

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для поступающих на 1-й курс по результатам вступительных испытаний,  
проводимых университетом

---

**1. Цели и задачи вступительного испытания**

Вступительное испытание «Теория и методика физической культуры» направлено на выявление степени готовности к освоению бакалаврской программы абитуриентами со средним профессиональным образованием. В ходе вступительного испытания оцениваются обобщенные знания и умения по теоретическим и методическим основам физической культуры. Кроме того, проведение испытания позволяет определить специальную профессиональную компетентность абитуриентов в области физической культуры.

**2. Основные требования к уровню подготовки абитуриентов**

*В ходе экзамена оценивается качество усвоения следующих знаний:*

- владение понятийно-терминологическим аппаратом по выбранному направлению профильной подготовки, а также всесторонность и глубина знаний по профилю подготовки;
- основных нормативно-правовых документов, регламентирующих процессы современного образования и воспитания;
- общая культура речи, умение кратко и по существу ответить на теоретические вопросы, основанные на программах вступительных испытаний, способность доступно и ясно изложить мысли;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- исторически-социального значения физической культуры и спорта как общемирового культурного явления и роли выдающихся деятелей в данном процессе;
- возможностей образовательной среды для обеспечения сохранения и укрепления здоровья, физического развития, развития физических способностей, в том числе, с использованием возможностей информационных технологий;
- применения разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, проведения занятия в школе.

**3. Форма вступительного испытания**

Вступительное испытание проводится в письменной форме с применением дистанционных технологий по вопросам, предполагающим подготовку развернутых ответов.

На подготовку ответов по экзаменационным вопросам отводится два академических часа (90 минут). По результатам вступительного испытания выставляется оценка по 100-балльной шкале. Объявление итогов экзамена происходит в соответствии с графиком оглашения результатов вступительных испытаний.

#### 4. Содержание программы

1. *История физической культуры.* Обусловленность возникновения и развития физической культуры. Зарождение физических упражнений у древних народов, их применение для подготовки воинов, охотников, земледельцев. Древнегреческие Олимпийские игры, их зарождение, организация и проведение. Возрождение Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Развитие физической культуры в России. Физическая культура как часть общей культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на духовно-физическое совершенствование человека. Двигательная активность и здоровье. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие физических качеств и сохранение здоровья человека. Определение понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическое упражнение», «физическая подготовленность», «образование в области физической культуры», «спорт».

2. *Физическая культура как целостное социальное явление.* Система физического воспитания в РФ. Понятие о системе физического воспитания в РФ и ее структурные элементы. Цель и задачи физического воспитания различных групп населения. Разновидности физкультурной практики в различных сферах жизнедеятельности общества: функциональные особенности. Функции физической культуры: функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь. Цель и задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные, развития) системы физической культуры. Реализация принципов физической культуры: гармонического и всестороннего развития личности и индивидуальности человека, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности. Связь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.

3. *Средства и методы физического воспитания.* Средствам физического совершенствования: физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Понятия: физическое упражнение, двигательное действие, двигательная деятельность, техника физических упражнений. Физическое упражнение – основное и специфическое средство физического совершенствования. Классификация физических упражнений: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; по анатомическому признаку; по структуре движений; по признаку физиологической мощности; по особенностям режима работы мышц; по признаку спортивной специализации; по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности и др.

Определение понятий «метод», «методических прием», «методика», «методический подход». Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Методы физического воспитания (обучения физическим упражнениям): строго регламентированного упражнения (расчлененный (обучения по частям); Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты.

4. *Основы обучения двигательным действиям.* Общая характеристика процесса обучения. Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения». Формирование двигательных умений и навыков. Закономерности формирования двигательного

навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос). Структура процесса обучения и особенности его этапов. Предупреждение и исправление ошибок.

5. *Развитие физических способностей.* Характеристика понятий «физические способности», «физические качества». Развитие силовых скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления).

6. *Формы построения занятий.* Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Общая характеристика форм построения занятий (занятий урочного, внеурочного типов). Понятия контроля и учета, требования к учету. Виды, содержание и основные методы контроля. Самоконтроль и его характеристика.

7. *Физическая культура в системе образования и воспитания подрастающего поколения.* Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста: значение и задачи. Основные особенности физического развития и физической подготовленности. Средства физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

## 5. Критерии оценки

Ответы абитуриентов оцениваются по 100-балльной шкале. В экзаменационную работу включено два вопроса, каждый из которых оценивается до 50 баллов. Абитуриенты, набравшие в сумме меньше 55 баллов, выбывают из конкурса.

| Количество баллов | Содержание   |
|-------------------|--|
| 85-100            | абитуриент свободно владеет материалом, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляться с задачами, продемонстрировано знание специальной терминологии, приведены подходящие примеры.                          |
| 68-84             | абитуриенту твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы, но испытывает трудности при планировании ответа, в подборе примеров, описании основных элементов.  |
| 55-67             | абитуриент обнаруживает недостаточно полные и глубокие знания программного материала в области физической культуры, ответ содержит фактические ошибки, выстроен не вполне логично и доказательно, слабо аргументирован, носит преимущественно описательный без приведения непосредственных примеров. |
| < 55              | абитуриент не владеет основными понятиями и теориями в области физической культуры, не владеет понятийным аппаратом, демонстрирует бессистемные, отрывочные знания, затрудняется ответить на вопросы билета, абитуриент не может четко выразить свое мнение, привести пример.                        |

## **6. Примерный перечень вопросов и типов заданий для подготовки к вступительному испытанию**

1. Характеристика стадий развития и целей физической культуры.
2. Сущность физической культуры (3 аспекта в понимании физической культуры).
3. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
4. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическая подготовленность», «образование в области физической культуры», «спорт».
5. Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта.
6. Характеристика основных аспектов знания о физической культуре.
7. Компоненты системы физической культуры и их характеристика.
8. Адаптивная физическая культура и ее характеристика.
9. Общекультурные функции физической культуры.
10. Специфические функции физической культуры.
11. Исходные основы системы физической культуры и их характеристика.
12. Цель и задачи системы физической культуры
13. Характеристика принципов: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
14. Характеристика основных понятий «физическое упражнение», «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».
15. Состав средств физической культуры и их характеристика.
16. Характерные признаки физического упражнения и обоснование физического упражнения как основного средства физической культуры.
17. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
18. Содержание и форма физических упражнений.
19. Понятие о технике физического упражнения, характеристика персональной и типовой индивидуализации техники, части техники и фазы физического упражнения.
20. Понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, компоненты.
21. Виды нагрузки и их характеристика.
22. Классификация нагрузок в зависимости от педагогических задач.
23. Классификации физических упражнений.
24. Реализация принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
25. Реализация принципа наглядности на занятиях физическими упражнениями.
26. Реализация принципа доступности и индивидуализации на занятиях физическими упражнениями.
27. Реализация принципа систематичности на занятиях физическими упражнениями.
28. Реализация принципа прочности и прогрессирующего на занятиях физическими упражнениями.

29. Общая характеристика принципа непрерывности.
30. Общая характеристика принципа прогрессирования воздействий.
31. Общая характеристика принципа цикличности.
32. Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».
33. Общая характеристика методов, применяемых в физической культуре (классификация, требования к выбору применения).
34. Характеристика соревновательного и игрового методов.
35. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).
36. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.
37. Характеристика метода равномерного упражнения.
38. Характеристика метода переменного упражнения.
39. Характеристика метода повторного упражнения.
40. Характеристика метода интервального упражнения.
41. Характеристика методов наглядного воздействия.
42. Характеристика методов словесного воздействия.
43. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.
44. Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения».
45. Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности).
46. Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка, значение и классификация двигательных навыков).
47. Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос).
48. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика этапов обучения.
49. Способы предупреждения и исправления ошибок.
50. Характеристика понятий «двигательные», «физические», «спортивные» способности и «двигательные» качества. Закономерности развития физических способностей.
51. Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития).
52. Развитие скоростно–силовых способностей (определение, отличительные черты скоростно–силовых способностей, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления скоростно–силовых способностей, формы их проявления, основные требования к упражнениям и условиям их выполнения, возрастная динамика развития). Тестирование скоростно–силовых способностей.
53. Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и

уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательных реакций).

54. Методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления. Тестирование скоростных способностей.

55. Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития).

56. Задачи, средства, методы развития выносливости. Тестирование выносливости.

57. Развитие координационных способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, задачи и средства).

58. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей, методика развития ловкости, возрастная динамика развития. Тестирование ловкости.

59. Способность поддерживать равновесие (виды, методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование способности поддерживать равновесие.

60. Способность к рациональному мышечному расслаблению (методические приемы, возрастная динамика развития), способность дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений (методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование координационных способностей.

61. Развитие гибкости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления, виды, возрастная динамика развития. Тестирование гибкости.

62. Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания.

63. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы).

64. Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы).

65. Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, методы, средства).

66. Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).

67. Планирование учебной работы по предмету «физическая культура» в школе. Характеристика годового и четвертного планов учебной работы по физической культуре в школе.

68. Конспект урока (значение, разработка содержания, оформление).

69. Формы организации занятий по физической культуре детей школьного возраста.

70. Урок как основная форма организации учебной работы по физической культуре в школе.

71. Характеристика урочных форм занятий по физической культуре в школе.

72. Классификация уроков физической культуры.

73. Оценка состояния здоровья школьников и контроль за его динамикой учителем.

74. Контроль за результатами учебно-познавательной деятельности школьников.

75. Педагогические требования к контролю и оценке успеваемости. Виды и приемы

оценки образовательной деятельности.

76. Тестирование как метод исследования в физической культуре.

77. Физическое воспитание учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.

## 7. Список рекомендуемой литературы

### *Основная литература:*

1. Физическая культура и спорт: учебник / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской [и др.]. – Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: изд. центр «Академия», 2012. – 480 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Спорт-Человек, 2021. – 520 с.
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 793 с.
5. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с.

### *Дополнительная литература:*

1. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е.А. Стеблецов, Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов; под общей редакцией Е.А. Стеблецова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 195 с.
2. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер – М.: Академия, 2010. – 466 с.
3. Германов, Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 461 с.
4. Германов, Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 258 с.
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с.
6. Адаптация опорно-двигательного аппарата спортсменов к двигательным действиям / Е.Н. Комиссарова, Т.В. Панасюк, П.В. Родичкин, Г.Н. Пономарев. – СПб.: СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2017. – 175 с.

## 8. Примеры экзаменационных заданий

### *Пример 1*

Вопрос 1. Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта.

Вопрос 2. Педагогические требования к контролю и оценке успеваемости. Виды и приемы оценки образовательной деятельности.

### *Пример 2*

Вопрос 1. Развитие гибкости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления, виды, возрастная динамика развития. Тестирование гибкости.

Вопрос 2. Характеристика соревновательного и игрового методов.

**Авторы программы** – Волкова Наталья Леонидовна, к.п.н., Костов Федор Федорович, к.псих.н., Кипрушина Ирина Игоревна., к.п.н., доцент, Пономарев Геннадий Николаевич, д.п.н., профессор, Родичкин Павел Васильевич, д.мед.н., профессор кафедры теории и организации физической культуры ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»