

Вопросы для вступительного экзамена по физической культуре

1. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность её самостоятельного разучивания.
2. Влияние вредных привычек на занятия физической культурой.
3. Влияние занятий физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения.
4. Влияние физической культуры на формирование качеств личности.
5. Функциональная проба и методика ее выполнения.
6. Антропометрические измерения и способы их выполнения.
7. Ортостатическая проба и методика ее выполнения.
8. Гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
9. Девиз, символика и история Олимпийского движения.
10. Что такое дневник самоконтроля (самонаблюдения) и формы индивидуального контроля.
11. Назовите 7 жестов судей одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол или футбол).
12. Здоровый образ жизни и роль физической культуры в его формировании.
13. Что такое здоровый образ жизни спортсмена.
14. Что такое индивидуальное физическое развитие.
15. Составьте комплекс гимнастических упражнений для развития ловкости в избранном виде спорта.
16. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
17. Составьте комплекс упражнений для развития выносливости.
18. Составьте комплекс упражнений для ритмической гимнастики.
19. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики для избранного вида спорта.
20. Координация человека и оценка уровня её развития.
21. Меры обеспечения безопасности во время занятий по плаванию.
22. Меры обеспечения безопасности на занятиях гимнастикой.
23. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
24. Меры обеспечения безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
25. Меры обеспечения безопасности во время плавания в естественных водоёмах.
26. Меры обеспечения безопасности во время проведения подвижных игр.
27. Меры обеспечения безопасности перед началом занятиями по лёгкой атлетике.
28. Меры обеспечения безопасности перед началом занятий и после занятий по плаванию.
29. Меры обеспечения безопасности на занятиях в тренажерном зале.
30. Меры обеспечения безопасности на занятиях по баскетболу.
31. Меры обеспечения безопасности при проведении соревнований по избранному виду спорта.
32. Меры обеспечения безопасности при проведении туристических походов.
33. Регулирование нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы.
34. Правила игры в волейбол.
35. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.
36. Оказание первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями.
37. Основные способы плавания.
38. Основные этапы формирования двигательного действия в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
39. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
40. Организация и проведения индивидуальных закаляющих процедур.
41. Первая медицинская помощь при обморожении и меры его предотвращения.
42. Техника выполнения передачи мяча сверху в волейболе.
43. Планирование режима дня.

44. Подвижные игры и их влияние на двигательные способности школьника.
45. Правила игры в футбол.
46. Признаки утомления и рекомендации по их устранению.
47. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
48. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия (общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения).
49. Реализация здорового образа жизни (на личном примере).
50. Регулирование физической нагрузки во время занятий физической культурой.
51. Репродуктивная функция человека средствами физической культуры.
52. Самонаблюдение и его цель.
53. Развитие скоростных и силовых качеств человека (с помощью каких упражнений можно их развивать).
54. Современное олимпийское движение.
55. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию движений.
56. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
57. Составить комплекс специальных упражнений при избыточной массе тела.
58. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
59. Составить комплекс упражнений для формирования осанки.
60. Составьте личный план индивидуального контроля.
61. Спортивный инвентарь и оборудование во время занятий на открытых площадках.
62. Травматизм на уроках по физической культуре.
63. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
64. Правила игры в баскетбол.
65. Туристский поход и особенности его проведения с детьми младшего школьного возраста.
66. Туристский поход и особенности его проведения с детьми среднего школьного возраста.
67. Туристский поход и особенности его проведения с детьми старшего школьного возраста.
68. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения.
69. Физическая культура личности и её взаимосвязь с общей культурой общества.
70. Физкультминутки и их воздействие на динамику общей работоспособности человека в течение дня.
71. Составить комплекс упражнений физкультминутки.
72. Формы занятий физической культурой.
73. Виды массажа и его значение для организма.
74. Техника выполнения атаки с двух шагов (с правой и левой стороны) в баскетболе.
75. Техника выполнения ведения мяча в футболе.