

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет имени
Козьмы Минина»
(Мининский университет)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической деятельности

А.А. Толстенева



« 30 » января 2026 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ТЕОРИЯ)**

г. Нижний Новгород
2026

Пояснительная записка

Для направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/ профиль подготовки «Физическая реабилитация» вступительное испытание по физической культуре проводится в форме тестирования, включающего в себя вопросы из области анатомии, физиологии, а также теории и методики физической культуры.

Проводится мероприятие в очном формате. Предлагается ответить на 25 тестовых вопросов. Каждый вопрос имеет только 1 правильный ответ. Каждый правильный ответ оценивается в 4 балла. Необходимо набрать минимум 55 баллов. Время выполнения теста – 30 мин.

В случае, если поступающий набирает менее 55 баллов, он выбывает из конкурса.

Примерные вопросы

Блок 1. Анатомия, физиология

1. Фронтальная плоскость делит тело человека на части:
 - а. переднюю, заднюю
 - б. левую, правую
 - в. верхнюю, нижнюю
2. Отведение и приведение в суставах происходит по:
 - а. фронтальной оси
 - б. сагиттальной оси
 - в. вертикальной оси
3. Функцией, выполняемой митохондрией в клетке, является:
 - а. передача генетической информации
 - б. транспорт веществ
 - в. синтез АТФ
 - г. синтез белков
4. Углеводом входящим в состав молекулы АТФ, является:

- а. глюкоза
 - б. рибоза
 - в. дезоксирибоза
 - г. мальтоза
5. Какие функции выполняет скелет?
- а. опорную, трофическую, разграничительную
 - б. трофическую, опорную, защитную
 - в. опорную, двигательную, защитную
 - г. трофическую, защитную, разграничительную
6. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью кпереди называется:
- а. лордозом
 - б. сколиозом
 - в. кифозом
 - г. синостозом
7. Мышцы выпрямляющие позвоночник, относятся к мышцам:
- а. спины
 - б. груди
 - в. живота
 - г. таза
8. К методам оценки работы сердца относятся
- а. спирометрия
 - б. аускультация
 - в. ЭКГ
9. Дыхательный центр расположен в
- а. промежуточном мозге
 - б. продолговатом мозге
 - в. мозжечке
 - г. спинном мозге
10. Жизненная ёмкость легких - это

- а. сумма из дыхательного объема воздуха, резервного объема вдоха, резервного объема выдоха
- б. сумма из остаточного объема, резервного объема вдоха, резервного объема выдоха
- в. сумма из дыхательного объема воздуха, остаточного объема и резервного объема выдоха
- г. сумма дыхательного объема воздуха, остаточного объема и резервного объема вдоха

Блок 2. Теория и методика физической культуры.

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - а. спорт;
 - б. система физического воспитания;
 - в. физическая культура.
2. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
 - а. общей физической подготовкой;
 - б. специальной физической подготовкой;
 - в. гармонической физической подготовкой;
 - г. прикладной физической подготовкой.
3. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
 - а. развитие;
 - б. закаленность;
 - в. тренированность;
 - г. подготовленность.
4. К показателям физической подготовленности относятся:

- а. сила, быстрота, выносливость;
- б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- в. артериальное давление, пульс;
- г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а. тренировка;
- б. методика;
- в. система знаний;
- г. педагогическое воздействие.

6. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и минеральные вещества;
- б. углеводы и жиры;
- в. жиры и витамины;
- г. углеводы и белки.

7. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а. антропометрическими показателями;
- б. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

8. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а. выносливость;
- б. скоростно-силовые и координационные;
- в. гибкость.

9. Ловкость — это:

- а. способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б. способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

10. Сила — это:

а. способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б. способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

Список рекомендуемой литературы

1. Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б., Филенко А.М., Ананьев И.Н., Гричанова Т.Г. Спортивная морфология: учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2005. - 92 с.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. - Москва: Спорт, 2018. - 624 с.
3. Коц, Я. М. Спортивная физиология [Текст] / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 127 с.
4. Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена [Текст] / В. В. Кузнецов. – М.: Высшая школа, 2003. – 97 с.
5. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 2008. – 272 с.
6. Матвеев, Л. П, Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для вузов / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Осадчая Е.А. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями развития): учебное пособие. - Орел: ГОУ ВПО «ОГУ», 2008. - 202 с.
8. Поненко, В.Н. Гибкость, сила, выносливость [Текст] / В.Н. Поненко. – М.,1994. – 32с.
9. Сапин М.Р., Сивоглазов В. И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - Москва: Издательский центр "Академия", 2002. - 448 с.

Председатель предметной комиссии  /М.В. Лебебкина/