**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания по теории физической культуры**

Форма проведения: письменная

Максимально возможная сумма баллов по всем нормативам – 100 баллов

Минимальный балл для участия в конкурсе – 36 баллов.

 Тестирование уровня знаний по основам теории физического воспитания в соответствии с разделами:

Раздел 1. Физическая культура как общественное явление её функции

Раздел 2. Система построения занятий её формы

Раздел 3. Общие теоретические основы физической культуры

Раздел 4. Основы развития физических качеств.

**Таблица оценки результатов:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Вопросы | Баллы за каждый правильный ответ | Максимальное количество баллов |
| 1 уровень | 30 | 1 | 30 |
| 2 уровень | 6 | 5  | 30 |
| 3 уровень | 2 | 20  | 40 |

 Отвечая на вопрос из первого уровня необходимо выбрать из четырех вариантов ответов один правильный. На втором уровне необходимо продолжить фразу, оценивается полнота и завершенность определения понятия. Третий этап состоит из двух проблемных ситуаций, необходимо найти решение и письменно объяснить свою позицию.

**РАЗДЕЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Раздел 1. Физическая культура как общественное явление её функции**

Определение основных понятий в области физической культуры и спорта: «Физическая культура и спорт», «Физическое воспитание», «Физическая подготовка», «функция и форма физической культуры» и др. Специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

Общекультурные функции физической культуры: эстетические, нормативные, информационно-воспитательные.

Формы и разновидности физической культуры базовая, спорт, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная (адаптивная), фоновая (рекреативная) физическая культура.

Факторы влияющие на состояние здоровья. Объективные и субъективные характеристики факторов. Компоненты здорового образа жизни. Влияние двигательной активности на состояние здоровья человека в различные периоды жизнедеятельности.

**Раздел 2. Система построения занятий её формы**

Раскрыть структуру занятий физическими упражнениями и взаимосвязь формы и содержания занятий. Охарактеризовать подробно подготовительную, основную и заключительную части урока. Дать подробную характеристику определяющих черт урочных и неурочных форм занятий, методики регулирования нагрузок.

**Раздел 3. Общие теоретические основы физической культуры**

Раскрыть особенности применения принципов физического воспитания на практике. Показать специфику применения принципа наглядности в процессе физического воспитания. Усвоить некоторые правила обеспечения систематичности. Раскрыть значение характерных сторон занятий, их регулярности и строгой последовательности в обучении и воспитании. Знать основное содержание и характерные особенности принципа динамичности.

Разобраться в различии между двигательными умениями и навыками на конкретных примерах из практики. Подготовить примеры, раскрывающие варианты переноса двигательных навыков. Раскрыть средства физического воспитания, особенности их применения на практике. Показать специфику применения методов физического воспитания.

**Раздел 4. Основы развития физических качеств**

Подробно охарактеризовать каждый тип силы, привести примеры из практики. Показать современные способы оценивания силы. Раскрыть от чего зависит развитие гибкости, виды гибкости. Определить способы оценки гибкости. Раскрыть особенности применения средств и методов развития силы и гибкости. Формы проявления скоростных способностей, их взаимосвязь, способы оценки. Знать показатели выносливости и способы её определения в вашем виде спорта. Дать характеристику конкретным средствам и методам развития выносливости и ловкости.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. Дать определение понятия «Физическая культура» и раскрыть её стороны.
2. Дать определение понятия «Физическое воспитание» и раскрыть его стороны.
3. Дать определение понятия «Физическая подготовка» и раскрыть её стороны.
4. Дать определение понятия «Физическое развитие» и раскрыть его стороны.
5. Дать определение понятия «Физическое состояние» и раскрыть её содержание.
6. Дать определение понятия «Спорт» и раскрыть его содержание.
7. Дать определение понятия «Физическая рекреация» и «Физическая реабилитация» и раскрыть их содержание.
8. Раскрыть взаимосвязь физической культуры с другими сторонами культуры общества.
9. Раскрыть сущность специфических функций физической культуры.
10. Раскрыть сущность общих функций физической культуры.
11. Раскрыть сущность и содержание базовой физической культуры.
12. Раскрыть сущность и содержание спорта, как одного из компонентов физической культуры.
13. Раскрыть сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры.
14. Раскрыть сущность и содержание оздоровительно-реабилитационной физической культуры (адаптивная физическая культура).
15. Раскрыть сущность и содержание рекреативной физической культуры.
16. Объяснить влияние различных факторов на здоровье человека.
17. Охарактеризовать компоненты здорового образа жизни.
18. Обосновать положительное влияние двигательной активности на состояние здоровья человека.
19. Раскрыть содержание и стороны построения занятий физическими упражнениями.
20. Проанализировать факторы построения занятий физическими упражнениями.
21. Дать характеристику подготовки педагога к занятиям физическими упражнениями.
22. Раскрыть методику организации построения занятий физическими упражнениями.
23. Раскрыть структуру урочных типов занятий.
24. Назвать типы урочных форм занятий.
25. Дать характеристику неурочных форм занятий.
26. Раскрыть сущность принципа сознательности и активности.
27. Раскрыть сущность принципа наглядности.
28. Раскрыть сущность принципа доступности и индивидуализации.
29. Раскрыть сущность принципа систематичности.
30. Раскрыть сущность принципа динамичности.
31. Сила и силовые способности.
32. Методика развития силовых способностей.
33. Быстрота и скоростные способности.
34. Методика развития скоростных способностей.
35. Скоростно-силовые способности и методика их развития.
36. Координационные способности и равновесие.
37. Методика развития координационных способностей.
38. Гибкость как физическое качество.
39. Методика развития гибкости.
40. Выносливость как физическое качество.
41. Методика развития выносливости.