

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акмиллы»
(ФГБОУ ВО «БГПУ им. М.Акмиллы»)



Утверждено на заседании
Ученого совета БГПУ им.М.Акмиллы
№ 8 от 26 июня 2020 г.
ректор
С.Т. Сагитов

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ТВОРЧЕСКОЙ И (ИЛИ) ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

1. Особенности проведения вступительного испытания

Экзамен проводится в форме тестирования.

Результат вступительного испытания оценивается по 100-бальной шкале.

Время проведения вступительного испытания – 60 мин.

Количество заданий в тесте – 30

Программа предназначена для проверки знаний по общей физической подготовке в объеме программы средней образовательной школы на вступительном (внутреннем) экзамене.

Экзамен по физической подготовке проводится в форме теоретического задания.

Основные требования к уровню подготовки

Абитуриент должен знать: основные понятия, закономерности и законы, касающиеся теории и методики физической культуры, теория и методики физического воспитания. Иметь представление: о истории олимпийского движения; о современном состоянии спортивной тренировки; о порядке проведения урока «Физическая культура». Знать принципы, методы, средства и формы физического воспитания. Иметь представления о видах спорта преподаваемых в общеобразовательной школе.

Форма вступительного испытания и его процедура

Продолжительность вступительных испытаний составляет 2 академических часа (90 минут). По окончании отведенного времени абитуриенты должны сдать бланки ответа представителям экзаменационной комиссии. После проверки работы выставляется общая балльная оценка максимальный балл - 100. Объявление итогов экзамена происходит в соответствии с графиком оглашения результатов вступительных испытаний.

Чтобы правильно ответить на тестовые задания теоретического экзамена абитуриент должен внимательно ознакомиться с инструкцией по выполнению задания.

2. Перечень разделов для подготовки поступающих к сдаче вступительного испытания

Раздел 1. Физическая культура в системе профессионального образования

- Место курса физической культуры в государственных образовательных стандартах.

- Ведущая роль курса физической культуры в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы - формирования у подрастающего поколения целостного представления о физической культуре и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

- Основные понятия теории и методики физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность.

Раздел 2. Дидактические основы теории и методики физического воспитания

- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
- Особенности обучения двигательным действиям обучаемых трех категорий: 1 - «обычного человека»; 2 - будущего спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный); 3 - будущего специалиста по физической культуре и спорту (преподавателя, тренера).

Раздел 3. Основы развития физических качеств

- Сила: определение понятия, формы проявления. Силовые способности. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

- Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы.

- Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость)..

- Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Виды гибкости.

- Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.

Раздел 4. Физическое воспитание различных возрастных групп населения

- Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
- Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.
- Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
- Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.
- Физическое воспитание студенческой молодежи.
- Физическое воспитание в период основной трудовой деятельности.
- Профессиональная физическая подготовка.

Раздел 5 . Оздоровительная физическая культура

- Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

- Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.

Раздел 6. Спорт в современном обществе.

- Массовый спорт (спорт для всех).
- Детско-юношеский спорт.
- Профессиональный спорт.
- Спортивная ориентация и отбор.
- Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

3. Методические рекомендации

3.1. Примерные задания

Инструкция по выполнению задания

Задания объединены в 5 групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балл.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

3. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением двух представленных позиций.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл.

4. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи должны быть разборчивыми.

Оценивается каждая представленная Вами позиция.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

5. Задания, связанные с описанием. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Недостаточная физическая активность является фактором...
 - а. ...снижающим устойчивость организма к инфекциям.
 - б. ...приводящим к избыточной массе тела.
 - в. ...изменяющим структуру мышц.
 - г. ...приводящим к стрессу.

Отметьте правильные позиции.

2. Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

1. Вид велосипедных гонок на кольцевых трассах по пересечённой местности, ограниченной контрольным временем, обозначается как...

3. Задания «на соответствие»

1. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила.

- | | |
|--------------|--------------------|
| а. Волейбол | 1. Джеймс Нейсмит |
| б. Гандбол | 2. Вильям Морган |
| в. Баскетбол | 3. Хольгер Нильсен |

4. Задания, связанные с перечислением

1. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния...

5. Задания, связанные с описанием

30. Мне нужна гибкость для того, чтобы...
Закончите фразу.

3.2. Рекомендуемая литература

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб. пособие / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 2012.
2. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
3. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – Москва: Едиториал УРСС, 2018.

5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016.
6. Иванов, И.Г. Теоретические основы методики физического воспитания / И.Г. Иванов. – Москва: ИНСАН, 2000.
7. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
8. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2010.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва, Физкультура и спорт. – 2008.
13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Советский спорт, 2010.
14. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2010.
15. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. -М.:Русское слово– учебник, 2018. – 216 с.
16. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры/ В. К. Пельменев. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
17. Рыбалов, Ю.В. Основы спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова, М.В. Рудин. – Сураж, 2013.
18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2003.