



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»
(БФУ им. И. Канта)

Программа вступительного испытания
по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ»

для поступающих на направления подготовки «Физическая культура и спорт», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки: физическая культура и основы безопасности и защиты Родины)»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОБРАЗОВАНИЯ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И УСЛОВИЯ КОНКУРСНОГО ОТБОРА

Лица, имеющие образование соответствующего уровня, подтвержденное: - при поступлении на обучение по программам бакалавриата и базового высшего образования - документом о среднем общем образовании или документом о среднем профессиональном образовании, зачисляются на обучение по результатам вступительных испытаний.

Вступительные испытания проводятся в виде тестирования с целью установления у поступающего наличия ключевых компетенций, необходимых для освоения основной образовательной программы по данным направлениям подготовки.

Мастерам спорта международного класса РФ и мастерам спорта РФ по усмотрению предметной комиссии может быть предложена индивидуальная программа вступительных испытаний по физической культуре.

1.2. ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) И 44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ)»

Выпускник, освоивший основную образовательную программу, в соответствии с педагогическим видом профессиональной деятельности готов решать следующие обобщенные трудовые функции:

- педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (профессиональный стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н;
- преподавание по дополнительным общеобразовательным программам (профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", приказ Минтруда России от 08.09.2015 N 613н).

1.3. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ АБИТУРИЕНТ, ПРИСТУПАЯ К ОСВОЕНИЮ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) И 44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ)»

- рассматривает физическую культуру как явление культуры, выделяет исторические этапы ее развития, основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризует содержательные основы здорового образа жизни, раскрывает его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывает базовые понятия и термины физической культуры, применяет их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагает с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывает содержание самостоятельных занятий с использованием физических упражнений, определяет их направленность, рационально планирует режим дня и учебной недели;
- руководствуется правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствуется правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использует занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составляет комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирает индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицирует физические упражнения по их функциональной направленности, планирует их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводит занятия по обучению двигательным действиям, анализирует особенности их выполнения, выявляет ошибки и своевременно устраняет их;
- тестирует показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивает их с возрастными стандартами;
- выполняет комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполняет общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполняет акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполняет гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполняет легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполняет основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполняет основные технические действия одного из видов плавания;
- выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К КОМПЛЕКСНОМУ ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) И 44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ)»

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.
2. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности.
3. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
4. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.
5. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
6. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.
7. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
8. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
9. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
10. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.
11. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья.
12. Понятие о телосложении и характеристика его основных типов.
13. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.
14. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
15. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
16. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.
17. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.
18. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.
19. Основы работы опорно-двигательного аппарата человека. Мышцы, выполняющие основные движения.
20. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
21. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере базовых видов спорта – спортивные игры, легкая атлетика, плавание).
22. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
23. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья,

проведение закаливающих процедур.

24. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.
25. Правила судейства базовых видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, плавание).
26. Правила составления индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения.
27. Правила составления индивидуальных комплексов направленных на развитие основных систем организма.
28. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

3. Перечень основной литературы необходимой для подготовки к вступительному испытанию.

Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учеб. и практикум для СПО/ Д. С. Алхасов. - Москва: Юрайт, 2019. - 191 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. – 11-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2023. – 271 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
5. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО/ А. Б. Муллер [и др.]; Сиб. Федер. ун-т. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с.