. Информационная грамотность.
42. Достоверность и надежность информации. Кодирование информации. Способы кодирования информации.
43. Основные типы ЭВМ. Классификация компьютеров в зависимости от размера вычислительных устройств. Устройства ввода и вывода информации.
44. Файл. Виды файлов. Расширения файлов.
45. Программное обеспечение. Базовые принципы компьютерной обработки информации. Единицы измерения в информатике.
46. Компьютерные сети. Определение, классификация.
47. Искусственный интеллект. Определение. Виды искусственного интеллекта.
48. Экспертная система. Машинное обучение. Основные понятия и определения.
49. Дисперсия. Мода. Среднее значение.
50. Компьютерная программа. Основные шаги при создании программы. Установка. Команда в программировании.

Рекомендуемая литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. — 5-е изд. стер. — М.: Спорт, 2020. — 200 с.
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с.
3. Федоров, Д. Ю. Программирование на python : учебное пособие для вузов / Д. Ю. Федоров. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 187 с.
4. Информатика для гуманитариев : учебник и практикум для вузов / Г. Е. Кедрова [и др.] ; под редакцией Г. Е. Кедровой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 662 с.
5. Информатика I : учебное пособие / И. Л. Артёмов, А. В. Гураков, О. И. Мещерякова [и др.]. — Москва : ТУСУР, 2022. — 254 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. /Матвеев Л.П. — 4-е изд. М. : Спорт, 2021. — 520 с

7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2023. — 246 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2010. — 478 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов по направлению "Пед. образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр.. - М. : Академия, 2012. - 478, [1] с.: ил.
10. Черепов, Е.А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е.А. Черепов. — Челябинск: ЮУрГУ, 2015. — Часть 2. — 36 с.
11. Шамардин, А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2013. — 464 с.
12. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с.