

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

**ПРОГРАММА ВСТУПЕЛЬНОГО 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 современной 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 расщленено-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 самодеятельных 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 самодеятельных 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. Курсы, 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	№ Вопроса	Оценка вопроса	Общая сумма
1	1-5	4	20
2	6-13	10	80
ИТОГО:			100