

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(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» (физкультурно-оздоровительные технологии) абитуриент должен показать знание основ физической культуры, в том числе оздоровительной физической культуры и основ здорового образа жизни. Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям стандарта школьного образования по физической культуре.

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

- 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. Здоровье и физическая культура.

Понятие здоровья, его составляющие и факторы определяющие. Здоровый образ жизни. Физическая культура как главный компонент в формировании и укрепления здоровья. Оздоровительная направленность как важнейший принцип физической культуры.

Раздел № 2. Основы физической культуры.

Средства физической культуры. Система физических упражнений. Основные формы и виды физических упражнений. Традиционные и современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Особенности видов гимнастик и их влияние на здоровье.

Раздел № 3. Основы организации физической культуры.

Урок физической культуры, как форма реализации оздоровительных задач. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. Основы развития физических качеств и организации двигательных режимов. Физическое совершенствование и физическая подготовленность. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности.

Раздел № 4. Телосложение человека и здоровье.

Строение человеческого тела. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, их связь со здоровьем. Адаптация. Индивидуализация физической культуры с учетом телосложения занимающихся. Способы регулирования массы тела человека с помощью физических упражнений.

Раздел № 5. Физиологические основы жизнедеятельности человека.

Физиология человека. Основные функциональные системы организма человека. Функциональное состояние. Определение показателей функционального состояния. Работоспособность человека. Гигиенический факторы.

Задания для письменного тестирования по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Примеры тестовых заданий

При выполнении заданий выберите один ответ:

1. Что дословно означает «Фитнес»?

- А) соответствие, пригодность;
- Б) физическая культура;
- В) отдых;
- Г) бодрость

Напишите номер ответа _____

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических навыков.

Напишите номер ответа _____

Пример ответа на вопросы из устного раздела

Дайте полный развернутый ответ:

1. Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшения здоровья людей, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»

1. Перечислите какие нагрузки по объёму воздействия на организм выделяют в физической культуре?
2. Раскройте положительное и отрицательное влияние физических нагрузок на организм занимающихся.
3. Дайте определение «здоровья» и назовите факторы его определяющие.
4. Перечислите оздоровительные виды гимнастик (не менее 5), коротко раскройте их особенности.
5. Раскройте понятие «Физические упражнения».
6. Классифицируйте физические упражнения по развитию отдельных физических качеств?
7. Перечислите какие физические качества выделяются в физической культуре.
8. Назовите составляющие физической нагрузки.
9. Перечислите внешние признаки утомления.
10. Назовите составные элементы и функции мышечной системы.
11. Перечислите способы измерения пульса.
12. Раскройте отрицательное влияние на состояние человека малоподвижного образа жизни?
13. Перечислите формы самостоятельных индивидуальных занятий по физической культуре.
14. Назовите показатели по которым осуществляется индивидуальный контроль состояния при занятиях физическими упражнениями.
15. Перечислите известные вам тесты используются для уровня физической подготовленности занимающихся.
16. Попробуйте объяснить почему движение является естественной биологической потребностью человека?
17. Выделите и охарактеризуйте пики суточной работоспособности человека.
18. Перечислите какие виды спорта более подходят астеникам.

19. Объясните какие виды спорта более подходят гиперстеникам?
20. Раскройте понятие атлетическая гимнастика. Назовите ее средства.
21. Перечислите разновидности силовой аэробики.
22. Перечислите физические упражнения применяемые для снижения массы тела человека.
23. Назовите и охарактеризуйте существующие современные спортивно-оздоровительные системы.
24. Раскройте понятие и содержание ритмической гимнастики?
25. Раскройте влияние шейпинга и степ-аэробики на организм занимающихся?
26. Назовите разновидности систем аэробики, которые вы знаете?
27. Назовите составные элементы и функции сердечно-сосудистой системы.
28. Назовите составные элементы и функции дыхательной системы
29. Назовите составные элементы и функции центральной нервной системы.
30. Что является основным средством физического воспитания?
31. В чем состоит влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную систему занимающихся?
32. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью и почему?
33. Назовите основные правила поведения школьников на уроках физической культуры.
34. Каковы правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования?
35. Расскажите об основных правилах техники безопасности на физкультурных занятиях.
36. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
37. Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
38. Каково внутреннее и внешнее содержание физических упражнений?
39. Классифицируйте физические упражнения по анатомическому признаку?
40. Какие физиологические зоны мощности вы знаете?
41. Какие формы проведения занятий физическими упражнениями вы знаете?
42. Расскажите о главных особенностях урочных форм.
43. Каковы структура и виды уроков физической культуры?
44. Чем характеризуются неурочные формы организации занятий?
45. Какие формы организации выделяют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, во внеклассной работе и в семье?
46. Что такое физическая нагрузка?
47. Раскройте особенности понятий объем и интенсивность физической нагрузки?
48. Назовите способы регулирования физической нагрузки.
49. Как контролируется физическая нагрузка при выполнении физических упражнений?
50. Назовите объективные и субъективные показатели индивидуального контроля состояния.
51. Чем и как контролируется уровень физической подготовленности занимающихся?
52. Каково значение спортивно-массовых соревнований для физического воспитания школьников?
53. Какие виды спортивно-массовых соревнований проводятся в школе?
54. Охарактеризуйте основные типы телосложения.
55. Как определяется эффективность занятий по развитию телосложения?
56. Каковы причины избыточного веса человека?
57. Раскройте понятие «адаптация» человека?
58. Назовите современные спортивно-оздоровительные системы.
59. Что составляет основу ритмической гимнастики?
60. Каково влияние шейпинга и степ-аэробики на организм занимающихся?

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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,	40

которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	
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 определении 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
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич : под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.
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.
4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

Приняты на заседании ученого совета 29.05.2020 г. Протокол №12