

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«**Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи**»

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

Мариупольского государственного
университета имени А.И. Куинджи

Протокол от «26» декабря 2025 №5

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ**

для поступающих
на основные образовательные программы магистратуры

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 49.04.01 Физическая культура
(шифр, название направления подготовки)

ПРОФИЛЬ: Физическая культура и спорт

(название профиля - при наличии)

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ: магистратура

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию в магистратуру Мариупольского государственного университета имени А.И. Куинджи по направлению 49.04.01 Физическая культура. Программа данного вступительного испытания рассчитана на выявление готовности абитуриентов к профессиональной подготовке академических магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (Профиль: Физическая культура и спорт) по очной и заочной формам обучения.

Программа рассчитана на возможность бакалавров и специалистов, имеющих основы изучения физической культуры и спорта, обучаться в магистратуре. Вступительные экзамены по общей физической подготовке и физической культуре являются одной из форм проверки готовности будущего магистранта к решению комплекса профессиональных задач, соответствующих профессиональной деятельности, на которую ориентирована программа магистратуры.

Цель вступительного испытания – оценка сформированности у поступающего основных профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта, позволяющих ему самостоятельно решать профессиональные задачи разных типов и уровня сложности.

Программа вступительных экзаменов состоит из нескольких разделов, которые знакомят абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки практических и теоретических тестов вступительных испытаний.

2. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Экзамен длится 1 (один) астрономический час, отсчет времени начинается с момента вскрытия конверта с экзаменационными материалами. По истечении установленного срока абитуриент должен сдать свою работу независимо от того, закончена она или нет.

Во время проведения вступительного испытания запрещается пользоваться словарями, справочниками и другими пособиями.

Абитуриенту предлагается проштампованный бланк для оформления работы (абитуриенту предоставляется отдельный бланк для черновика).

Абитуриент обязан сдать по окончании экзамена столько же листов, сколько ему было выдано. При необходимости экзаменатор может выдать дополнительные листы, сделав пометку на титульном листе.

Фамилия абитуриента указывается только на титульном листе. Работы экзаменуемых шифруются, и экзаменаторы проверяют работы, не зная фамилии их авторов, поэтому ни в коем случае нельзя оставлять какие бы то ни было условные знаки, пометки на полях, в противном случае работа проверяться и оцениваться не будет, а его автор получит неудовлетворительную оценку.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические вопросы экзамена отражают следующие модули.

Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Структура системы физического воспитания и характеристика его основных частей. Основы системно направленного использования физической культуры в обществе. Кадры в системе физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Понятие о специфических задачах физического воспитания. Цель физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания (умственного, нравственного, эстетического, трудового). Общесметодические принципы (принцип сознания и активности, принцип доступности и индивидуализации). Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузки и отдыха, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузки, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).

Модуль 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Понятие о физических упражнениях. Содержание физических упражнений (оздоровительное, образовательное и др. Значение физических упражнений). Техника физических упражнений.

Структура движения (кинематическая, динамичная, ритмичная). Понятие о направлении движения, траектории движения, амплитуда, темп, скорость, сила, ритм. Качественные характеристики упражнений. Классификация физических упражнений. Понятие о методах физического воспитания. Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированных упражнений. Методы обучения движения. Методы воспитания физических качеств. Методы упражнения со стандартной нагрузкой. Методы упражнения с нестандартной нагрузкой. Методы комбинированного типа. Игровой метод. Метод соревнований. Особенности использования в процессе физического воспитания словесного (методы передачи информации, Управления деятельностью, анализа и оценки деятельности) и наглядного (методы зрительной, звуковой и двигательной наглядности) воздействия.

Модуль 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Модуль 4. Основы обучения действиям движений.

Понятие о предмете обучения в физическом воспитании. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Закономерности формирования и взаимодействия умений и навыков. Этапы обучения подвижным действиям и особенности методики обучения на отдельных этапах. Общая характеристика быстроты. Факторы, обуславливающие проявление быстроты. Возрастная динамика естественного развития быстроты. Средства развития быстроты. Методика развития быстроты простых реакций. Методика развития быстроты сложных реакций. Методика развития быстроты циклических движений. Методика развития быстроты ациклических движений. Методические рекомендации по предупреждению «скоростного барьера» и его устранения. Общая характеристика силы. Факторы, от которых зависят силовые возможности человека. Возрастная динамика естественного развития силы. Средства развития силы. Методика развития максимальной силы путем увеличения мышечной массы. Методика развития максимальной силы путем

усовершенствования межмышечной координации. Методика развития максимальной силы путем усовершенствования внутримышечной координации. Методика развития скоростной силы. Методика развития взрывной силы. Методика развития силовой выносливости. Особенности методики развития силовых качеств девушек и женщин. Общая характеристика координационных способностей. Факторы, обуславливающие проявление координационных качеств. Возрастная динамика естественного развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Общие положения методики развития координационных способностей. Основные правила по предупреждению травм во время развития координации. Контроль развития координационных способностей. Общая характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие выносливость человека. Возрастная динамика естественного развития выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития общей выносливости. Методика развития скоростной выносливости. Общая характеристика гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастная динамика естественного развития гибкости. Средства развития гибкости. Методика развития гибкости.

Модуль 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Модуль 6. Основы методики занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных

занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Модуль 7. Спорт. Теория спортивной тренировки.

Возникновение, развитие и характеристика современного спорта. Характеристика понятия «спорт». Основные направления спортивного движения. Профессиональные умения и навыки тренера. Функции тренера-преподавателя. Педагогические способности тренера-преподавателя. Способы управления коллективом и отдельными спортсменами. Спортивная тренировка как педагогический процесс. Принципы спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Физическая подготовка спортсмена. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Структура занятий в спортивной тренировке. Их типы и направленность. Нагрузка в спортивной тренировке. Отбор в спорте. Этапы, принципы и критерии отбора. Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап многолетней подготовки. Этап спортивного совершенствования. Этап высшего спортивного мастерства. Планирование в спорте. Соревнования в системе спортивной подготовки. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта.

Модуль 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Для успешного выполнения тестовых заданий поступающие должны ориентироваться в перечне следующих вопросов:

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. Структура системы физического воспитания, содержание.

3. Общая характеристика системы физического воспитания.
4. Средства физического воспитания.
5. Структура развития двигательного навыка.
6. Методы развития физических качеств.
7. Методы научного исследования, используемые в физическом воспитании.
8. Основные принципы и функции физической культуры.
9. Принципы физкультурно-оздоровительной деятельности.
10. Техника физических упражнений.
11. Классификация физических упражнений.
12. Методология оздоровительной тренировки.
13. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки
14. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке
15. Задачи оздоровительной физической тренировки
16. Принципы оздоровительной тренировки
17. Типы упражнений оздоровительной физической тренировки
18. Динамические характеристики движений
19. Оздоровительные силы природы.
20. Функциональные резервы организма человека.
21. Факторы, влияющие на здоровье человека.
22. Методы развития силовых способностей
23. Оптимальный двигательный режим
24. Основные физические качества: выносливость, силовые качества, гибкость, ловкость и быстрота.
25. Методы развития силовых способностей

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Экзаменационный билет состоит из 50 тестовых заданий. Каждое из которых имеет три варианта ответа, один из которых верный. Правильный ответ на тестовое задание оценивается в два балла. Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент, суммарно составляет 100 баллов. Минимальный проходной балл по результатам комплексного вступительного испытания составляет 60 баллов.

Экзаменационный пакет для проведения экзамена по специальности содержит четыре варианта экзаменационных билетов

5. ОБРАЗЕЦ ПРИМЕРНОГО ЗАДАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи»
(ФГБОУ ВО «МГУ имени А.И. Куинджи»)

Педагогический факультет

49.04.01. Физическая культура
(профиль: Физическая культура и
спорт)

УТВЕРЖДАЮ
Декан педагогического факультета
_____ 2026 г.
«___» _____

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № ____

Тест состоит из 50 заданий закрытого типа. На его выполнение отводится 1 час (60 минут). Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Вернитесь к пропущенным заданиям позже, если останется время. К заданиям дано несколько ответов, из которых только один правильный. Выберите верный, по вашему мнению, ответ. В бланке ответов под номером задания поставьте крестик (x) в клеточку, номер которой соответствует номеру, выбранного вами ответа.

1. По определению ВОЗ – здоровье это

- а) состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физического дефекта;
- б) категория социально-психологическая;
- в) это существенный признак индивидуальности, проявления ее относительной самостоятельности;
- г) способности сформировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни.

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

- а) двигательная активность;
- б) личная гигиена;
- в) удовлетворенность работой;
- г) здоровье нации.

3. Основными средствами развития скоростных качеств являются

- а) упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений;

б) различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с преодолением массы собственного тела;
в) упражнения с тяжестями, упражнения с сопротивлением упругих предметов;

г) развитие гибкости с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

4. Спортивная деятельность, занятия физической культурой связана с двигательной активностью и направлена на совершенствование человека, причем не только физических, но и психологических и нравственных качеств это-.....

а) ритмическая гимнастика;

б) оздоровительная тренировка;

в) физическая активность;

г) спортивная аэробика.

5. Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма до необходимого уровня – это...

а) ритмическая гимнастика;

б) оздоровительная тренировка;

в) физическая активность.

г) спортивная аэробика

6. Стретчинг – это

а) система физических упражнений (фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм;

б) группа физических, ментальных и духовных практик или дисциплин, которые возникли в древней Индии и направлены на контроль (його) и успокоение ума;

в) танцы под латино, поп и даже элементы хип-хопа;

г) вид гимнастики, основанной на статических упражнениях, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

7. Частота занятий силовой тренировки для начинающих

а) 5 занятий в неделю по 20–30 мин;

б) 3 занятия в неделю по 20–30 мин;

в) 3 занятия в неделю по 50–60 мин.

г) 4- 5 занятий в неделю по 45–60 мин

8. Частота занятий силовой тренировки для подготовленных

а) 5 занятий в неделю по 20–30 мин;

б) 3 занятия в неделю по 20–30 мин;

в) 4- 5 занятий в неделю по 45–60 мин;

г) 3 занятия в неделю по 50–60 мин.

9. Физическая культура:

а) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

б) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях

физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
г) восстановление здоровья средствами физической подготовки.

10. Основным средством физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) танцевальные упражнения;
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;
- г) физические упражнения.

11. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки:

- а) спорт;
- б) физическая культура;
- в) физическая подготовка;
- г) специальная подготовка.

12. Регулярные физические упражнения и закаливающие процедуры способствуют:

- а) физическому развитию личности;
- б) высокой физической подготовленности;
- в) профилактике сохранения здоровья;
- г) психологическому развитию личности.

13. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) Способность человека длительно выполнять нагрузку;
- г) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

14. Абсолютная сила — это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) минимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении

15. Относительная сила — это:

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 см физиологического поперечника мышцы;
- г) способность человека преодолевать внешнее сопротивление.

16. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а) скоростным индексом;

- б) абсолютным запасом скорости;
- в) относительным запасом скорости;
- г) скоростной выносливостью.

17. Физические качества — это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

18. Двигательные (физические) способности — это:

- а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

19. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...

- а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности;
- б) любые физические упражнения низкой интенсивности, в которых кислород — основной источник энергии;
- в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме;
- г) ациклические упражнения

20. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

- а) их формой;
- б) темпом движения;
- в) ритмом;
- г) их содержанием.

21. Курение это -

- а) этиловый спирт, являющийся отравляющим веществом для живых организмов;
- б) резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам;
- в) вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса;
- г) неопасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса.

22. Основными отличительными признаками двигательного навыка является:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) управления двигательными действиями, доведённые до автоматизма;
- г) двигательная одаренность.

23. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

- а) восстановительные средства (баня, массаж, активный отдых, гидропроцедуры);
- б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- в) физические упражнения;
- г) естественные силы природы.

24. В спортивной тренировке под термином “метод” следует понимать:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- б) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации;
- в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- г) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

25. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) нагрузкой;
- г) физической подготовкой.

26. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- а) Древний Рим;
- б) Греция;
- в) Китай;
- г) Россия.

27. Каковы причины появления античных Олимпийских игр?

- а) Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса;
- б) Олимпийские игры были созданы для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов;
- в) Олимпийские игры были созданы для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами;
- г) Олимпийские игры появились как религиозный праздник в честь бога Марса.

28. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?

- а) 1896 г.;
- б) 776 г. до н. э.;
- в) 520 г. до н. э.;
- г) 1875 г.

29. Назовите имя первого известного победителя античных Олимпийских игр.

- а) Армянский царь Вараздат;
- б) Римский император Нерон;
- в) Повар из Элиды Кореб;
- г) Иудейский царь Саламон.

30. Кто имел право участвовать в античных Олимпийских играх?

- а) все желающие;
- б) свободно рожденные греки;
- в) мужчины и женщины Греции и Рима;
- г) свободно рожденные римляне.

31. Кто автор всемирно известной скульптуры «Дискобол»?

- а) Мирон;
- б) Сикейрос;
- в) Леонардо да Винчи;
- г) А. И. Куинджи.

32. Слово «стадион» произошло от

- а) греческой меры длины «стадий», равной 192,27 м.;
- б) места, где проходили соревнования по пентатлону;
- в) названия здания, где тренировались атлеты;
- г) места, где проходили соревнования по футбол.

33. «Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть умным – бегай». Откуда этот афоризм?

- а) строки из «Оды спорту» П. де Кубертена;
- б) высечено на стене форума в Элладе;
- в) слова из олимпийского гимна;
- г) слова из поэмы.

34. Назовите имя античного олимпионика, одержавшего двенадцать побед.

- а) борец Милон из Кротона;
- б) атлет Леонидас из Родоса;
- в) бегун Кореб из Элиды;
- г) пловец Мэтью Биони.

35. «Экехейрия» – это ...

- а) священный праздник в честь богини плодородия;
- б) священное перемирие во время Олимпийских игр;
- в) соревнования атлетов по особой программе;
- г) соревнования по борьбе.

36. В Древней Греции «Марафон» – это ...

- а) бег на дистанцию 42,195 м.;
- б) имя греческого атлета;
- в) географическое место, где произошло сражение во время греко-персидской войны;
- г) имя римского императора.

37. Каковы причины упадка античных Олимпийских игр?

- а) завоевательные походы А. Македонского;
- б) экономический и политический упадок Греции;
- в) появление наемного войска и профессиональных атлетов;
- г) возвышение Рима.

38. Кто, когда и почему запретил Олимпийские игры в Древней Греции?

- а) император Август в 31 г. до н.э. перенес Олимпийские игры в Рим;
- б) император Феодосий в 394 г. запретил языческое летоисчисление и языческие традиции жертвоприношений богам;
- в) император Юстиниан в 490 г. отменил Олимпийские игры как потерявшие свою популярность и значимость;
- г) не запрещали Олимпийские игры.

39. Какое место занимала физическая культура в средние века?

- а) существовал культ атлетизма, Олимпийские игры продолжались;
- б) палестры и гимназии были центрами физического воспитания;
- в) существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению;
- г) ведущее место.

40. Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?

- а) рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан;
- б) гладиаторские бои, скачки колесниц;
- в) спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр;
- г) гимнастические упражнения.

41. Ян Амос Коменский – это ...

- а) чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения;
- б) немецкий рыцарь, славившийся непобедимым на турнирах;
- в) итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр;
- г) польский педагог по физическому воспитанию.

42. Какой вклад в развитие физической культуры внес И.Г. Песталоцци?

- а) написал книгу «О правилах катания на коньках» (1825 г.);
- б) разработал основы суставной гимнастики;
- в) написал книгу «Элементарная гимнастика»;
- г) создал основы турнкунста.

43. Основателями немецкой гимнастики были ...

- а) Аммос, Демени, Эбер;
- б) Фитс, Гутс-Мутс, Ян, Шписс;
- в) Кингсли, Арнольд, Далькроз;
- г) Карл Хайнц Румениги.

44. Какой вклад в развитие гимнастики внесли шведские педагоги Пер и Ялмар Линг?

- а) создали многообразные гимнастические снаряды;
- б) разработали схему урока физической культуры;
- в) создали систему естественно-прикладной гимнастики
- г) выявили зависимость физических упражнений от анатомических особенностей строения человека.

45. Что лежит в основе английской системы физического воспитания?

- а) спортивно-игровой метод;
- б) суставная гимнастика;
- в) естественно-прикладная гимнастика;
- г) разработка спортивно-игрового метода обучения.

46. Что включал в себя спортивно-игровой метод обучения?

- а) туризм (пикники);
- б) преодоление полосы препятствий;
- в) занятия на снарядах;
- г) спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.).

47. Кому принадлежит идея о том, чтобы правильно выполнять упражнения недостаточно уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслаблять ее, а для наилучшего сокращения мышц их полезно предварительно растянуть (разминка, подготовительная часть урока, утренняя зарядка)?

- а) Ф. Аморосу;
- б) Ж. Демени;
- в) П. Лингу;
- г) Гутс-Мутс.

48. Какой вклад в развитие физического воспитания внес Ж. Эбер?

- а) создал «естественный метод»;
- б) ввел комплексный зачет из 19 видов упражнений;
- в) заложил основы суставной гимнастики;
- г) ввел понятие «итогового зачета» по физической подготовке.

49. Почему не состоялись игры VI, XII, XIII Олимпиад?

- а) была развязана «холодная война»;
- б) в годы этих Олимпиад разразился мировой экономический кризис;
- в) эти игры пришлось на годы I и II мировых войн;
- г) все варианты равны.

50. Кто является автором «Поучения чадам своим»?

- а) Владимир Мономах;
- б) Ярослав Мудрый;
- в) Александр Невский;
- г) А.С. Пушкин.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ:

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 184 с.
2. Зациорский В. М.; Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский - Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 200 с.
3. Манжелей И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / И. В. Манжелей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М: Изд-во Юрайт, 2019. – 182 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Москва: Издательство «Спорт», 2021. – 520 с.
5. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г. А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
6. Современная система спортивной подготовки: монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.]; под редакцией Б. Н. Шустина. - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 440 с.
7. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / Сост. И. Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений выс. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 496с.
9. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Ермакмайшвили. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 244 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. - Ростов н/Д.: Феникс, 2018. - 381 с.
2. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для институтов и фак. физической культуры и спорта /А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Донецк, 2011. - 68 с.
3. Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры /А.Ц. Деминский - Донецк, 2006. - 328 с.

4. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.П. Кобяков. - 2-е изд., доп. и перераб. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014. - 62 с.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения: учеб. пособие / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. - К.: Олимп. литература, 2010. - 248 с.
6. Теория и методика физического воспитания: в 2 - х томах. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимп. литература, 2003. – 391 с.
7. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура", Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М. 2006г.
8. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. - М.: Физическая культура, 2006. - 112 с.
9. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Каинова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование).
10. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. -4-е изд. Стер. -М.: Академия, 2008. -272 с.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. -М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.-ISBN 5-278-00326-X: р.14.00
12. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физ. культуры / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.-2-е изд., испр. И доп.-М.: Academia, 2001. -479с.: табл.- (Высшее образование). -Библиогр: с.472-473.