

Для поступающих на направления подготовки
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(направленность: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА),
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура),
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ
«Теория физической культуры и спорта»

Цель *профессионального испытания* – выявить теоретический уровень знаний по физической культуре и спорту, необходимых человеку для успешного освоения и выполнения профессионально-педагогической деятельности.

Вступительное испытание является одним из видов проверки готовности абитуриентов к обучению по данным направлениям подготовки и включают контроль за теоретическими знаниями. Они должны отражать объём познаний, умений и навыков, подлежащих усвоению за период обучения в общеобразовательном учреждении.

Профессиональные испытания по «Физической культуре и спорту» отражают основные составляющие (блоки) физической культуры, накопленные человечеством.

Прежде всего, это совокупность знаний о жизненно важных двигательных умениях и навыках, в число которых входят способы: 1) передвижения (циклические и ациклические локомоции; среди них ходьба, бег, бег на приспособлениях, плавание, прыжки и т. п.); 2) баллистические (метательные) движения на дальность и на точность; 3) акробатические и гимнастические упражнения, в том числе упражнения на гимнастических снарядах; 4) единоборства; 5) подвижные и спортивные игры.

Способы совершенствования личности, развития различных систем организма. К ним относятся упражнения, развивающие координационные и кондиционные способности учащихся, умения и навыки, заимствованные из различных видов спорта. Основы знаний, которые дают представление о сущности физической культуры и спорта, её значении для развития организма, укрепления здоровья, воспитания волевой и нравственной сферы личности. Способы самостоятельного осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ
ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Физические

упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Базовые знания о видах спорта. Спортивная подготовка и её отличие от общефизической подготовки. Изменение функциональных резервов организма в процессе систематических занятий физической культурой и спортом.

Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры и спорта. Способы регулирования массы тела человека. Восстановительный массаж и его значение в жизнедеятельности человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры и спорта.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в школе.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Литература:

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 классы: учеб для общеобразовательных организаций: базовый уровень / А. П. Матвеев. —9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. —319 с.: ил.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под редакцией В.И. Ляха. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 237 с.
4. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 152 с.