

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
49.03.04 СПОРТ
(Очная и заочная формы обучения)

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ТЕОРИЯ)»
(Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности)

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов - 50

Для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавров 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, 49.03.04 Спорт вступительное испытание проводится в форме собеседования по вопросам, приведенным ниже.

На вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт (теория)» абитуриент должен показать знание основ физической культуры и спорта. Содержание вопросов экзамена соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, а также требованиям комплексной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. Вопросы составлены в соответствии с требованиями раздела "Основы знаний" комплексной программы, а также современных знаний о физическом воспитании и спорте.

Шкала оценивания ответа абитуриента на вступительном испытании
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ТЕОРИЯ)»

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.	100
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 в определении понятий, исправленные абитуриентом самостоятельно.	95
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 3-4 неточности, исправленные абитуриентом самостоятельно.	90

<p>Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений. Ответ логичен, изложен литературным языком. Могут быть допущены 1-2 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.</p>	85
<p>Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений. Ответ логичен, изложен литературным языком. Могут быть допущены 3-4 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.</p>	80
<p>Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки того или иного понятия или явления. Ответ логичен, изложен литературным языком. В ответе допущены 1-2 незначительные ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить, даже с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p>	75
<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 3-4 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p>	70
<p>Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены 5-6 ошибок при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.</p>	65
<p>Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. Допущены 1-2 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует коррекции.</p>	60
<p>Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. Допущены 3-4 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует коррекции.</p>	55
<p>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.</p>	50

Вопросы по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ТЕОРИЯ)»

1. Роль и значение физической культуры в организации здорового образа жизни.
2. Дайте определение понятия «образ жизни». Охарактеризуйте основные факторы здорового образа жизни.
3. Влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья и профилактику вредных привычек.
4. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек и девиантного поведения
5. Роль физической культуры в формировании бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих
6. Роль физической культуры в формировании способности проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья

7. Роль физической культуры в формировании уважительного отношения к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
8. Роль физической культуры в формировании ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
9. Охарактеризуйте роль и значение олимпийского движения в современном мире
10. Раскройте особенности влияния олимпийского движения на развитие спорта высших достижений.
11. Правовые основы физической культуры и спорта (Конституция РФ, Конвенция о правах ребенка, Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ, ФЗ РФ «Об образовании в РФ».
12. Охарактеризуйте цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Назовите вашу ступень ВФСК ГТО и охарактеризуйте ее.
13. Основные понятия о физической культуре личности (физическая культура, личность, физическая культура личности, что характеризует физическую культуру личности).
14. Какие нравственные и эстетические качества формируются в процессе занятий физическими упражнениями?
15. Охарактеризуйте содержание понятий «Спорт», «Физическая культура», «Физическое воспитание».
16. Цель и основные задачи физического воспитания школьников
17. Значение физической культуры в школьный период жизни человека
18. Каково влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему занимающихся? Какие упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?
19. Каково влияние регулярных занятий физическими упражнениями на дыхательную систему занимающихся? Какие упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?
20. Санитарно-гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями
21. Основные правила поведения школьников на уроках физической культуры.
22. Основные мероприятия по профилактике травматизма на уроках физической культуры.
23. Основные правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в зале и на открытых площадках.
24. Что является основным средством физического воспитания? Охарактеризуйте его.
25. Дайте определение понятия «физические упражнения». Охарактеризуйте механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.
26. Как классифицируются физические упражнения по анатомическому признаку? Охарактеризуйте их.
27. Какие физиологические зоны мощности вы знаете? Охарактеризуйте их.
28. Дайте определение понятия «осанка» человека, ее основные признаки.
29. С помощью каких упражнений осуществляют формирование навыка правильной осанки и профилактика нарушения?
30. Охарактеризуйте основные формы работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
31. Охарактеризуйте особенности организации и проведения спортивных соревнований в школе (лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры).
32. Дайте характеристику особенностей физического воспитания детей в семье, его значение и основные формы.
33. Охарактеризуйте особенности организации и проведения подвижной игры с детьми младшего школьного возраста
34. Формы работы по физическому воспитанию в летнем оздоровительном лагере
35. Охарактеризуйте понятие «двигательная активность». Каково значение двигательной активности для формирования и развития школьников?
36. Дайте определение понятия «двигательный режим». Охарактеризуйте недельный двигательный режим школьника
37. Раскройте понятие «двигательные качества» человека. Охарактеризуйте значение двигательных качеств в жизнедеятельности человека.
38. Дайте определение физического качества «координация». Какие средства используют для ее развития.

39. Дайте характеристику двигательного качества «гибкость», ее значения в жизнедеятельности человека.
40. Назовите средства, развития гибкости. Приведите пример.
41. Дайте характеристику двигательного качества «сила». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, ее развития.
42. Дайте характеристику двигательного качества «быстрота». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития быстроты.
43. Дайте характеристику двигательного качества «выносливость». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития выносливости.
44. Охарактеризуйте особенности организации и проведения подвижных перемен с учащимися начальных классов.
45. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурных минуток на уроках в младших классах.
46. Расскажите об основных закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека, основные правила и принципы закаливания.
47. Дайте определение понятия «физическая нагрузка», расскажите об основных способах контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
48. Дайте определение понятия «физическая подготовленность». Как определить уровень физической подготовленности школьников.
49. Дайте характеристику структуры урока физкультуры: его составные части, задачи и содержание.
50. Охарактеризуйте понятие «питание» и значение питания для роста и развития организма. Привела питания и основные питательные вещества
51. Как определяется калорийность питания. Охарактеризуйте нормы колоритности питания при занятиях физическими упражнениями.
52. Что такое аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения при физических нагрузках?
53. Что такое аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения при физических нагрузках?
54. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры
55. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями
56. Охарактеризуйте особенности реакции организма на различные физические нагрузки.
57. Охарактеризуйте внешние признаки утомления на физкультурных и спортивных занятиях.
58. Охарактеризуйте особенности самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом
59. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения
60. Что включает в себя личная гигиена спортсмена?

Рекомендуемая литература для подготовки

1. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2005.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2010 . – 479 с. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 978-5-7695-7577-8.