

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
ФИТНЕС-АЭРОБИКА
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов - 100

Минимальное количество баллов – 50

Пояснительная записка

Для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится без непосредственного контакта членов экзаменационной комиссии с абитуриентом в **формате видеоконференции** с использованием различных интернет-сервисов (Zoom, Discord или WhatsApp) с обязательной процедурой идентификации личности абитуриента.

Идентификация личности производится путем сверки изображения абитуриента, проходящего вступительное испытание посредством видеоконференции, с его фотографией в предъявляемом удостоверении личности (паспорт, военный билет). Предусмотрена аудио-видео фиксация (запись) процедуры вступительного испытания.

Данные особенности проведения вступительного испытания обусловлены мероприятиями, направленными на предотвращение распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Российской Федерации (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 3 апреля 2020 г. № 547 «Об особенностях приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2020/21 учебный год»).

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится в два этапа, а результат оценивается по **100-бальной шкале**.

Первая часть вступительного испытания проводится в форме письменного тестирования и содержит **50 заданий, каждое из которых формулируются в форме вопроса, к которому предлагается четыре варианта ответа, при этом только один вариант ответа правильный**. Поступающий должен выбрать один ответ. Правильный ответ оценивается - 1балл, ошибочный – 0 баллов. Максимально возможное количество баллов на данной стадии вступительного испытания равняется 50.

Вторая часть вступительного испытания проводится в форме устного экзамена, на котором абитуриент должен дать устный развернутый ответ на вопрос предложенного билета.

Максимально возможное количество баллов на данном этапе вступительного испытания равняется 50.

На дополнительном вступительном испытании профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (фитнес-аэробика) абитуриент должен показать знание основ вида спорта (фитнес-аэробика). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, а также требованиям программ спортивной подготовки по виду спорта (фитнес-аэробика) для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Фитнес-аэробика».

Ниже представлены материалы, необходимые для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (фитнес-аэробика):

- программа по разделам, темы по разделам;
- пример тестового задания;
- перечень вопросов для устного экзамена, составленных в соответствии с представленными разделами настоящей программы;
- шкала оценивания устного ответа;
- перечень литературы и информационно-справочные источники для самостоятельной подготовки.

Программа теоретического раздела

Раздел № 1 История развития и современное состояние вида спорта фитнес-аэробика

История возникновения фитнеса. История развития фитнеса в Древней Греции. Появление фитнеса в России. Оздоровительные системы Востока и Европы. Оздоровительная физическая культура в Америке. Первые системы аэробики и их эволюция. Основные направления групповых программ в современном мире. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития вида спорта фитнес-аэробика.

Раздел № 2 Гигиенические требования к обучающимся спортом

Понятие о личной гигиене. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, энергозатраты при физических

нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Раздел № 3 Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Причины простудных заболеваний и их профилактика у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях видом спорта фитнес-аэробика.

Раздел № 4 Функциональные системы организма

Строение опорно-двигательного аппарата (кости, суставы), его функции. Особенности мышечной системы (мышцы, связки, сухожилия), ее функции. Строение и функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, их роль в обеспечении двигательной деятельности спортсмена.

Раздел № 5 Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Влияние физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке. Объем и интенсивность нагрузки. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий фитнес-аэробикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Противопоказания к занятиям фитнес-аэробикой.

Раздел № 6 Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировочного процесса, соревновательной деятельности и периода восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Основные средства и методы тренировки. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Средства и методы развития силовых, скоростных способностей, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей, выносливости. Особенности обучения технике двигательных действий. Структура тренировочного занятия. Назначение, содержание и особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Планирование и контроль в спортивной тренировке.

Раздел № 7 Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике

Музыкальное сопровождение, как существенная часть занятий аэробикой. Понятия ритм, темп, музыкальный квадрат, ударность. Взаимосвязь двигательных действий и музыкального сопровождения.

Раздел № 8 Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Правила проведения соревнований по фитнес-аэробике. Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Раздел № 9 Планирование и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Формы и средства контроля на занятиях фитнес-аэробикой. Виды контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Дневник занимающегося, его содержание и значение в общем процессе управления.

Задания для письменного тестирования по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Примеры тестовых заданий

1. Дайте определение «фитнеса».

- 1) это регулярные занятия физическими упражнениями, достижение гармонии духа и тела;
- 2) это физическая форма человека;
- 3) это образ жизни, включающий в себя соблюдение режима дня, рациональное питание, заботу о своем здоровье, регулярные занятия физическими упражнениями, достижение гармонии духа и тела;
- 4) это сочетание физических упражнений со здоровым питанием.

2. Укажите программу, которая принадлежит восточному направлению оздоровительного фитнеса:

- 1) йога;
- 2) аэробика;
- 3) ритмическая гимнастика;
- 4) танцы.

3. Укажите страну, в которой возникла аэробика:

- 1) Италия;
- 2) Америка;
- 3) Мексика;
- 4) Испания.

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине ФИТНЕС-АЭРОБИКА

1. Дайте определение «здоровья», раскройте его компоненты и факторы, от которых зависит уровень здоровья.
2. Перечислите виды физических упражнений, которые приносят наибольшую пользу для здоровья, приведите доказательства.
3. Дайте определение «фитнеса», его влияние на организм человека.
4. Расскажите историю развития фитнеса.
5. Раскройте особенности развития фитнеса в Древней Греции.
6. Раскройте особенности развития фитнеса в Америке.
7. Раскройте особенности развития фитнеса в России.
8. Охарактеризуйте особенности оздоровительных систем Востока.
9. Охарактеризуйте особенности оздоровительных систем в Европе.
10. Опишите первые системы аэробики и их эволюцию.
11. Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
12. Охарактеризуйте особенности системы йоги (история, определение, ее разновидности, составные части йоги, основные упражнения, какие физические качества развивает).
13. Охарактеризуйте занятия по методу Пилатеса (история, определение, основные упражнения, какие физические качества развивает, влияние на организм занимающихся).
14. Охарактеризуйте особенности китайской гимнастики ушу (история, определение, основные упражнения, какие физические качества развивает, влияние на организм занимающихся).
15. Охарактеризуйте особенности классической (базовой) аэробики (автор, история, определение, основные упражнения, какие физические качества развивает, влияние на организм занимающихся).
16. Дайте характеристику базовым шагам фитнес-аэробики.
17. Охарактеризуйте особенности занятий степ-аэробикой (история, определение, основные упражнения, какие физические качества развивает, влияние на организм занимающихся).
18. Охарактеризуйте занятия силовой аэробикой (история, определение, основные упражнения, какие физические качества развивает, влияние на организм занимающихся).
19. Перечислите и охарактеризуйте оборудование, используемое на занятиях силовой аэробикой.
20. Охарактеризуйте программы с элементами восточных видов единоборств (чем отличаются, основные упражнения, какие физические качества развивают, влияние на организм занимающихся).
21. Охарактеризуйте особенности занятий аквааэробикой (основные упражнения, оборудование, какие физические качества развивает, влияние на организм занимающихся).
22. Охарактеризуйте особенности программы «Разумное тело» (Mind and Body).
23. Перечислите танцевальные виды аэробики, укажите их особенности.
24. Охарактеризуйте особенности ритмической гимнастики (история, определение, основные упражнения, какие физические качества развивает, влияние на организм занимающихся).
25. Перечислите гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.
26. Расскажите, в чем заключается личная гигиена спортсмена.
27. Раскройте правила поведения, технику безопасности и предупреждения травматизма на занятиях фитнес-аэробикой.
28. Перечислите признаки переутомления занимающихся.
29. Укажите последовательность действий занимающегося при растяжении связок, мышц на занятии.
30. Опишите строение опорно-двигательного аппарата (кости, суставы) и назовите его функции.
31. Опишите особенности мышечной системы (мышцы, связки, сухожилия) и назовите ее функции.
32. Опишите строение и функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укажите их роль в обеспечении двигательной деятельности спортсмена.
33. Перечислите противопоказания к занятиям аэробикой.
34. Приведите классификацию физических упражнений по анатомическому признаку.
35. Охарактеризуйте формы организации тренировочных занятий.
36. Укажите структуру тренировочного занятия; назначение, содержание и особенности проведения каждой части в отдельности.
37. Укажите цель проведения подготовительной части занятия по аэробике, представьте ее содержание.
38. Перечислите упражнения, применяемые в заключительной части занятия фитнес-аэробикой.
39. Дайте характеристику «стретчинга» (определение, основные упражнения, принцип выполнения).
40. Раскройте понятие о тренировочной нагрузке, ее объеме и интенсивности.
41. Укажите способы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой.
42. Раскройте правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке в фитнес-аэробике.

43. Укажите, что необходимо учитывать при планировании физической нагрузки на занятиях аэробикой.
44. Укажите параметры, от которых зависит результат спортивной тренировки по фитнес-аэробике.
45. Назовите и охарактеризуйте физические качества, которые развиваются на занятиях фитнес-аэробикой.
46. Дайте характеристику физическому качеству «сила». Назовите специфические средства развития силы и её проявления в фитнесе.
47. Дайте характеристику физическому качеству «выносливость». Назовите специфические средства развития выносливости и её проявления в фитнесе.
48. Дайте характеристику физическому качеству «гибкость». Назовите специфические средства развития гибкости и её проявления в фитнесе.
49. Перечислите требования к упражнениям, направленных на увеличение мышечной массы.
50. Укажите упражнения для снижения жировой массы тела.
51. Укажите какая формула используется для определения максимальной частоты сердечных сокращений на занятиях аэробикой; при какой частоте сердечных сокращений достигается тренирующий эффект на занятиях аэробикой.
52. Перечислите упражнения, с помощью которых можно оценить уровень развития гибкости.
53. Перечислите упражнения, с помощью которых можно оценить уровень развития силы.
54. Перечислите упражнения, с помощью которых можно оценить уровень развития координационных способностей.
55. Перечислите упражнения, с помощью которых можно оценить уровень развития выносливости.
56. Перечислите упражнения, с помощью которых можно оценить уровень развития скоростных качеств.
57. Охарактеризуйте особенности использования музыкального сопровождения на занятиях фитнес-аэробикой.
58. Охарактеризуйте понятия ритм, темп, музыкальный квадрат, ударность.
59. Назовите виды соревнований и охарактеризуйте систему, условия проведения соревнований по фитнес-аэробике.
60. Охарактеризуйте деление участников соревнований по фитнес-аэробике на возрастные группы.

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании
ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Характеристика ответа	Баллы
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умение выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в научных терминах, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.	50
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, доказательно раскрыты основные положения заданного вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений. Ответ изложен литературным языком. Могут быть допущены 1-2 неточности исправленные абитуриентом самостоятельно.	45
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 1-2 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	40
Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены 3-4 ошибки при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.	35
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. Допущены 1- 2 ошибки в раскрытии определений сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует коррекции.	30
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента требует коррекции.	25

**Литература и информационно-справочные источники для подготовки
к дополнительному вступительному испытанию
профессиональной направленности
ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

- 1 Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 303 с.
- 2 Иваненко, О. А. Оздоровительная аэробика : метод. пособие / О. А. Иваненко. – Челябинск : УралГАФК, 2003. – 55с.
- 3 Ким, Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Сов. спорт, 2006. – 453 с.
- 4 Лисицкая, Т. С. Аэробика: В 2 т. Т. I. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
- 5 Лисицкая, Т. С. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- 6 Лях, В. И. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 7 изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.
- 7 Сапожникова, О. В. Фитнес : учеб. пособие / О. В. Сапожникова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
- 8 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика / Министерство спорта Российской Федерации М. : Советский спорт, 2015. – 23 с. <https://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/27895/>

Приняты на заседании Ученого совета 29 мая 2020 г, протокол № 12