

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНВА»**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

(специальность 38.05.02 Таможенное дело)

Орел-2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по теории физической культуры составлена на основании методических рекомендаций и соответствующей примерной программы УМО вузов Российской Федерации по физической культуре.

1.1. Цель вступительного испытания

Целью дополнительного вступительного испытания по теории физической культуры является оценка уровня теоретических знаний абитуриентов и отбор наиболее подготовленных для обучения.

1.2. Задачи вступительного испытания:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- выявление умения абитуриента логически мыслить, работать с понятийным аппаратом,
- владеть фактологическим материалом в объеме школьной программы по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- знание терминологии, определение понятий, умение описывать, объяснять, сравнивать, выявлять, перечислять, называть и характеризовать явления.

1.3. Форма проведения вступительного испытания

Вступительное испытание проводится в форме письменного тестирования по билетам, которые позволяют определить теоретические знания абитуриента.

Тематика тестовых заданий соответствует требованиям к уровню знаний выпускников общеобразовательных организаций по образовательной программе предмета «Физическая культура».

Первые 5 вопросов относятся к классу простых заданий, с 6 по 13 вопросы - средней трудности.

Тестовые задания составлены в закрытой форме и заключаются в выборе ответа из нескольких предложенных. При этом может быть один или несколько вариантов ответа являться правильными, а остальные неверные или неполные. Отвлекающие ответы могут быть близки по содержанию, тематике и даже частично совпадать по смыслу с правильным ответом, но не являться таковыми. Абитуриент должен внимательно прочитать задания и предлагаемые варианты ответов. Задача заключается в выборе одного или нескольких вариантов ответа, который по мнению абитуриента является правильным(ы). Необходимо не угадывать, а логически обосновать сделанный выбор.

ВНИМАНИЕ! Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!

1.4. Время проведения вступительного испытания

Для ответа на предлагаемые 13 вопросов билета абитуриентам отводится 2 академических часа (120 минут).

1.5. Критерии оценки знаний на вступительном испытании:

Общая сумма баллов, набранных абитуриентом по результатам выполнения тестовых вопросов билета, может составить от 0 до 100 баллов.

Минимальное количество набранных баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания по дисциплине «Теория физической культуры» - 40 баллов.

В процессе выполнения вступительного испытания абитуриент использует чистовик и черновик, выданные сотрудниками приемной комиссии перед началом его проведения. Используемая бумага должна иметь штамп приемной комиссии университета. Записи, не

касающиеся тестовых вопросов, а также использование красного и зеленого цвета чернил или пасты не допускаются. Записи в чистовике должны быть сделаны разборчиво и аккуратно. Условия заданий могут не переписываться. Вариант с заданиями вкладывается в чистовик при сдаче работы. После завершения выполнения задания в бланке ответов должен быть выписан ответ. Отсутствие ответа может рассматриваться проверяющими и как недочет, и как грубая ошибка. Вступительное испытание оценивается в баллах.

Первые 5 вопросов оцениваются по 4 балла за каждый правильный ответ, с 6 по 13 вопросы оцениваются по 10 баллов за каждый правильный ответ.

Работы, получившие при проверке менее 10 или 100 баллов, дополнительно просматриваются председателем предметной комиссии.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Культурно-исторические основы физической культуры: соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе.

Специфическая направленность физического воспитания: взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания; физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям: двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения, роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения; методы расчлененно-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

Основы теории и методики воспитания физических качеств: общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

Формы организации занятий в физическом воспитании: взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности.

Методика решения некоторых частных задач физического воспитания: осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования; общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы; избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и ожирение; методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

Условия, способствующие решению задач физического воспитания: здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в

экстремальной ситуации: травмы и причины их возникновения. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕМЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Формы организации занятий в физическом воспитании: взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы контроля за состоянием своего организма. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации. Травмы и причины их возникновения. Правило оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основы теории и методики воспитания профессионально-важных физических качеств: общая характеристика физических качеств; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. Издательство: Academia . Серия: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат; 2013 г.
- 2 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 249 с.
- 3 Крючек Елена, Терехина Раиса. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Издательство: Академия. Серия: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат; 2013 г.
- 4 Муллер, Дядичкина, Богащенко: Физическая культура. Учебник для бакалавров Издательство: Юрайт-Издат, 2013 г
- 5 Холодов Ж. К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Дополнительная литература

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
3. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с.
4. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО
ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Таблица 1

№ п/п	№ Вопросы	Оценка вопроса	Общая сумма
1	1-5	4	20
2	6-13	10	80
ИТОГО:			100