

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

«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» (теория и методика гимнастики) абитуриент должен показать знание основ гимнастики. Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивным видам гимнастики, а также требованиям программ спортивной подготовки для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Гимнастика».

Ниже представлены материалы, необходимые для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика гимнастики):

- 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. Гимнастика в системе физического воспитания.

Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Средства гимнастики. Методические особенности гимнастики. Содержание спортивных и неспортивных видов гимнастики. Прикладные упражнения. Характеристика общеразвивающих упражнений.

Раздел № 2. История развития вида спорта гимнастика.

Зарождение гимнастики. История развития гимнастики в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. История развития гимнастики во второй половине XIX и начале XX в., в дореволюционной России, в России после 1917 г. История развития гимнастики в СССР. История развития гимнастики (спортивной, художественной, спортивной акробатики) в настоящее время.

Раздел № 3. Физическая подготовка в гимнастике.

Ведущие физические качества гимнаста. Понятие об основных физических качествах: силовые способности, скоростно-силовые способности, координационные способности, гибкость, быстрота, выносливость. Сред-

ства и методы общефизической подготовки и специальной физической подготовки. Силовые и скоростно-силовые способности в гимнастике: виды, значение для гимнаста, средства и методы развития. Выносливость в гимнастике: виды, значение выносливости для гимнаста, средства и методы развития. Быстрота в гимнастике: виды (проявления), значение быстроты для гимнаста, средства и методы развития. Гибкость в гимнастике: виды, значение гибкости для гимнаста, средства и методы развития. Координационные способности в гимнастике: виды, значение для гимнаста, средства и методы развития. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств у гимнастов.

Раздел № 4. Техническая подготовка в гимнастике.

Основные термины. Содержание технической подготовки в гимнастике. Виды технической подготовки в гимнастике. Техника и методика обучения в гимнастике.

Раздел № 5. Тактическая подготовка в гимнастике.

Задачи тактической подготовки в гимнастике. Содержание и приемы индивидуальной, командной, групповой тактической подготовки в гимнастике.

Раздел № 6. Психологическая подготовка в гимнастике.

Психологическая характеристика деятельности гимнаста. Волевые качества гимнастов. Саморегуляция психического состояния.

Раздел № 7. Правила соревнований по виду спорта гимнастика.

Правила проведения соревнований (работа оргкомитета, мандатной комиссии, совещания судей, судейские семинары, материально-техническая подготовка, награждение победителей). Формы, характер и направленность проведения соревнований. Организация судейства соревнований в гимнастике (работа судейских бригад, критерии оценки). Права и обязанности членов судейской коллегии (главного судьи; заместителя главного судьи; главного секретаря; старшего судьи; судьи, оценивающего выполнение упражнений в соответствии с правилами соревнований; судьи на линии; судьи при участниках; судьи-информатора).

Раздел № 8. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Причины травматизма и способы его предупреждения. Требования к местам проведения занятий. Страховка (индивидуальная и групповая) и самостраховка. Технические средства для осуществления страховки. Самоконтроль на занятиях гимнастикой. Комплексные профилактические средства.

Задания для письменного тестирования по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ»

Примеры тестовых заданий

1. Назовите подводящие упражнения для обучения кувыркам:

- 1) стойки, приседания;
- 2) упор присев, упор лёжа;
- 3) группировка, перекуты в группировке;
- 4) наклоны, повороты.

2. Укажите, что понимается под равновесием:

- 1) устойчивое положение, при котором плечи выше точек опоры;
- 2) движение руками, ногами, туловищем;
- 3) устойчивое положение занимающегося на одной ноге;
- 4) движение с выставлением ноги.

3. Назовите, что понимается под самостраховкой:

- 1) умение фиксировать трудноусвояемые положения;
- 2) умение переучивать упражнения;
- 3) умение своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений;
- 4) умение подбирать подводящие упражнения, уточнять представление об упражнении.

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

1. Раскройте значение и место гимнастики в системе физического воспитания
2. Опишите средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
3. Опишите методические особенности гимнастики.
4. Опишите технику и методику обучения стойке на руках в акробатике.
5. Дайте характеристику основной гимнастике.
6. Охарактеризуйте содержание спортивных видов гимнастики.
7. Охарактеризуйте прикладные упражнения.
8. Охарактеризуйте оздоровительные виды гимнастики.
9. Охарактеризуйте образовательно-развивающие виды гимнастики.
10. Расскажите об истории развития гимнастики в эпоху Возрождения.
11. Расскажите об истории развития гимнастики в Новое время.
12. Расскажите о возникновении национальных систем гимнастики.
13. Расскажите о развитии гимнастики во второй половине XIX и начале XX в.
14. Расскажите об истории развития гимнастики в дореволюционной России.
15. Расскажите об истории развития гимнастики в России после 1917 г.

16. Расскажите о причинах травматизма и способах его предупреждения на занятиях по гимнастике.
17. Дайте характеристику физическому качеству «гибкость». Назовите специфические средства развития гибкости и её проявления (на примере избранного вида спорта).
18. Дайте характеристику и расскажите о назначении упражнений художественной гимнастики.
19. Перечислите основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений, и дайте краткую характеристику.
20. Опишите технику и методику обучения подъему разгибом на перекладине.
21. Назовите и охарактеризуйте физические качества гимнаста.
22. Опишите технику и методику обучения кувырка вперед.
23. Опишите технику и методику обучения кувырка назад.
24. Опишите технику и методику обучения переворота в сторону.
25. Перечислите контрольные упражнения для развития силовых способностей (на примере избранного вида спорта).
26. Расскажите об основах судейства в гимнастике (на примере избранного вида спорта).
27. Расскажите о дозировании физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями.
28. Перечислите контрольные упражнения для развития гибкости (на примере избранного вида спорта).
29. Опишите технику и методику обучения стойке на лопатках.
30. Опишите технику и методику обучения стойки на голове.
31. Охарактеризуйте подготовительные упражнения в художественной гимнастике.
32. Расскажите об истории развития гимнастики в СССР.
33. Дайте исторический обзор зарождения гимнастики.
34. Расскажите о развитии гимнастики в настоящее время (на примере избранного вида спорта).
35. Дайте характеристику физическому качеству «сила». Назовите специфические средства развития силы и её проявления (на примере избранного вида спорта).
36. Дайте характеристику физическому качеству «выносливость». Назовите специфические средства развития выносливости и её проявления (на примере избранного вида спорта).
37. Дайте характеристику скоростно-силовым способностям. Назовите специфические средства развития скоростно-силовых способностей и их проявления (на примере избранного вида спорта).
38. Дайте характеристику скоростным способностям. Назовите специфические средства развития скоростных способностей и их проявления (на примере избранного вида спорта).
39. Дайте характеристику физическому качеству «координация». Назовите специфические средства развития координации и её проявления (на примере избранного вида спорта).
40. Расскажите о содержании технической подготовки (на примере избранного вида спорта).
41. Охарактеризуйте виды технической подготовки (на примере избранного вида спорта).
42. Дайте определение понятию «техническая подготовка» и перечислите основные задачи ее.
43. Охарактеризуйте методы психической саморегуляции.
44. Расскажите о содержании и приемах индивидуальной тактической подготовки в гимнастике.
45. Дайте определение понятию «тактическая подготовка». Перечислите задачи, решаемые в тактической подготовке гимнастов.
46. Расскажите о содержании и приемах командной тактической подготовки в гимнастике.
47. Расскажите о содержании и приемах групповой тактической подготовки в художественной гимнастике.
48. Назовите и охарактеризуйте волевые качества (на примере избранного вида спорта).
49. Дайте психологическую характеристику деятельности гимнаста (на примере избранного вида спорта).
50. Охарактеризуйте методы психической саморегуляции.
51. Расскажите о волевых качествах гимнаста.
52. Расскажите об организации судейства соревнований (на примере избранного вида спорта).
53. Расскажите о правах и обязанностях членов судейской коллегии.
54. Расскажите о правилах проведения соревнований (на примере избранного вида спорта).
55. Расскажите о направленности, характере соревнований по спортивным видам гимнастики и формах зачета.
56. Перечислите причины травматизма и назовите способы его предупреждения.
57. Расскажите о требованиях к местам проведения занятий гимнастикой (на примере избранного вида спорта).
58. Расскажите о самоконтроле за физическим состоянием и самочувствием в тренировочном процессе.
59. Расскажите о правилах поведения в спортивном зале гимнастики.
60. Дайте определение и характеристику понятиям «страховка» и «самостраховка».

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

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

<p>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.</p>	45
<p>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.</p>	40
<p>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.</p>	35
<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>	30
<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>	25

Литература и информационно-справочные источники для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов 3-е изд., доп. и перераб. М. : КноРус, 2019. – 312 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Сов. спорт, 2014. – Т. 1. – 2014. – 368 с.
3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Сов. спорт, 2014. – Т. 2. – 2014. – 230 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : учебник для ин-тов физ. культуры / В. М. Смолевский. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Журавин, М. Л. Гимнастика: учебник (Высшее профессиональное образование) / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 445 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для вузов / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 447 с.
7. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для вузов / П. К. Петров. – 2-е изд., испр. и доп. М. : ВЛАДОС, 2014. – 447 с. (Учебник для вузов).
8. Правила FIG по художественной гимнастике 2017-2020 [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674
9. Правила судейства по спортивной гимнастике среди спортсменов женского пола (2017-2020) [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnaia-gimnastika-utv-prikazom/pravila/pravila-sudeistva-po-sportivnoi-gimnastike_1/
10. Правила судейства соревнований по спортивной акробатике (2017-2020) [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf
11. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://гармония74.рф/сведения/спортивная-подготовка.html>
12. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://chelgymnastic.ru/index.php/obrazovatelnye-standarty>
13. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://gym.74-sport.ru/Page/771c25bd-d22f-4b8a-b606-9602fd84f164>
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/federal-ny-j-standart-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-sportivnaya-gimnastika/>
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72682824/#friends/>
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://mbou-vanino.khv.sportsng.ru/media/2018/07/14/1241024748/FGOS_sportivnaya_akrobatika.pdf/