

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Стерлитамакский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Башкирский государственный университет»

ПРОГРАММА

вступительных испытаний, (собеседование) проводимых вузом
самостоятельно по физической культуре для поступающих на направления
подготовки бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура» СОП «Спортивная
тренировка в избранном виде спорта»

Стерлитамак 2018

Требования к уровню знаний абитуриентов, поступающих в вуз

Абитуриент, поступающий в вуз должен:

иметь представление:

- о предмете, объекте, основных проблемах, задачах и современные тенденции развития физической культуры как науки;
- о методах и принципах педагогических исследований в физической культуре;
- о современных технологиях обучения и воспитания в физической культуре и спорте.

знать:

- задачи и современные тенденции развития спортивной педагогики как науки;
- основы теории физической культуры, принципы и методы обучения и воспитания детей и взрослых;

уметь:

- оперировать основными категориями спортивной педагогики;
- анализировать различные концепции и технологии воспитания и обучения в физической культуре;
- различать круг образовательных воспитательных задач, которые необходимо решать в процессе обучения и воспитания в физической культуре и спорте.

Роль и место физической культуры в современном мире. Функции физической культуры; формы и компоненты физической культуры; научно-методические и программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Тема 2 Средства физического воспитания

Физические упражнения - как основное средство физического воспитания; возникновение и развитие физических упражнений; их форма и содержание; техника физических упражнений; основные характеристики техники физических упражнений; эффекты упражнения.

Тема 3 Методы физического воспитания

Методы физического воспитания; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании; методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы;

Тема 4 Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию

Общие принципы физического воспитания (всестороннего гармонического развития; связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания);
 Общепедагогические (дидактические) принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности, систематичности, динамичности);
 Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (непрерывность процесса физического воспитания, систематическое чередование нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий; цикличности; возрастной адекватности нагрузок).

Тема 5 Обучение двигательным действиям

Закономерности формирования двигательных умений и навыков; задачи и общий порядок процесса обучения; этап начального разучивания двигательного действия; этап углубленного разучивания двигательного действия; этап результирующей отработки двигательного действия; проблемы перестройки двигательного навыка.

Тема 6 Физические качества индивида. Воспитание силовых способностей. Воспитание скоростных способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание выносливости, координационных способностей, гибкости.

Теория развивающего воздействия на физические качества индивида. Сущность, виды, режимы проявления силовых способностей; способы оценки уровня развития силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей; основные методические направления развития силовых способностей.

Сущность, задачи и факторы, определяющие проявление и развитие скоростных способностей; комплексный характер проявления скоростных способностей; задачи, средства воспитания двигательных реакций; быстроты одиночного движения и темпа движений.

Задачи, средства и определяющие черты методики воспитания скоростно-силовых способностей; способы их оценки.

Сущность и типы выносливости; факторы, определяющие проявление и развитие выносливости; способы оценки уровня развития выносливости. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания общей и специальной выносливости.

Сущность и факторы, определяющие проявление и развитие координационных способностей; виды координационных способностей. Задачи, средства. Пути развития способностей поддерживать равновесие; к рациональному мышечному расслаблению; точно соблюдать и регулировать пространственные и временные параметры движения

Сущность и виды гибкости; факторы, определяющие проявление и развитие гибкости; задачи, средства, методы и режимы развития гибкости.

Значение правильной осанки; факторы, определяющие осанку; виды нарушений осанки. Средства и особенности методики формирования правильной осанки. Регулирование активной и пассивной массы тела.

Тема 7 Формы построения занятий в физическом воспитании.

Разнообразие и общие черты построения занятий. Урочные и неурочные формы занятий (значение, логика построения, анализ).

Тема 8 Планирование и контроль в физическом воспитании.

Предпосылки к планированию. Особенности форм, способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Особенности и методы оперативного, текущего и этапного контроля.

Тема 9 Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.

Основные факторы направленного формирования личности. Ведущая роль специалиста физического воспитания; требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя. Роль коллектива и самовоспитания в процессе формирования личности. Реализация различных видов воспитания (нравственного, идейного, трудового, эстетического, интеллектуального) в процессе физического воспитания.

Тема 10 Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития дошкольников. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности методики физического воспитания дошкольников.

Тема 11 Физическое воспитание детей школьного возраста.

Физическое воспитание в школе. Значение, задачи, средства и методы физического воспитания детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Урок - как основная форма занятий физическими упражнениями; структура урока. Особенности физического воспитания детей младшего, среднего, и старшего школьного возраста. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств в тренировке школьников. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Дозирование нагрузки на уроках физкультуры. Особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

Тема 12 Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.

Значение и задачи, программа и формы физического воспитания студенческой молодежи.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения. Особенности физической подготовленности лиц молодого, зрелого и старшего возраста. Контроль за здоровьем и уровнем подготовленности занимающихся. Физическая культура в режиме рабочего дня.

Тема 13 Документы планирования по физическому воспитанию.

Общий план работы по физическому воспитанию в школе. Годовой план-график учебного процесса физического воспитания. Поурочный тематический план на четверть. План конспект урока.

Тема 14 Педагогический контроль проведения уроков физической культуры: Предпосылки и задачи контроля.

Определение динамики пульса на уроке физической культуры. Педагогические наблюдения и анализ урока физической культуры.

Тема 15 Основы оздоровительной физической культуры.

Понятия здоровья и патологии. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Тема 16 Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования физической культуры в оздоровительных и других целях.

Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления. Основные формы кондиционно-оздоровительной тренировки. Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления. Основные формы кондиционно-оздоровительной тренировки.

Тема 17 Характеристика физкультурно- оздоровительных методик и систем.

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Оздоровительное плавание. Оздоровительная аэробика. Виды оздоровительных гимнастик.

Тема 18 Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Методики оценки состояния сердечнососудистой системы. Методики оценки состояния дыхательной системы. Оценка состояния регуляторных систем организма. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Способы оценки физической подготовленности занимающихся.

1. Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.
2. Понятие о средствах формирования физической культуры личности. Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.
3. Техника физических упражнений (определение понятия; основы, определяющие звено, детали техники).
4. Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций). Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
5. Нагрузка (определение; ее объем и интенсивность; приемы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых как компонент физической нагрузки; виды отдыха; интервалы отдыха;
6. Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение);
7. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности).
8. Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности).
9. Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности).
10. Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.
11. Методы использования слова (формы использования слова, их характеристика, требования к применению) и методы обеспечения наглядности (группы и подгруппы методов наглядного воздействия в физическом воспитании, их характеристика, требования к применению).
12. Содержание и правила реализации общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.
13. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.
14. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок
15. Структура процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика); готовность как одна из основных предпосылок обучения двигательным действиям (предпосылки готовности).
16. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий "умение", "навык", их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка);
17. Этап начального разучивания (цель, задачи, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления);
18. Этап углубленного разучивания (цель, задачи, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления);
19. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).

20. Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей).

21. Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).

22. Скоростные способности. Воспитание быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы

23. Развитие комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление "скоростного барьера"

24. Развитие скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).

25. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).

26. Развитие различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).

27. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.

28. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятий.

29. Характеристика оптимальной осанки; средства и методы формирования, закрепления и коррекции осанки; контроль за осанкой.

30. Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания:» методика занятия упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы;» методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.

31. Формирование личности в процессе физического воспитания; возможности и значение самовоспитания. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического, морально-волевого и трудового воспитания занимающихся физическими упражнениями.

32. Формы построения занятий физическими упражнениями различные формы занятий, их общие и отличительные черты; основа структуры занятий; педагогический аспект построения занятий.

33. Занятия урочного типа. Их отличительные особенности, классификация уроков физического воспитания. Содержание и структура урочных занятий. Соотношение и последовательность отдельных частей занятия, порядок распределения материала, плотность занятий

34. Занятия неурочного типа (отличительные особенности, классификация, формы).

35. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
36. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).
37. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
38. Особенности методики физического воспитания детей до 7 лет.
39. Физическая культура как предмет в общеобразовательной школе: задачи, средства, методы, формы.
40. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста: при обучении двигательным действиям и в процессе развития двигательных качеств.
41. Внеклассная и внешкольная физическая культура в школьном возрасте.
42. Организация и управление деятельностью учащихся на уроке.
43. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры.
44. Учет успеваемости на уроках физической культуры.
45. Физическое воспитание в ВУЗе (значение, задачи, формы, программа).
46. Требования к личности учителя физической культуры.
47. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
48. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
49. Здоровый образ жизни и физическая культура школьников и студентов.
50. Основы производственной физической культуры.
51. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста.
52. Формы системного использования физической культуры в оздоровительных целях
53. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.
2. Теория и методика физической культуры : / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 324 с.
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Дополнительная литература

1. Вайнбаум, В.С. Дозирование физических нагрузок школьников / В.С. Вайнбаум. -М. : Просвещение, 1991. - 64 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 295 с.
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях — М. : «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М. : Просвещение, 1990. - 288 с.
5. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А.Фомин, В.П. Филин. - М. : ФиС, 1972.
6. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания / Шиян Б.М. - М. : Просвещение, 1988.
7. другие источники