

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Программа вступительного испытания по профессиональному испытанию физическая культура разработана для организации и проведения вступительного испытания на направления подготовки: 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Программа содержит краткие рекомендации к теоретической подготовке, перечень основных тем и список рекомендуемой литературы для подготовки к экзамену.

Программа вступительных испытаний определена обязательным минимумом содержания образования по предмету «Физическая культура» основного общего образования; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего (полного) общего образования по предмету (Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г., № 413). Объем знаний и степень владения материалом, описанные в программе, соответствуют курсу Физическая культура средней школы.

Вступительное испытание проводится в форме компьютерного тестирования с использованием дистанционных технологий в соответствии с утвержденным расписанием. На проведение вступительного испытания отводится 1 час 30 минут. Результаты испытаний оцениваются по стобалльной шкале. Минимальное количество баллов, необходимое для поступления в БГУ, - 50 баллов.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕМ

1. Исторический процесс формирования физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Современное олимпийское движение.
4. Олимпийское движение в России.
5. Основные понятия теории физической культуры.
6. Социальная сущность и функции физической культуры.
7. Система специальных знаний и физкультурно-спортивной деятельности.
8. Физическая культура личности.
9. Физическая культура в системе образования.
10. Ценности физической культуры.
11. Потребности и мотивы физкультурно-спортивной деятельности.
12. Социализация и саморазвитие, самосознание и самовоспитание в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
13. Физическая культура и здоровый образ жизни.
14. Закономерности индивидуального развития человека.
15. Рациональная организация двигательной активности и режима человека.
16. Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма детей школьного возраста.

17. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.
18. Основы рационального питания.
19. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Роль физических упражнений в профилактике вредных привычек.
21. Методы оценки состояния организма.
22. Основные показатели состояния организма.
23. Профилактика заболевания и реабилитации занимающихся физической культурой и спортом.
24. Методы сохранения и восстановления физической работоспособности.
25. Основы массажа и самомассажа.
26. Средства физического воспитания.
27. Формы построения занятий в физическом воспитании.
28. Основные направления и формы физической культуры.
29. Основы физической подготовки.
30. Спорт как социально-культурный феномен.
31. Многообразие видов спорта.
32. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
33. Основы организации и судейства соревнований.
34. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
35. Физическая культура как показатель социально-профессиональной зрелости.
36. Формирование социально значимых физических качеств.
37. Формирование социально-значимых психических качеств.

ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
 - а) на личность в целом;

- б) на сердечно-сосудистую систему;
в) на продолжительность жизни.
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. Что такое закаливание?
- а) Укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. Международный Олимпийский комитет является
- а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
7. Основной формой подготовки спортсменов является
- а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
8. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
- а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление.
9. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...
- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
 - а) 1,2,3,4;
 - б) 2,3,1,4;
 - в) 3,2,4,1.
10. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...
- а) чистый;
 - б) правильный;

в) здоровый.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений физ. культуры. – М.: Академия, 2007. – 473 с.
2. Железняк Ю. Д., Минбулатов В.Б. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» учеб. пособие для вузов по спец. 033100 - Физическая культура. – М.: Академия, 2006. – 265 с.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.
4. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. Организаций. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.

Дополнительная литература

1. Павлов А.Е. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2016. – 141 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – «Физическая культура» и по специальности 032101 – «Физическая культура и спорт». – М.: Советский спорт, 2010. – 339 с.
3. Погадаев, В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2013. – 271 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к
3. образовательным ресурсам»
4. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР): коллекция электронных образовательных ресурсов для всех уровней и ступеней образования

5. <https://нэб.рф> - Национальная электронная библиотека (НЭБ)
 6. <http://www.elibrary.ru> - Научная электронная библиотека (база данных)
7. **eLIBRARY.RU**
8. <http://www.garant.ru> - Справочная правовая система «Гарант»
 9. <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»