

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель председателя Приемной
комиссии по Шуйскому филиалу
ФГБОУ ВО «Ивановский
государственный университет»



«30» октября 2023 г.

Программа
вступительного испытания (собеседование) по предмету

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

ШУЯ 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Условия проведения и программа вступительного испытания по предмету **Теория физической культуры (собеседование)** для поступающих на образовательные программы: Физическая культура по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование; Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки); Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) определяются на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. №121;
- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550);
- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28 марта 2019 года № 191н (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 №54519);
- Порядок приема граждан в федеральные государственные бюджетные образовательные учреждения высшего образования;
- Правила приема в федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ивановский государственный университет».

Программа содержит список тем устного собеседования (для дистанционного и очного формата).

Требования к уровню подготовки абитуриента по Теории физической культуры (собеседование):

Абитуриент должен иметь представление:

- об основных понятиях в области теории физической культуры и спорта

Абитуриент должен знать:

- историю развития физической культуры и спорта;
- психолого-педагогические основы физической культуры;
- медико-биологические основы физической культуры;
- основы развития физических качеств;
- основы формирования двигательных навыков;
- правила соревнований в видах спорта;

Абитуриент должен уметь:

- определять основные параметры жизнедеятельности организма;
- организовать самостоятельные занятия физической культурой;

Абитуриент должен владеть:

- навыками самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Целью вступительного испытания на направления подготовки Шуйского филиала ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет» является проверка знаний, умений и навыков в области физической культуры.

Вступительное испытание проводится в форме собеседования. Собеседование может проходить как в очном, так и в дистанционном формате.

Для собеседования абитуриенту предлагаются два вопроса из программы. Вступительные испытания оцениваются по 100-балльной шкале: ответ на каждый вопрос – 50 баллов максимум. **Критерии оценки:**

41-50 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос с использованием разных источников информации, доказательно раскрыты основные положения вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений, наблюдается умение аргументировано обосновать свою точку зрения, ответ изложен литературным языком с использованием терминологии науки. Абитуриент обнаруживает полное и прочное знание содержания программы, демонстрирует глубину понимания существа раскрываемого вопроса. Речь логически обоснованная, правильная с точки зрения грамматики и стилистики.

31-40 баллов – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Абитуриент испытывает затруднения аргументировано обосновать свою точку зрения, используя терминологию науки. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные с помощью преподавателя. Абитуриент демонстрирует прочное знание программного материала при малозначительных неточностях, незначительных ошибках.

21-30 баллов – дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения, допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, отсутствует аргументированность полученных выводов. Абитуриент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Обнаруживаются грубые ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя.

11-20 баллов – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок и коррекции.

0 - 10 баллов – ответ представляет собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа абитуриента на поставленный

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Социокультурные основы физической культуры

Физическая культура общества. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Всесторонность и гармоничность развития личности. Физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство. Средства физической культуры. Физическая подготовленность к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Укрепление здоровья и содействие творческому долголетию человека.

Зарождение физической культуры. История возникновения первых Олимпийских игр древности. Олимпийские игры современности. История развития физической культуры в России. История развития отдельных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, футбола, волейбола, ручного мяча, плавания).

Современное олимпийское движение. Зимние и летние Олимпийские игры, сроки их проведения, социальное значение, органы управления, олимпийская хартия и символика. Массовое физкультурно-оздоровительное движение, его цепь и формы организации.

Отечественные и зарубежные физкультурно-оздоровительные системы (полиатлон, аэробика, шейпинг, армрестлинг, атлетизм, ушу и другие), их цели, задачи, содержание и формы организации занятий.

Психолого-педагогические основы физической культуры

Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных умений, навыков (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами, с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Педагогические, психологические основы овладения двигательными действиями и развития физических качеств.

Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой. Психофункциональные особенности собственного организма. Индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием, общие принципы создания простейших спортооружий и площадок

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.

Основы начальной военной физической подготовки; совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижения на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Медико-биологические основы физической культуры

Строение тела человека. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Напряжение и расслабление мышц при выполнении двигательных действий. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль органов зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Положения человеческого тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические).

Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной

пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Физиологические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.

Здоровье человека: общественное, индивидуальное. Виды здоровья - физическое и психическое. Здоровый образ жизни. Основные показатели индивидуального здоровья. Режим дня человека и его значение для здоровья. Особенности режима труда и отдыха в детском и юношеском возрасте. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния его здоровья.

Биологические ритмы и работоспособность человека. Значение двигательной активности в жизни человека. Рациональное питание и здоровье. Особенности питания при различных физических и умственных нагрузках, школьная патология, причины ее возникновения.

Вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя, наркомания, токсикомания), причины возникновения и пагубное влияние на организм человека. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных мероприятий (гидропроцедуры, массаж) и индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

Виды травм. Правила оказания первой помощи при ранениях, ушибах, растяжениях, переломах, отравлениях, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, поражении электрическим током и молнией. Правила наложения повязок. Применение подручных средств для транспортировки пострадавших. Проведение комплекса сердечно-легочной реанимации на месте происшествия.

Базовые виды физкультурной спортивной деятельности

(гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание)

Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием, общие принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок для занятий различными видами спорта.

Гимнастика. Название гимнастических снарядов и элементов спортивной гимнастики, правила безопасности во время занятий гимнастикой. Признаки правильной осанки. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы, гибкости, ловкости.

Разминка перед занятиями гимнастическими упражнениями. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Основы техники выполнения гимнастических упражнений, освоенных по школьной программе. Влияние занятий гимнастикой на телосложение человека, воспитание волевых качеств, психических особенностей личности. Особенности методики занятий гимнастикой с младшими школьниками.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол). Терминология спортивных игр; техника ловли, передач, ведения, ударов или бросков; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры):

Влияние спортивных игр на развитие физических качеств, психических процессов, нравственных и волевых качеств.

Легкая атлетика. Название легкоатлетических упражнений, освоенных по школьной программе, метательных снарядов, легкоатлетического инвентаря и оборудования. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные функциональные системы; организма. Основы техники легкоатлетических упражнений, разучиваемых в школе. Основные правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Разминка перед занятием легкой атлетикой. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений для развития выносливости; быстроты, силы, ловкости и гибкости. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.

Лыжный спорт. Название инвентаря и одежды лыжника-гонщика. Правила подбора лыж, палок, ботинок и простейшего ухода за инвентарем. Правила безопасности во время занятия лыжным спортом и гигиенические требования.

Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные функциональные системы организма. Название основных способов передвижения на лыжах и основы техники передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам, разминка перед занятиями лыжным спортом; правила использования лыжных мазей в различных условиях скольжения. Темп, скорость и объем упражнений на лыжах, направленных на развитие физических качеств - выносливости, быстроты, силы, ловкости.

Основные механизмы энергообеспечения лыжника-гонщика. Виды соревнований по лыжному спорту и наивысшие спортивные достижения российских лыжников.

Ориентация на профессию в области физической культуры

Назначении профессии в области физической культуры. Особенности труда в области физической культуры. Профессионально-важные качества специалиста физической культуры. Мотивация выбора профессии в области физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Издательство: Academia. Серия: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат; 2013 г.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 249 с.
4. Жилов, Ю. Д. Основы медико-биологических знаний: учебник / Ю. Д. Жилов, Г. И. Куценко, Е. Н. Назарова; под ред. Ю. Д. Жилова. - Москва: Высшая школа, 2001. - 256 с.
5. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А.Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие /В.П. Лукьяненко. – Советский спорт, 2003.
7. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.
8. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.
9. Основы теории физической культуры 10 – 11 классы: Учебное пособие [Ф.И.Собянин и др.] / Под общ. ред. Ф.И.Собянина, А.И.Замогильнова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006. –151 с.
10. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 237 с.

11. 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.

Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Режим доступа: [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).

2. Федеральный портал «Российское образование»: Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

3. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании»: Режим доступа: <http://еип-фкис.рф>

4. Комитет государственной Думы по физической культуре и спорту: <http://komitet4-5.km.duma.gov.ru>

5.Официальный сайт Олимпийского комитета России: Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

6.Теория и методика физической культуры и спорта: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21352/22_228_000399.pdf