

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Херсонский государственный педагогический университет»

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом ФГБОУ ВО «ХГПУ»
протокол от 20.03.2024 № 9

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
(бакалавриат)

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

для поступающих на базе среднего профессионального образования

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль): **Физическая культура**

Направление подготовки: **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль): **Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная подготовка)**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль): **Адаптивное физическое воспитание**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): **Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта**

Составитель программы:

Доцент кафедры адаптивной физической культуры, кпн. Мокеева Л.Н.

Одобрено Учёным советом

Факультета физического воспитания и спорта

Херсон, 2024

Оглавление

Пояснительная записка

1. Программа вступительного испытания
2. Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию
3. Примерный вариант вступительного испытания
4. Список рекомендованной литературы

Пояснительная записка

Проведение вступительного испытания при приеме абитуриентов на обучение по программам бакалавриата направлено на выявление степени подготовки абитуриента, оценки его способности к освоению образовательной программы высшего образования.

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, а также с требованиями, предъявляемыми к исходному уровню для подготовки бакалавра. В ходе вступительного испытания оцениваются обобщенные знания и умения по дисциплине, выявляется степень сформированности компетенций, значимых для последующего обучения по программам бакалавриата.

Форма проведения вступительного испытания: письменно (тестирование)/собеседование.

Вступительное испытание проводится в очном формате в форме письменного экзамена (тестирование)/собеседования или с применением дистанционных образовательных технологий в форме письменного экзамена (тестирование)/собеседования.

Критерии оценивания. При оценивании результатов вступительного испытания используется 100-бальная шкала. Тест состоит из 20 заданий. К каждому приводится 3-6 вариантов ответов, один из которых верный. За каждые правильно выполненные задания дается 5 баллов. Максимальное количество баллов, которое можно набрать за выполнение теста 100 баллов.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания: 35 баллов.

Продолжительность: 60 минут.

1. Программа вступительного испытания

(содержание программы)

Тема 1

Урок физической культуры – основная форма физического воспитания учащихся общеобразовательных школ

1. Требования к современному уроку физической культуры.
2. Типология, содержание и структура уроков физической культуры.
3. Особенности проведения уроков с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
4. Правила безопасности при проведении занятий по физическому воспитанию с учащимися общеобразовательных школ.

Тема 2

Оптимальность планирования как условие реализации программных задач физического воспитания школьников

1. Специфика планирования физического воспитания в общеобразовательной школе (особенности регламентации учебного труда школьников, большое количество каникулярных дней в году, неоднородность состава обучающихся по уровню физической и технической подготовленности, состоянию здоровья и другие)
2. Виды и формы документов планирования физического воспитания.
3. Технология разработки рабочей программы по предмету физическая культура, годовых, четвертных планов, конспектов уроков учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований федеральных образовательных стандартов.
4. Порядок определения и конкретизации учебно-воспитательных задач (образовательных, воспитательных, физического развития)

Тема 3

Проверка и оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры

1. Значение и функции оценочной деятельности учителя физической культуры на уроке, типичные недостатки.
2. Основные понятия, используемые в процессе оценочной деятельности (диагностика, контроль, проверка, оценивание, оценочные суждения).
3. Свод правил объективного оценивания школьников.

4. Система проверки успеваемости учащихся на уроках физической культуры (предварительная проверка, попутная, специально организованная).

Тема 4

Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения

1. Назначение и организация педагогического контроля в школе (контроль официальный, неофициальный, виды внутришкольного контроля, требования к его осуществлению).
2. Методика проведения педагогических наблюдений за уроками физической культуры, хронометражных исследований, пульсометрии и тестирования.
3. Анализ данных педагогического контроля, их интерпретация, выводы и оценка эффективности проведения уроков.

Тема 5

Внеклассные и внешкольные формы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ

1. Организационно-методические основы проведения мероприятий в режиме учебного дня: вводная гимнастика, физкультминутки, физкультурно-рекреативные занятия во время больших перемен.
2. Задачи и содержание факультативных занятий по физкультуре.
3. Основы методики внеклассных секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке в школе.
4. Методические условия рациональной организации занятий по физической подготовке, проводимых в связи с массовыми соревнованиями, смотрами, конкурсами и другими формами воспитательной работы в школе

Тема 6

Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодёжи

1. Физическое воспитание как предмет высшей школы в свете требования ФГОС высшего профессионального образования, типовой программы физического воспитания студенческой молодёжи.
2. Задачи и основные направления физического воспитания студентов.
3. Характеристика гигиенического, общеобразовательного, спортивного и профессионально-прикладного направлений.
4. Общая организация и формы физического воспитания студенческой молодёжи.

Тема 7

Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста

1. Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.
2. Проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры; научные данные о возможностях влияния на инволюционные процессы путём направленного применения её факторов.
3. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста.
4. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования нагрузок.

Тема 8

Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.

1. Физическая культура в системе рациональной организации труда (производственная физическая культура).
2. Физическая культура как непосредственный фактор повышения производительности труда.
3. Методические основы проведения вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм физической культуры в режиме рабочего дня.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка трудящихся как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности, технологические основы её обеспечения.

Тема 9

Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития

1. Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений.
2. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества.
3. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта.
4. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего

всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке.

Тема 10

Сущность и формы спортивных соревнований, особенности соревновательной деятельности спортсмена.

1. Понятие «спортивное соревнование» («спортивное состязание»). Основные функции и особенности спортивных соревнований.
2. Общая структура спортивных соревнований.
3. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки
4. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

2. Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию

1. Значение предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования.
2. Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы.
3. Системообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры.
4. Физическое воспитание как процесс педагогически направленного функционирования физической культуры, основные стороны физического воспитания.
5. Специфические средства физического воспитания, их классификация, содержание и форма физического упражнения. Эффекты упражнений.
6. Общее понятие о технике двигательных действий, состав движений (основа техники, главное звено, детали техники).
7. Характеристики и правила технического выполнения физических упражнений.
8. Оценивание техники выполнения физических упражнений.
9. Нагрузка при выполнении физических упражнений, количественно-качественные критерии нагрузки.
10. Педагогические показатели оценки функционального состояния человека.
11. Роль и типы интервалов отдыха в процессе физического воспитания.
12. Специфические методы физического воспитания, их классификация и характеристика.
13. Общепедагогические и другие средства и методы физического воспитания. Принципы, регламентирующие деятельность в физическом воспитании.
14. Двигательные умения и навыки. Их отличительные черты, механизмы образования и проявления.
15. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения. Характеристика начального этапа овладения двигательным действием: задача, средства, определяющие черты методики.
16. Характеристика этапа углублённого разучивания двигательного действия: задачи, средства, определяющие черты методики.
17. Характеристика этапа результирующей отработки двигательного действия: задачи, средства, определяющие черты методики.
18. Координационные способности человека: понятие, сущность, значение, средства и методика воспитания, их оценка.

19. Силовые способности человека: понятие, формы проявления, основные факторы, определяющие силовые способности, методика воспитания, критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания.

20. Скоростные способности человека: понятие, формы проявления, основные факторы, определяющие скоростные способности, особенности средств и методики воспитания быстроты, определяющей скоростные характеристики движений, критерии и способы оценки скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания.

21. Выносливость: сущность, показатели и типы, задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости, средства и методы воспитания общей и специфической выносливости, критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании.

22. Направленное воздействие на гибкость тела: объект, средства и особенности методики, критерии оценки.

23. Особенности упражнений, средства и методы, стимулирующие рост мышечной массы и предпочтительные виды, и режимы использования упражнений для устранения избыточной массы тела.

24. Общие подходы к оцениванию физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений.

25. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания, ведущая роль воспитателя и активности, воспитываемого в формировании личности, воспитывающая роль физкультурного коллектива.

26. Подходы к формированию осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни.

27. Разнообразие и общие черты форм построения занятий в сфере физического воспитания.

28. Логика и методика построения урока (занятия урочного типа).

29. Особенности неурочных форм занятий в физкультурной практике. Характеристика малых форм.

30. Крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-реактивного характера.

31. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании. Планирование физического воспитания: определение понятия, роль, неразрывная связь планирования и контроля.

32. Закономерности физического воспитания, выраженные в принципах и других отправных положениях как объективная основа планирования физического воспитания.

33. Предпосылки к планированию; масштабы и предметные аспекты планирования.
34. Особенности форм и способов перспективного планирования физического воспитания.
35. Особенности форм и способов этапного и краткосрочного планирования процесса
36. физического воспитания. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля в физическом воспитании.
37. Направления и перспективы развития образования в области физической культуры, состояние научного знания, профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, актуальные проблемы развития.
38. Социально-педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста, характеристика программного обеспечения физического воспитания детей дошкольного возраста.
39. Основы здорового образа жизни.
40. Особенности применения методов обучения движениям и развития двигательных качеств при занятиях с детьми дошкольного возраста.
41. Характеристика программного и методического обеспечения школьной физической культуры; состояние учебной литературы, способы оформления и представления методических материалов.
42. основополагающая роль Федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре в физическом воспитании школьников, его особенности и краткая характеристика.
43. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания школьников, типы школьных уроков физической культуры, особенности их структуры и содержания.

3. Примерный вариант вступительного испытания

(образец тестового задания)

1. Что такое Физическая культура?

1. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни

2. Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения

3. Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

2. Что такое Спорт?

1. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни

2. Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения

3. Процесс улучшения физического состояния, а также формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в результате систематического выполнения физических упражнений.

3. В чём различие между спортом и физической культурой?

1. Спорт является частью физической культуры
2. Физическая культура является частью спорта
3. Не взаимосвязаны

4. Что такое Физическое воспитание?

1. Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья

2. Двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в

результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

3. Процесс улучшения физического состояния, а также формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в результате систематического выполнения физических упражнений.

4. Различий нет

5. В чём различие между Подготовкой и Подготовленностью?

1. Подготовка - процесс, Подготовленность - результат
2. Подготовка - результат, Подготовленность - процесс
3. Различий нет

6. Что такое Двигательное умение?

1. Способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях

2. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения

3. Умение выполнять сложные координационные движения профессионального уровня

7. Что такое Двигательный навык?

1. Способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях

2. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения

3. Умение выполнять сложные координационные движения профессионального уровня

8. Что такое Умение высшего порядка?

1. Умение выполнять сложные координационные движения профессионального уровня

2. Умение красиво выступить на публику

3. Умение правильно и чётко выполнять двигательные действия в сложных, изменяющихся ситуациях

9. Что такое Физическая подготовка?

1. Процесс подготовки к соревнованиям для достижения наилучшего результата
2. Процесс последовательного формирования морфофункциональных свойств организма человека, характеризующие здоровье, телосложение и развитие физических качеств.
3. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки

10. Какие существуют циклы подготовки?

1. Микроцикл, мезоцикл, макроцикл
2. Миницикл, цикл, максицикл
3. Цикл минимальной подготовки, цикл средней подготовки, цикл максимальной подготовки

4. Список рекомендованной литературы

Рекомендуемая литература (основная)

1. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд.– исправл. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – 5-е изд., испр. и доп.. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.б.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

- Галкин, Ю.П. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.П. Галкин. – Смоленск, СГАФКСТ, 2013. – 133 с.
- Жигайлова, Л.В. Теория и организация спортивно-массовых мероприятий : Учеб. пособие /; Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилук. – Краснодар : КГУФКСТ, 2014. - 134с.
- Квашук, П. В. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом [Текст] : учебное пособие / П. В.Квашук, И. Н. Маслова, Г. Н. Семаева ; Федеральное гос. бюджетное учреждение "Центр спортивной подготовки сборных команд России", Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Воронежский гос. Ин-т физической культуры". - Воронеж : Научная книга, 2015. - 222 с.
- Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО <http://www.gtonormy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnomkompleks-gto/>. Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта : учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с.
- Фискалов, В.Д. Спорт в системе подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 293 с.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы), (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 классы), (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (10- 11 классы), (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413).

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утверждены Министерством спорта Российской Федерации отдельно по каждому виду спорта)

Периодические издания (журналы):

1. Теория и практика физической культуры;
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
3. Физическая культура в школе;
4. Физкультура и спорт.