**Вопросы для подготовки к вступительному испытанию**

**по физической культуре для абитуриентов,**

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

**на базе основного общего образования на специальности:**

**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. Понятие «физическая культура».
2. Физические способности человека.
3. Понятие здорового образа жизни.
4. Состояние здоровья. Объективные показатели состояния здоровья.
5. Личная гигиена.
6. Закаливание. Принципы закаливания.
7. Истощение запасов витаминов в организме человека.
8. Осанка человека. Причины нарушения осанки.
9. Специфические средства физического воспитания.
10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека
11. Влияние физических упражнений на развитие телосложения человека
12. Физические нагрузки, их влияние на организм человека.
13. Особенности занятий физическими упражнениями. Предупреждение переутомления.
14. Основная форма подготовки спортсменов.
15. Урок физкультуры. Части урока физкультуры.
16. Обучение технике физических упражнений. Специфика и последовательность.
17. Спортивные игры, входящие в школьную программу по физической культуре.
18. Понятия гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения, направленные на развитие гибкости, ловкости, выносливости.
19. Оценка уровня силовых возможностей.
20. Понятия скоростной силы, техники движения, быстроты реакции.
21. Утренняя гимнастика. Последовательность упражнений.
22. Бег на короткие дистанции: особенности.
23. Прыжок в длину в легкой атлетике: особенности.
24. Футбол. Правила игры.
25. Ранги соревнований в Российской Федерации.