

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

**«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 легкой атлетики) абитуриент должен показать знание основ вида спорта (легкая атлетика). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, а также требованиям программ спортивной подготовки по виду спорта (легкая атлетика) для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Легкая атлетика».

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

- 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. Классификация видов и история развития легкой атлетики.

Характеристика видов легкой атлетика: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья; История развития легкой атлетики как вида спорта (легкая атлетика в античности; легкая атлетика в России 19-20 вв.; легкая атлетика современности); квалификационные требования для выполнения разрядов; Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов.

Раздел № 2. Санитарно-гигиеническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса в волейболе, техника безопасности во время занятий.

Основные санитарно-гигиенические требования при организации и проведению тренировочных занятий по легкой атлетики (помещение, инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь). Техника безопасности легкоатлета во время тренировочного занятия. Особенности организации самостоятельных занятий различных видов легкой атлетики, физической подготовкой в условиях самоподготовки. Рациональный суточный режим спортсмена. Питание и питьевой режим спортсмена. Мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов. Травматизм в легкой атлетики: распространенные травмы, причины возникновения, первая доврачебная помощь. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма спортсменов. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Раздел № 3. Легкая атлетика в системе физического воспитания.

Легкая атлетика в системе образования. Формы занятия легкой атлетикой в общеобразовательной школе Техника безопасности на уроках по легкой атлетике в школа (бег, прыжки, метания). занятия. Урок как форма занятий легкой атлетикой (его направленность и содержание; применяемые средства и методы для развития физических качеств учащихся). Структура урока. Цель и задача урока, его частей. Содержание подготовительной части урока. Подбор упражнений в подготовительной части урока и их дозировка. Конспект подготовительной части Виды легкой атлетики в школьной программе.

Раздел № 4. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

Понятие об общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке. Ведущие физические качества легкоатлета (на примере ИВС). Понятие об основных физических качествах: выносливость, силовые способности, быстрота, координационные способности, гибкостью. Средства и методы ОФП и СФП. Виды легкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости: виды, значение выносливости для легкоатлета (на примере ИВС), средства и методы развития. Виды легкой атлетики с проявлением быстроты: виды (проявления), значение быстроты для легкоатлета (на примере ИВС), средства и методы развития. Гибкость: виды, значение гибкости для легкоатлета, средства и методы развития. Силовые способности и скоростно-силовые качества в видах легкой атлетики: виды, значение , средства и методы развития. Координационные способности: виды, значение для легкоатлета, средства и методы развития. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств у легкоатлетов. Игровой метод в развитии физических качеств легкоатлетов (значение и примеры игр).

Раздел № 5. Техническая подготовка в легкой атлетике

Понятия о технике легкоатлетических упражнений. Основа техники как совокупность необходимых звеньев, кинематической, динамической и ритмической структуры движения.

Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений, анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

Техника прыжков, характеристика прыжков, виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка, движение прыгунов в полете и при приземлении, характеристика техники прыжка в длину различными способами; прыжка в высоту различными способами; прыжка с шестом с разбега.

Техника метаний. Характеристика видов легкоатлетических метаний (метания из круга и с разбега; метания снарядов, обладающих аэродинамическими способностями и не обладающие динамическими способностями). Вес снарядов, согласно возвратным требованиям. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие.

Смешанные виды легкой атлетики. Характеристика барьерного бега и бега с препятствиями (дистанции, расстановка барьеров/препятствий по дистанции). Основы техники барьерного бега и бега с препятствиями.

Многоборья. Характеристика видов многоборья. Значение технической подготовленности многоборца.

Раздел № 6. Тактическая подготовка в легкой атлетики.

Основные понятия: тактика борьбы, тактические действия, тактическая подготовка, тактическая подготовленность. Тактическая подготовка в циклических видах легкой атлетики. Тактическая подготовка в ациклических видах легкой атлетики; тактическая подготовка в эстафетном беге.

Раздел № 7. Психологическая подготовка в легкой атлетики.

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в легкой атлетики. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Содержание психологической подготовки в зависимости от вида легкой атлетики. Общая психологическая подготовка и содержание ее отдельных разделов (воспитание высококонкретной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств). Психологическая роль тренера, руководства спортивной организации, родителей и близких.

Раздел № 8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетики.

Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки легкоатлетов. Основы организации и проведения соревнования по легкой атлетики. Способы проведения соревнований. Главная судейская коллегия: состав судей, их обязанности. Положение о соревнованиях: основные критерии и содержательность.

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

Примеры тестовых заданий

1. Количество попыток, используемое спортсменом в финальных соревнованиях по прыжкам в длину с разбега
А) 1
Б) 2
В) 3
Г) 4
2. Основные физические качества прыгуна в длину с разбега

А) общая и специальная выносливость

Б) гибкость

В) ловкость

Г) скорость и сила

3. Количество попыток, используемых спортсменом на основных соревнованиях по толканию ядра

А) 3

Б) 4

В) 5

Г) 7

4. Количество попыток, используемых спортсменом в финальной части соревнований по толканию ядра

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 5

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

- 1 Расскажите о возникновении и развитии легкой атлетики.
- 2 Расскажите о истории развития легкой атлетики в России (конец 19-го начало 20-го века).
- 3 Назовите Олимпийских чемпионов СССР по легкой атлетике (уч-ки Олим. игр Чел.обл).
- 4 Расскажите о Российской легкой атлетике на Олимпийских играх 21-го века (участие легкоатлетов Челябинской области).
- 5 Опишите классификацию видов легкой атлетики.
- 6 Дайте характеристику и классификацию ходьбы, бега.
- 7 Дайте характеристику и классификацию прыжков.
- 8 Дайте характеристику и классификацию метаний.
- 9 Дайте характеристику и классификацию многоборья.
- 10 Назовите основы техники легкоатлетических видов (ходьбы, бега, метаний, прыжков).
- 11 Назовите формы занятий легкой атлетикой. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- 12 Дайте характеристику план-конспекту урока и тренировочного занятия по легкой атлетике.
- 13 Дайте характеристику общеразвивающим и специальным упражнениям, применяемых в тренировочном процессе легкоатлетов
- 14 Расскажите о легкой атлетике в школьной программе по физическому воспитанию.
- 15 Роль легкоатлетических упражнений в других видах спорта.
- 16 Дайте оценку уровня развития двигательных качеств (тестирование).
- 17 Раскройте развитие и воспитание основных двигательных качеств легкоатлета (быстрота, выносливость, сила, ловкость, координация).
- 18 Охарактеризуйте технику спортивной ходьбы.
- 19 Охарактеризуйте технику бега на короткие дистанции.
- 20 Охарактеризуйте технику бега на средние и длинные дистанции.
- 21 Охарактеризуйте технику прыжка в высоту способом "перешагивание".
- 22 Охарактеризуйте технику прыжка в высоту способом "фосбери-флоп".
- 23 Охарактеризуйте технику прыжка в длину способом "согнув ноги".
- 24 Охарактеризуйте технику прыжка в длину способом "ножницы".
- 25 Охарактеризуйте технику прыжка в длину способом "прогнувшись".
- 26 Охарактеризуйте технику метания гранаты, мяча.
- 27 Охарактеризуйте технику толкания ядра.
- 28 Перечислите отличия техники спортивной ходьбы от обычной ходьбы и бега.

- 29 Составьте сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
- 30 Составьте сравнительный анализ техники прыжков в высоту способом "перешагивание" и «фосбери-флоп».
- 31 Составьте сравнительный анализ техники прыжков в длину способом "прогнувшись", "согнув ноги" и "ножницы".
- 32 Охарактеризуйте технику метания гранаты и толкания ядра.
- 33 Перечислите общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в овладении техникой легкоатлетических видов.
- 34 Перечислите имитационные упражнения в овладении техникой легкоатлетических видов.
- 35 Назовите методы, задачи и средства в обучении технике бега на короткие дистанции.
- 36 Назовите методы, задачи и средства в обучении технике бега на средние и длинные дистанции.
- 37 Назовите методы, задачи и средства в обучении технике толкания ядра.
- 38 Назовите методы, задачи и средства в обучении технике метания гранаты.
- 39 Назовите методы, задачи и средства в обучении технике прыжка в длину.
- 40 Назовите методы, задачи и средства в обучении технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
- 41 Назовите методы, задачи и средства в обучении технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
- 42 Назовите методы, задачи и средства в обучении технике эстафетного бега.
- 43 Расскажите о положении о соревнованиях.
- 44 Перечислите права и обязанности участников соревнований.
- 45 Перечислите обязанности представителя команды.
- 46 Расскажите о судействе и правилах соревнований по бегу на короткие дистанции.
- 47 Расскажите о судействе и правилах соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
- 48 Расскажите о судействе и правилах соревнований по спортивной ходьбе.
- 49 Расскажите о судействе и правилах соревнований по прыжкам в высоту.
- 50 Расскажите о судействе и правилах соревнований по прыжкам в длину.
- 51 Расскажите о судействе и правилах соревнований по толканию ядра.
- 52 Расскажите о судействе и правилах соревнований по метанию гранаты.
- 53 Расскажите о судействе и правилах соревнований по эстафетному бегу.
- 54 Расскажите об судействе и проведение соревнований по кроссу.
- 55 Расскажите об организации и проведение соревнования по метаниям.
- 56 Расскажите об организации и проведение соревнования по прыжкам.
- 57 Расскажите об организации и проведение соревнования по эстафетному бегу.
- 58 Расскажите об организации и проведение соревнования по бегу.
- 59 Подведение итогов соревнований по прыжкам в высоту, прыжкам с шестом
- 60 Подведение итогов соревнований по метаниям/толканию ядра

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

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	45

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.	
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 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
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. 224с.
2. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
3. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт - Москва, 2009. - 272с.
4. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Свинын и сыновья - Москва, 2014. - 352 с.
5. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008; Свинын и сыновья - Москва, 2011. - 396 с.
6. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2009. - 464 с.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2010. - 464 с.
8. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 с.
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с.
10. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2014. - 288 с.
11. Рассел Джесси Лёгкая атлетика; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 100 с.
12. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на Олимпийских играх; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 220 с.
13. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летней Универсиаде 1959; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 105 с.
14. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летней Универсиаде 1959 — мужчины; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 102 с.

15. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летней Универсиаде 1961 — мужчины; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 100 с.
16. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летней Универсиаде 1997; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 118 с.
17. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1896; Книга по Требованию - Москва, 2013. - 107 с.
18. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1968; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 101 с.
19. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1988; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 161 с.
20. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1992; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 112 с.
21. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1992 — марафон (мужчины); Книга по Требованию - Москва, 2013. - 104 с.
22. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1996; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 119 с.
23. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2000; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 120 с.
24. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2004; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 112 с.
25. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 152 с.
26. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008 — десятиборье (мужчины); Книга по Требованию - Москва, 2012. - 408 с.
27. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008 — марафон (мужчины); Книга по Требованию - Москва, 2013. - 153 с.
28. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008 — семиборье (женщины); Книга по Требованию - Москва, 2012. - 798 с.
29. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2012 — квалификация; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 106 с.
30. ред. Лахов, В.И. Легкая атлетика. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2007. - 222 с.

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