

НОЧУ ОДПО «Учебно-методический центр УПИ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор НОЧУ ОДПО УМЦ УПИ  
Г. В. Турянинова  
2015г



Программа дополнительного профессионального образования

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для поступления в вуз

Екатеринбург  
2015

ПРИНЯТО  
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
НОЧУ ОДПО «Учебно-методический центр УПИ»  
Протокол № 1 от « 01 » 06 2015г.

## **1 Пояснительная записка**

Целью проведения занятий является оказание помощи слушателям при подготовке к теоретической части вступительного экзамена по физической культуре в Институт физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ. Теоретическая часть экзамена проводится в компьютерной форме.

На экзамене по адаптивной физической культуре поступающий в высшее учебное заведение должен показать:

1. Теоретико-методическую подготовленность:

- знания об исторических основах физической культуры и олимпийского движения;
- знания о теоретических основах физической культуры;
- основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи на занятиях физической культурой.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование дисциплины	Общее кол-во часов	В том числе	
			теор. занят.	прак. занят.
1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Исторические основы физической культуры</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
1.1	Олимпийские игры Древней Греции		1	0,5
1.2	Возрождение Олимпийских игр		1	0,5
1.3	Вступление России в олимпийское движение		1	0,5
1.4	Развитие олимпийского движения в первой половине XX века		1	0,5
1.5	Современное состояние международного спортивно-го и олимпийского движения		1	1
<b>2</b>	<b>Роль и место физической культуры в обществе, история ее возникновения и развития</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Специфическая направленность физической культуры</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
3.1	Понятийный аппарат теории физической культуры		0,5	
3.2	Цель и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты.		1	
3.3	Средства формирования физической культуры личности		0,5	1
3.4	Техника физических упражнений		1,5	0,5
3.5	Использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физической культуре		0,5	0,5
<b>4.</b>	<b>Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1	Закономерности формирования умений и навыков		1	1
4.2	Этапы обучения двигательным действиям		1	1
<b>5</b>	<b>Основы теории и методики развития двигательных способностей</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
5.1	Силовые способности		1	0,5
5.2	Скоростные способности		1	0,5
5.3	Выносливость		1	0,5
5.4	Гибкость		0,5	0,5
5.5	Координационные способности		0,5	
<b>6</b>	<b>Формы организации занятий по физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
6.1	Урочные формы занятий физическими упражнениями		1	0,5
6.2	Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями		0,5	0,5
6.3	Дополнительные формы занятий физическими упражнениями		0,5	
<b>7</b>	<b>Методика решения некоторых частных задач Физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
7.1	Методика формирования осанки		1	1
7.2	Методика формирования телосложения. Методика регулирования массы тела		1	1

<b>8</b>	<b>Некоторые условия, способствующих решению задач физической культуры</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
8.1	Здоровый образ жизни		0,5	0,5
8.2	Рациональное питание		0,5	
8.3	Режим дня		0,5	
8.4	Закаливание		0,5	
8.5	Личная гигиена			0,5
<b>9</b>	<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи на занятиях физической культурой</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>15</b>

### 3. Содержание курса

#### 3.1. Исторические основы физической культуры

3.1.1 Олимпийские игры Древней Греции. Олимпия – центр зарождения Олимпизма. Программа и состав участников древних Олимпийских игр. Гимназии и палестры. Культурные, педагогические, экономические, военно-прикладные и политические функции Древних Олимпийских игр.

3.1.2 Возрождение Олимпийских игр. Предпосылки возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Создание Международного олимпийского комитета (МОК). Олимпийская Хартия, ее основные положения.

3.1.3 Вступление России в олимпийское движение. Предпосылки вступления России в олимпийское движение. Роль П.Ф.Лесгафта, генерала А.Д.Бутовского, графа Г.И.Рибопьера, князей Л.В.Урусова и С.К.Белосельского-Белозерского в развитии олимпийского движения в России. Имена первых Российских олимпийцев. Роль Олимпийских игр в развитии спорта в России.

3.1.4 Развитие олимпийского движения в первой половине XX века. Организация Люцернского и Красного спортивных интернационалов, их цели и задачи. Создание национальных олимпийских комитетов и федераций по видам спорта. Олимпийская клятва и девиз.

3.1.5 Современное состояние международного спортивного и олимпийского движения. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского

движения в нашей стране.

3.2 Роль и место физической культуры в обществе, история ее возникновения и развития. Физическая культура как компонент культуры человеческого сообщества. Отличительные признаки физической культуры. Виды и разновидности физической культуры. Базовая физическая культура. Профессионально-прикладная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Фоновая физическая культура.

3.3 Специфическая направленность физической культуры

3.3.1 Понятийный аппарат теории физической культуры. Физическая культура. Физическое воспитание. Физическое развитие. Физическая подготовка и подготовленность. Физическое совершенство.

3.3.2 Задачи физической культуры: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

3.3.3 Средства физической культуры. Физические упражнения - основное специфическое средство физической культуры. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты, определяющие эффективность физического упражнения.

3.3.4 Техника физических упражнений. Основа, ведущее звено, детали техники.

3.3.5 Использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физической культуре, их роль в повышении эффективности физического воспитания.

3.4 Основы теории и методики обучения двигательным действиям

3.4.1. Закономерности формирования умений и навыков. Роль знаний в формировании умений и навыков. Умение, его отличительные признаки. Навык, его отличительные признаки.

3.4.2. Три этапа обучения двигательным действиям: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования техники двигательного действия. Особенности этапов обучения.

3.5 Основы теории и методики воспитания физических качеств

3.5.1. Силовые способности. Определение силы. Основные виды силы: собственно сила, скоростная сила, силовая выносливость. Основные средства, методы и методика развития силы.

3.5.2. Скоростные способности. Определение быстроты. Разновидности проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота отдельных движений, частота движений. Основные средства, методы и методика развития быстроты.

3.5.3. Выносливость. Определение выносливости. Основные виды выносливости: общая выносливость, специальная выносливость. Основные средства, методы и методика развития выносливости.

3.5.4. Гибкость. Основные виды гибкости: активная и пассивная гибкость. Основные средства, методы и методика развития гибкости.

3.5.5. Координационные способности. Определение координационных способностей. Основные виды координационных способностей: способность сохранять равновесие, способность точно дозировать величину мышечных усилий, способность точно воспроизводить движения в пространстве и во времени. Основные средства, методы и методика развития координационных способностей.

### 3.6 Формы организации занятий по физической культуре

3.6.1 Урочные формы занятий физическими упражнениями. Урок. Подготовительная, основная, заключительная части урока.

3.6.2 Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями. Особенности планирования самостоятельной работы. Формы индивидуального контроля. Дневник самоконтроля.

3.6.3 Дополнительные формы занятий физическими упражнениями. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутка. Физкультпауза. Физкультурно-рекреативные занятия. Соревнования.

### 3.7 Методика решения некоторых частных задач физической культуры

3.7.1 Методика формирования осанки. Определение осанки. Основные признаки правильной осанки. Причины дефектов осанки. Профилактика и устранение дефектов осанки средствами физической культуры.

3.7.2. Методика формирования телосложения. Понятие гипертрофии мышц. Характеристика упражнений, способствующих увеличению мышечной массы. Методика регулирования массы тела. Методика устранения избыточной массы тела.

3.8 Некоторые условия, способствующих решению задач физической культуры

3.8.1 Здоровый образ жизни. Здоровье. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья.

3.8.2 Рациональное питание. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище. Полноценность и сбалансированность питания. Основные функции белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды в жизнедеятельности организма человека.

3.8.3 Режим дня. Режим дня школьников. Учебные занятия в школе и дома. Отдых. Сон. Питание в режиме дня школьника.

3.8.4 Закаливание. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой. Основные правила при закаливании.

3.8.5 Личная гигиена. Уход за телом и полостью рта. Требования к одежде и обуви.

3.9 Профилактика травматизма и правила оказания первой помощи на занятиях физической культурой.

Профилактика травм. Внешние и внутренние факторы возникновения травм. Первая медицинская или доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях. Основные задачи доврачебной помощи. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях и вывихах. Понятие о переломах, их виды и осложнения.

Понятие о ране, классификация ран, осложнения. Виды кровотечений. Временные способы остановки кровотечений. Первая помощь при ожогах и отморожениях. Первая помощь при утоплении. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.



#### **4. Требования к уровню подготовки выпускников**

По окончании изучения дисциплины слушатель проходит письменное тестирование уровня знаний по физической культуре, состоящего из 40 тестовых заданий трех типов с одним правильным ответом. Во время тестирования слушателю выдается «Бланк ответов», который необходимо правильно заполнить.

В тестах использованы задания трех типов: тесты открытого типа, тесты закрытого типа и задания на установление соответствия.

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения**

В процессе обеспечения дисциплины используются:

- раздаточный материал для обеспечения дисциплины;
- учебный материал в электронном виде;
- рабочая программа по курсу дисциплины

Лекционный материал должен изучаться в мультимедийной аудитории

#### **6. Список литературы**

Основная литература:

1. Гайл В.В., Еркомайшвили И.В., Серова Н.Б. Физическая культура: учебное пособие / В.В. Гайл В.В., И.В. Еркомайшвили И.В., Н.Б.Серова Н.Б.. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. 132 с.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт. – 2003. – 224 с.

3. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. – 15-е изд., перераб. И доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.

Дополнительная литература:

1. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80 с. – (Б-ка учителя физической культуры).

2. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. М.: Спортакадемпред, 2001. 480 с.

3. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. ФГОС/Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С., М.:Вентана-Граф,2013,96с.

4. Физическая культура: Учеб для уч-ся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /Под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006. – 112 с., ил.

5. Физическая культура: Учеб для уч-ся 10-11 классов общеобразовательных учреждений /Под ред. В.И. Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона. – М.: Просвещение, 2010.- 237 с., ил.

6. Чесноков Н.Н., Красников А.А. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 85 с.

## **7. Сведения об авторе**

Заявитель - НОЧУ ОДПО «Учебно-методический центр УПИ»

Еркомайшвили Ирина Васильевна - доцент, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой «Теории физической культуры» Институт физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ  
Педагогический стаж – 30 лет.

Домашний адрес: 620075, Екатеринбург, ул. Восточная, д.80-А, кв. 15  
Тел. домашний: 355-37-83; рабочий 375-23-53.

## **8. Аннотация**

Дисциплина посвящена изучению обширного комплекса знаний о закономерностях, принципах, содержании, средствах, методах и формах физкультурно-спортивной деятельности по физическому совершенствованию людей, а также медико-биологические основы знаний по физической культуре и основы знаний по олимпийскому движению.