МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0281E25200A1B02FBC45CDC4D772E6AAA1
Владелец: Бабошина Эльмира Сергеевна
Действителен: с 20.10.2023 до 28.04.2038

Программа
проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

при приеме на обучение по программам бакалавриата:

49.03.01Физическая культура

Тренерская деятельность и фитнес-технологии

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Физическая реабилитация

Тольятти, 2024

1. Общие положения

1.1. Вступительное испытание по теории физической культуры проводится в форме автоматизированного тестирования.

1.2. Время прохождения вступительного испытания – 90 минут.

1.3. Результат вступительного испытания оценивается по стобалльной шкале.

2. Содержание вступительного испытания

2.1. История физической культуры.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

2.2. Основные понятия физической культуры.

Базовые понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Общая характеристика физической культуры. Спорт как компонент физической культуры. Спорт в современном обществе. Функции современного спорта. Массовый спорт (спорт для всех). Детско-юношеский спорт. Спорт высших достижений (олимпийский спорт). Профессиональный спорт. Спорт для инвалидов.

2.3. Система физического воспитания в России.

Представление о физическом воспитании как системе. Цель и задачи современной системы физического воспитания. Структура отечественной системы физического воспитания. Основные направления в физическом воспитании: общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивная подготовка. Основы физического воспитания в России.

Принципы физического воспитания. Связь физического воспитания с образованием и воспитанием. Организационные формы физического воспитания: дошкольные образовательные учреждения, общеобразовательные школы, образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования, вузы, учреждения дополнительного образования спортивной направленности (ДЮКФП, ДЮСШ и т.д.), спортивные клубы и объединения. Физическое воспитание в армии и на флоте.

2.4. Специфическая направленность и средства физического воспитания.

Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания.

Общее понятие о средствах физического воспитания. Разновидности средств физического воспитания как целостной системы воздействия. Основные и вспомогательные средства физического воспитания.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Общая характеристика физических упражнений. Классификация физических упражнений. Игры, гимнастика и туризм как средства физического воспитания.

Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

2.5. Физические качества. Воспитание двигательных способностей детей школьного возраста.

Общая характеристика физических качеств. Способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация физических качеств, их характеристика. Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Выносливость как физическое качество. Возрастное развитие физических качеств. Реализация физических качеств в двигательных действиях.

Силовые способности детей и методика воспитания. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Особенности воспитания гибкости у детей школьного возраста. Выносливость и методика ее развития. Основные компоненты нагрузок при развитии выносливости. Координационные способности школьников и методика их совершенствования. Особенности методики развития двигательных способностей у детей

школьного возраста. Регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств.

2.6. Общая характеристика физического воспитания школьников.

Значение и задачи физического воспитания школьников. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Цель и задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Особенности методики.

Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Цель и задачи. Средства физического воспитания. Особенности методики.

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Цель и задачи. Средства физического воспитания. Особенности методики.

Физическое воспитание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Особенности методики.

2.7. Основы обучения двигательным действиям.

Обучение двигательным действиям. Двигательные умения и навыки. Значение двигательных навыков. Закономерности формирования двигательного умения и двигательного навыка. Отличительные признаки двигательного умения и навыка. Структура обучения. Этапы обучения двигательным действиям: этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания, этап совершенствования. Использование методов обучения на различных этапах обучения двигательным действиям. Особенности обучения двигательным действиям в соответствии с решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

2.8. Формы организации занятий по физической культуре.

Разнообразие форм занятий в физическом воспитании школьников. Характерные черты урочных форм занятий. Характерные черты урока физической культуры и общие требования к нему. Структура и содержание урока физической культуры. Домашнее задание по физической культуре.

Особенности содержания самодеятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности. Особенности содержания форм физического воспитания в режиме учебного дня школьника. Гимнастика до занятий. Физкультурные минутки и физкультурные паузы. Физкультурно-рекреативные занятия. Игры и физические упражнения на переменах. Спортивный час в группах продленного дня. Внеклассные занятия физическими упражнениями. Формы внеклассных занятий. Организация и проведение туристических походов с учащимися. Внешкольные формы организации занятий по физической культуре.

2.9. Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

2.10. Методика решения частных задач физического воспитания.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Характеристика его основных показателей. Осанка и её роль в процессе укрепления и сохранения здоровья. Характерные признаки правильной осанки и методика её формирования. Общее представление о нормальном телосложении. Возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела методика увеличения мышечной массы. Избыточная масса тела и её влияние на состояние здоровья. Причины, вызывающие тучность и ожирение. Методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

2.11. Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

2.12. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

3. Рекомендуемая литература

1.Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - Гриф УМО. - Москва: Физическая культура, 2007. - 131с.

2.Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура: 9-11 классы: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений. - М.: Гуманитарный издательский центр ВААДОС, 2003.- 208с.

3.Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. - 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 144 с.

4.Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: «СпортАкадемПресс», 2003.-184с.

5.Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: «СпортАкадемПресс», 2003.-174с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" 8-е издание, стереотипное. - Сер. Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности. - Москва: Академия, 2010. - 478 с.

Разработчики программы:

доцент, к.п.н., доцент	_____	А.А. Подлубная
(должность, ученое звание, степень)	*(подпись)*	*(И.О.Фамилия)*
профессор, д.п.н., доцент	_____	В.Ф. Балашова
(должность, ученое звание, степень)	*(подпись)*	*(И.О.Фамилия)*

Приложение
к программе вступительного
испытания

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

При приеме на обучение **по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры** результаты каждого вступительного испытания, проводимого ТГУ, оцениваются по **100-балльной шкале**.

$$\text{Результат в баллах} = \frac{\text{Количество верных ответов}}{\text{Количество заданий в тестовой дорожке}} \times 100,$$

где:

Результат в баллах – результат вступительного испытания, поступающего (по **100-балльной шкале)**.

Количество верных ответов – количество верных ответов, данных поступающим, при выполнении заданий в тестовой дорожке.

Количество заданий в тестовой дорожке – количество заданий, которые необходимо выполнить поступающему во время вступительного испытания, в соответствии с программой вступительного испытания.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания – 31.