



УТВЕРЖДЕНО
Ректор Университета «Синергия»

А.И. Васильев

2019 года

ПРОГРАММА
вступительного испытания -
профессиональный экзамен (основы физической культуры и спорта)
44.03.01 Педагогическое образование

Программа вступительного испытания составлена на базе обязательного минимума содержания основных образовательных программ и требований к уровню подготовки выпускников, предусмотренных федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004г., (ред. от 07.06.2017г.) и Федерального базисного учебного плана (Приказ МО РФ №1312 от 09.03.2004г., с поправками 01.02.2012 г. № 74).

Настоящая программа предназначена для проведения профессионального экзамена для поступающих на основную образовательную программу бакалавриата по направлению 44.03.01 Педагогическое образование

Цель вступительного испытания: произвести отбор абитуриентов, обладающих базовыми компетенциями в области физической культуры и спорта, морально-психологическими качествами, позволяющими оптимально и эффективно осваивать образовательную программу университета, а также выполнять профессиональные задачи, установленные федеральными образовательными стандартами по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

I. Содержание основных тем

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Основы методики физической культуры.

Содержание темы. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Тема 5. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

II. Источники

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под ред. Г.В. Барчуковой. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2012. - 368 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник. - М.: КНОРУС, 2017. - 304с.
3. Вайнер Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник. – М.: Кнорус, 2017. - 308с.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. - 10-е изд., стер. – М.: Флинта, 2016. - 449 с.
5. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин. – М.: ИНФРА – М, 2018. – 219с.

6. Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. - М.: Спорт, 2016. – 184с.
7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – М.: Феникс, 2014. – 253с.
8. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2018. - 256с.
9. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Феникс, 2018. – 572с.
10. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография / Фудин Н.А., В.А. Орлов, А.А. Хадарцев. – М.: Спорт, 2018. – 320с.
11. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.