

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Оренбургский государственный педагогический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

_____ С. А. Алешина

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

«Физическая культура»

Составители: Тиссен П.П. – доцент кафедры ТимСД, АФК и МБОФВ ИФКиС ФГБОУ ВО «ОГПУ», Панкратович Т.М. – зав. кафедрой ТимСД, АФК и МБОФВ ИФКиС ФГБОУ ВО «ОГПУ», доцент, Степанова Л.М. – доцент кафедры ТимСД, АФК и МБОФВ ИФКиС ФГБОУ ВО «ОГПУ»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа профильного экзамена по физической культуре предназначена для абитуриентов, имеющих **среднее общее образование, среднее профессиональное образование**, содержит краткие рекомендации к теоретической подготовке, перечень основных тем вступительных испытаний, критерии оценивания, список рекомендуемой литературы для подготовки к экзамену.

Программа вступительных испытаний определена обязательным минимумом содержания образования по предмету «Физическая культура» основного и среднего (полного) 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.

Решением предметной комиссии будут начисляться баллы за высокие достижения в спорте:

1. Мастерам спорта по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр – **100 баллов** (от экзамена по физической культуре освобождаются) по предъявлению скана копии оригинала удостоверения мастера спорта России установленного образца.

2. Кандидатам в мастера спорта по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр – 50 баллов по предъявлению скана копии оригинала классификационной книжки спортсмена установленного образца. Эти баллы начисляются к сумме баллов за тестирование. **Максимальное количество баллов за экзамен – 100.**

3. Спортсменам, имеющим первый разряд по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр – 25 баллов по предъявлению скана копии оригинала классификационной книжки спортсмена установленного образца. Эти баллы начисляются к сумме баллов за тестирование. **Максимальное количество баллов за экзамен – 100.**

(С целью обеспечения легитимности представленных документов все они подлежат контролю и проверке в соответствующих подразделениях Управления физической культуры и спорта России и Оренбургской области).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные направления теоретической подготовки

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры и спорта.

2. Понятие «Физического развития», его закономерности и показатели.
3. Содержание понятий "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.
4. Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.
6. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической работоспособности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
8. Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека. Двигательная активность и здоровье человека.
9. Основы здорового образа жизни человека. Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
10. Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
11. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
12. Основы физического совершенствования человека.
13. Методика составления и проведения общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих комплексов упражнений с учетом индивидуальных способностей занимающихся, состояния их здоровья и режима учебной деятельности.
14. Средства физического воспитания. Характеристика физических упражнений.
15. Методика составления комплексов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УТГ) и физкультурных пауз.
16. Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности развития.
17. Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
18. Сила и силовые способности: классификация, основные средства и методы развития.
19. Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
20. Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
21. Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
22. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
23. Дозирование физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий спортом.
24. Контроль и самоконтроль эффективности занятий физической культурой и спортом.
25. Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма занимающихся.

26. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовой режим, самоконтроль.

27. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

28. Характеристика базовых видов спорта: баскетбол, волейбол, легкая атлетика, футбол, плавание, гимнастика, лыжная подготовка.

29. Особенности овладения техническими (двигательными) действиями базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

30. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).

31. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).

32. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.

33. Профилактика травматизма и простудных заболеваний при занятиях спортом.

34. Средства и методы физической реабилитации после болезни, перенесённой травмы.

35. Особенности подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

36. Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.

37. Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.

38. Современное Олимпийское движение.

Методика тестирования

Вам будет предложено 25 тестовых вопросов, содержащих по 5 вариантов ответов, один из которых правильный. Правильный, по вашему мнению, ответ необходимо подчеркнуть (выделить). Не допускаются подчеркивания нескольких ответов и исправления! Задание будет считаться не выполненным! Первые 10 вопросов отражают содержание этапа основного общего образования (9 классов), за каждый правильный ответ будет начисляться 3 балла. Вторые 10 вопросов отражают содержание этапа среднего общего образования (11 классов), за каждый правильный ответ будет начисляться 4 балла. Следующие 5 вопросов отражают содержание профильного уровня подготовленности выпускника этапа среднего общего образования, за каждый правильный ответ будет начисляться 6 баллов.

Максимальное количество баллов за экзамен – 100.

3. РЕКОМЕНДОВАННАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Матвеев, А.П. Физическая культура: 10 – 11 классы: учебники для учащихся общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – М.: Вентана-Граф., 2015 – 160 с.: ил.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы: учеб для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.: ил.
3. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

4. Погадаев, В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2013. – 271 с.

Дополнительная литература.

1. Коровин, С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры: Курс лекций по теории и методике физ. культуры / С.С. Коровин; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Оренбург.гос. пед. ун-т", 2006, Изд-во ОГПУ. - 132 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/102252>
2. Коровин, С.С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.С. Коровин, Т.М. Панкратович. — Электрон.дан. — Оренбург : ОГПУ, 2018. — 212 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/113343>
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб.для студентов учреждений ВПО, обуч. по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М. : Академия, 2014. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
4. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учеб. для студентов учреждений ВПО, обуч.по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физ. культура" / под ред. Ю.Д. Железняка. - М. : Академия, 2013. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

Федеральный портал «Российское образование»	http://edu.ru/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР): коллекция электронных образовательных ресурсов для всех уровней и ступеней образования	http://fcior.edu.ru/
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://нэб.рф
Научная электронная библиотека (база данных) eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru
Справочная правовая система «Гарант»	http://www.garant.ru
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru/
База профессиональных данных «Мир психологии»	http://psychology.net.ru/
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/