

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

«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 формулируется 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 физического воспитания абитуриент должен показать знание основ физического воспитания). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта общего образования, а также дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

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

- 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

Профиль подготовки «Физкультурное образование»

Раздел № 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях физической культурой.

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Требования безопасности, гигиены и санитарии к местам проведения учебного процесса, к спортивному инвентарю и спортивному оборудованию. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Раздел № 2. Правовые основы физической культуры и спорта. Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (Конституций РФ, Основные законы).

Раздел № 3. Физическая культура как часть общей культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в образовательных организациях. Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения

Раздел № 4. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Физическая культура в организации учебной деятельности школьников, основные причины возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата (зрения, сердечно-сосудистой системы и др.) и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа).

Раздел № 5. Социально-биологические основы физической культуры. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Раздел № 6. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Раздел № 7. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Раздел № 8. Основы здорового образа жизни человека. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Принципы и правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. **Вредные привычки.** Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

Раздел № 9. Физическое воспитание в школе. Цель и задачи физического воспитания в школе. Формы физического воспитания обучающихся в школе. Средства физического воспитания обучающихся в школе. Общая физическая подготовка, основные средства развития физических качеств. Физкультурно-оздоровительные мероприятия обучающихся в школе. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.

Раздел № 10. Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой

Раздел № 11. Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

Раздел № 12. Особенности распределения занятий физическими упражнениями в режиме дня и недели. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности занятий физическими упражнениями, способы совершенствования техники выполнения упражнений и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения занятий физическими упражнениями в режиме дня и недели.

Раздел № 13. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Современное олимпийское, спортивное и физкультурно-массовое движение Организация и проведение спортивно-массовых соревнований (на примере конкретного вида спорта).

**Задания для письменного тестирования по дисциплине
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ
ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

Примеры тестовых заданий

1. Из-за Первой и Второй Мировых войн Олимпийские игры не проводились в:

- А. 1920;1940;1945.
- Б. 1916;1920; 1940.
- В. 1916;1940;1944.
- Г. 1916;1920;1944.

2. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которого составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»:

- А. Константин Дмитриевич Ушинский.
- Б. Александр Дмитриевич Новиков.
- В. Петр Францевич Лесгафт.
- Г. Лев Павлович Матвеев.

3. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- А. Способность длительно выполнять мышечную работу без снижения ее эффективности.
- Б. Способность делать несколько дел одновременно.
- В. Способность противостоять внешнему сопротивлению.
- Г. Способность пробежать длительную дистанцию за наиболее короткое время.

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Раскройте основные причины травматизма в процессе занятий физической культурой
2. Охарактеризуйте основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу
3. Охарактеризуйте особенности организации и форм работы по физическому воспитанию детей в летнем оздоровительном лагере.
4. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5. Охарактеризуйте содержание понятия «Спорт», «Физическая культура», «Физическое воспитание».
6. Дайте определение понятия «образ жизни». Охарактеризуйте основные факторы здорового образа жизни.
7. Дайте характеристику двигательно-координационных способностей», значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития двигательно-координационных способностей.
8. Охарактеризуйте понятие «двигательная активность». Каково значение двигательной активности в жизнедеятельности человека.
9. Дайте характеристику двигательного качества «гибкость», ее значения в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития гибкости.
10. Дайте определение понятия «двигательный режим». Охарактеризуйте недельный двигательный режим школьника.
11. Дайте характеристику двигательного качества «сила». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства ее развития.
12. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале и на открытой спортивной площадке.
13. Дайте характеристику двигательного качества «быстрота». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития быстроты.
14. Дайте определение понятия «физические упражнения». Техника физических упражнений, ее оценка(основа техники, ведущее звено техники, детали техники).
15. Дайте характеристику двигательного качества «выносливость». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития выносливости.

16. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня младших школьников.

17. Дайте определение понятия «физическая нагрузка», расскажите об основных способах контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

18. Дайте определение понятия «физическая подготовленность». Как определить уровень физической подготовленности школьников?

19. Дайте определение понятия «физические упражнения». Охарактеризуйте особенности влияния физических упражнений на физическое развитие человека.

20. Дайте определение понятия «физические упражнения». Охарактеризуйте механизм влияния физических упражнений на функциональное состояние человека.

21. Дайте характеристику структуры урока физкультуры: его составные части, задачи и содержание.

22. Охарактеризуйте строение дыхательной системы, ее функции при занятиях физическими упражнениями.

23. Охарактеризуйте особенности реакции организма на различные физические нагрузки.

24. Охарактеризуйте понятие «Питание» и значение питания для роста и развития организма.

25. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры

26. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

27. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения

28. Что понимается под физической работоспособностью? Влияние занятий физическими упражнениями на ее повышение.

29. Раскройте особенности влияние Олимпийского движения на развитие массовой физической культуры.

30. Раскройте особенности влияние Олимпийского движения на развитие спорта высших достижений.

31. Раскройте роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.

32. Раскройте роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек.

33. Раскройте роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.

34. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.

35. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО.

36. Охарактеризуйте структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

37. Раскройте основные причины травматизма занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями.

38. Охарактеризуйте основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол)

39. Какие задачи решает режим дня школьника и что необходимо учитывать при его составлении?

40. Дайте определение понятия «осанка». Охарактеризуйте значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?
41. Охарактеризуйте значение физкультминуток на уроке младших школьников. Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности в течение учебного дня школьников.
42. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
43. Дайте определение понятия «физическая нагрузка». Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку в процессе самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
44. Охарактеризуйте особенности организации и форм работы по физическому воспитанию детей в школе.
45. Дайте определение понятия «физическая подготовленность». Почему необходим индивидуальный контроль результатов физической подготовленности?
46. Охарактеризуйте особенности и содержание подготовки и проведения туристического похода.
47. Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателям оно определяется?
48. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия?
49. Раскройте понятие «здоровый образ жизни». Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
50. Какие меры безопасности надо соблюдать перед началом занятий по плаванию, в процессе занятий по плаванию и по окончании занятий по плаванию?
51. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и в процессе занятий в тренажерном зале?
52. Охарактеризуйте понятие «здоровое питание». Как влияет правильное питание на физическое развитие школьников?
53. Дайте определение понятия «педагогическое тестирование». Какие тестовые задания используют для определения физической подготовленности школьников?
54. Охарактеризуйте основные законодательные документы по физической культуре и спорту.
55. Охарактеризуйте структуру и содержание программы по предмету «Физическая культура» в школе.
56. Раскройте особенности прикладно-ориентированной физической подготовки, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.
57. Охарактеризуйте особенности адаптивной физической культуры, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья.
58. Охарактеризуйте особенности организации и проведения спортивно-массовых мероприятий (на примере конкретного вида спорта).
59. Двигательный режим школьника. Охарактеризуйте особенности распределения занятий физическими упражнениями в режиме дня и недели.
60. Охарактеризуйте современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в России.

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 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

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования : рек. ФГУ «Федер. ин-та развития образования» / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Кнорус, 2015. – 366 с.
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. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Academia, 2010. – 315 с.
5. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011. – 237 с.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. – М. : Спорт, 2019. – 340 с.
7. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Электронный режим доступа : <http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/Med/Система%20гигиенических%20факторов%20в%20подготовке%20спортсменов.pdf>
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

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