

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Адыгейский государственный университет»

Институт физической культуры и дзюдо

ПРОГРАММА
вступительного испытания

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

при приеме на обучение по программе
профессиональной переподготовки по направлению
49.03.01 Физическая культура

для поступающих на базе высшего профессионального образования

«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Директор ИФК и дзюдо



А.Б.Бгуашев

Майкоп, 2015

I. Требования к вступительному испытанию по профессиональной переподготовке по направлению 49.03.01 Физическая культура

Правилами приема в высшие учебные заведения для поступающих на профессиональную переподготовку по направлению 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (квалификация бакалавр) предусмотрено вступительное испытание по основам физической культуры, включающая в себя разделы школьной программы по истории, теории, методике физической культуры и спортивной тренировки.

Вступительное испытание по основам физической культуре проводится устно. Максимальное количество баллов – 100:

- 100-84 баллов может быть выставлено, если абитуриент ответил на все вопросы, а содержание ответов на каждый из них свидетельствует об уверенных и разносторонних знаниях, свободном владении профессиональной терминологией, понимает ее смысл;

- 83-67 баллов может быть выставлено, если абитуриент ответил на 2 вопроса, содержание ответов свидетельствует о достаточных и уверенных знаниях, свободно владеет и оперирует терминами, ответ на третий вопрос характеризуется тем, что имеет представление, однако, аргументировано обосновать его не может;

- 66 -50 баллов выставляется, если абитуриент отвечает на два вопроса: один из них имеет полное решение, второй - абитуриент имеет представление, однако, аргументировать и обосновать затрудняется, третий – не имеет ответа;

- 0-50 балл выставляется, если ответы абитуриента на все три вопроса свидетельствуют о слабых знаниях, непонимании общих закономерностей, на дополнительные вопросы отвечает неадекватно их постановке.

II. Содержание программы вступительного испытания

Основы знаний о физкультурной деятельности

Культурно-исторические основы

Физическая культура в Древней Греции; Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения; символика и ритуалы Современных олимпийских игр; История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации. История олимпийского движения в России; XXII летние и XXII зимние олимпийские игры; выдающиеся спортсмены России, бывшего Советского союза и Адыгеи.

Характеристика основных направлений физической культуры в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное: массовый спорт и спорт высших достижений).

Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-

рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально-трудовых навыков и умений, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитании черт характера, норм поведения.

Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.

Социально-психологические основы

Физическая подготовка и ее базовые основы (обучение движениям и двигательным действиям, развитие физических качеств и физических способностей), взаимосвязь обучения движениям и развитие физических способностей (понятие готовности к освоению новых двигательных действий).

Двигательные действия. Техника движения и связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность; от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Физические качества — общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация); педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности; страховки и само страховки; использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.

Организация и проведение туристических походов (пеших, велосипедных, лыжных): выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи); оказание первой доврачебной помощи (при потертостях, ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обмороживании и ожогах).

Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на

особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений; контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).

Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели и месяца).

Рекомендуемая литература

1. Физическая культура: Учеб. для уч-ся 5-7 классов общеобразовательных учреждений /под ред. Г.Б. Мейксона и др. – М.: Просвещение, 1996. – 143с.
2. Физическая культура: Учеб. для уч-ся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /под ред. Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997. – 112с.
3. Физическая культура: Учеб. для уч-ся X-XI классов общеобразовательных учреждений /под ред. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1997. – 160с.
4. Физическая культура: Учебник для уч-ся 10-х классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» /под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М., 2003. – 184с.
5. Физическая культура: Учебник для уч-ся 11-х классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» /под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М., 2003. – 174с.
6. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. – СПб., 2004. – 224с.
7. Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть III. Кн. 16. Физическая подготовка. – М.: Советский спорт, 2002. – 192с.
8. Джаубаев А.Ю. Теория спортивной тренировки /Учебное пособие. – Карачаевск. КЧГУ, 2003. – 140с.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2002.- 176с.
10. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе: Очерки дидактических основ.- Махачкала, 1993. – 160с.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496с.
12. Мейксон Г.Б. и др. Методика физического воспитания школьников. М., 1989.
13. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007, 2007. -228с.
14. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2001.- 160с.

15. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родиченко и др.; Олимп. ком. России. – М.: Советский спорт; Физкультура и спорта, 1996.- 136с.
16. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 80с.

Перечень вопросов вступительного испытания

1. Что означает понятие «физическая культура»? Связь физической культуры с общей культурой общества.
2. Физическое качество сила. Средства и методы развития силы.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, значение, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные).
4. Физическое качество быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.
6. Правила подготовки мест занятий физическими упражнениями, выбора спортивной одежды и обуви.
7. Что понимается под физической работоспособностью человека? Влияние занятий физическими упражнениями на ее повышение.
8. История олимпийских игр древности.
9. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
10. Что такое здоровый образ жизни? Слагаемые ЗОЖ.
11. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры (солнцем, воздухом, водой), их влияние на здоровье человека.
12. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в Олимпийских играх, в каких видах спорта, каких успехов они добились?
13. Физическое качество гибкость. Какими упражнениями его можно развивать?
14. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются?
15. История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
16. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.
17. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы, эмблема, награды.
18. Олимпийские игры в Сочи.
19. Физическая культура в Древней Греции: спартанская и афинская системы воспитания.
20. Участие спортсменов Адыгеи в Олимпийских играх, на чемпионатах Мира и Европы.

- 21.Выдающиеся отечественные спортсмены- олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире.
- 22.Физическое качество выносливость. Какими упражнениями его можно развивать?
- 23.Почему в уроках физической культуры надо выделять подготовительную, основную и заключительную части?
- 24.Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
- 25.Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
- 26.Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.
- 27.Что понимается под общей физической подготовленностью? Как она влияет на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности?
- 28.Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (по выбору: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика).
- 29.Формирование психологических черт личности на уроке физической культуры.
- 30.Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия)?
- 31.Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушения?
- 32.Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют в занятии, какова должна быть нагрузка в подготовительной (вводной), основной и заключительной его части.
- 33.Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы, какие упражнения в них включают?
- 34.Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
- 35.Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.
- 36.Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
- 37.Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
- 38.В чем различие между общей и специальной выносливостью?
- 39.Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
- 40.Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.

41. Особенности подготовки и проведения туристских походов, организации мест стоянок.
42. Что понимается под индивидуальным режимом дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?
43. Что понимается под физической нагрузкой? Индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.
44. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
45. Отличительные особенности содержания занятий общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.
46. Техника безопасности на занятиях физической культуры.
47. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
48. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
49. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
50. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни.
51. Содержание и направленность индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения.
52. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
53. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?
54. Основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке, какие формы индивидуального контроля в нем используют?
55. Физическая культура в здоровом образе жизни.
56. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
57. Развитие координационных способностей (ловкости).
58. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.
59. Гигиенические основы режима труда и отдыха.
60. Первая помощь при травмах на занятиях физическими упражнениями.
61. Физическая культура и спорт – важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей.
62. Формы физической культуры, используемые в школе.
63. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
64. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

65. Составить положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу и т.д.).
66. Спортивные и подвижные игры, их значение в системе физического воспитания.