**Вопросы для подготовки к вступительному испытанию**

**по физической культуре для абитуриентов,**

**поступающих в АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»**

**на базе среднего общего образования на специальность**

**49.02.01 Физическая культура**

**Пояснительная записка**

Вступительное испытание по физической культуре проводится в форме тестирования. Предлагаемые вопросы тестирования составлены в соответствии с обязательным минимумом содержания основного общего образования, программой по русскому языку для учащихся 9-х классов. При составлении тестов использовались материалы муниципального и регионального этапов Олимпиады по физической культуре.

Абитуриенты выполняют тест в день подачи заявления на обучение. На выполнение тестовых заданий отводится 60 минут.

**Вопросы (темы) для подготовки**

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «система физического воспитания».
2. Состояние здоровья человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.
3. Источники энергии для организма.
4. Понятия сбалансированного питания, рационального питания.
5. Режим дня, его влияние на укрепление здоровья человека.
6. Основные факторы риска в образе жизни людей.
7. Понятие гиподинамии.
8. Закаливание. Принципы закаливания.
9. Способы передвижения человека.
10. Основные показатели физического развития человека.
11. Физические качества человека.
12. Показатели физической подготовленности человека.
13. Двигательные действия человека. Физические упражнения.
14. Физическое воспитание в школе. Формы физического воспитания в школе.
15. Особенности учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.
16. Комплекс общеразвивающих упражнений: специфика, последовательность.
17. Понятие разминки.
18. Понятия силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости
19. Футбол. История зарождения игры. Правила игры.
20. Олимпийские игры. История зарождения.