



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»

С.Г. Сериков

29 октября 2021 г.

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»

НАПРАВЛЕНИЕ

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФИЛЬ

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»

(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов – 50

Пояснительная записка

Абитуриенты, поступающие на 1 курс обучения (на места за счёт бюджетных ассигнований федерального бюджета и места по договорам об оказании платных образовательных услуг на очную форму обучения) проходят вступительные испытания профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ».

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится в два этапа (практический и теоретический), а результат оценивается по 100-бальной шкале.

Первый этап вступительного испытания проводится в форме практического тестирования, основная задача которого определить уровень общей физической подготовленности абитуриентов. Тестовые задания соответствуют требованиям ФГОС среднего (полного) общего образования, а также требованиям комплексной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательной средней школы.

Нормативы практического этапа профессионального испытания (бег 60 м, бег 500 м для женщин, 1000 м для мужчин, подтягивание из виса на высокой перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа на спине у женщин, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) представлены в Таблице 1.

Максимальное количество баллов на данном этапе вступительного испытания равняется - 80.

Таблица 1.

Нормативы практического этапа профессионального испытания

Бег 60 м время (с)		Б а л л ы	Бег 1000 м время (мин, с)		Б а л л ы	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Б а л л ы	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 60 с)		Б а л л ы	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)		Б а л л ы
Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины				
8.4	9.8	20	3.36	1.50	20	15	43	20	13	16	20			
8.5	9.9	19	3.40	1.55	19	14	42	19	12	15	19			
8.6	10.0	18	3.44	2.00	18	13	41	18	11	14	18			
8.7	10.1	17	3.48	2.05	17	12	40	17	10	13	17			
8.8	10.2	16	3.50	2.10	16	11	39	16	9	12	16			
8.9	10.3	15	3.52	2.15	15	10	38	15	8	11	15			
9.0	10.4	14	3.54	2.20	14	9	37	14	7	10	14			
9.1	10.5	13	3.56	2.25	13	8	36	13	6	9	13			
9.2	10.6	12	3.58	2.30	12	7	35	12	5	8	12			
9.3	10.7	11	4.00	2.34	11	6	34	11		7	11			
9.4	10.8	10	4.02	2.38	10		33	10	4	6	10			
9.5	10.9	9	4.04	2.42	9	5	32	9		5	9			
9.6	11.0	8	4.06	2.46	8			8	3	4	8			
9.7	11.1	7	4.08	2.50	7	4	31	7		3	7			
9.8	11.2	6	4.10	2.54	6			6	2		6			
9.9	11.3	5	4.12	2.58	5	3	30	5		2	5			
10.0	11.4	4	4.14	3.02	4			4	1		4			
10.1	11.5	3	4.16	3.06	3	2	29	3		1	3			
10.2	11.6	2	4.18	3.10	2			2	0		2			
10.3	11.7	1	4.20	3.15	1	1	28	1		0	1			

Второй этап вступительного испытания (теоретический) проводится с целью оценки знаний поступающего основ избранного вида спорта (ИВС) и проходит в форме устного экзамена, на котором абитуриент должен дать устный развернутый ответ на вопрос предложенного билета. Объем и содержание материала теоретического раздела соответствует требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, а также требованиям программ спортивной подготовки по видам спорта для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Максимально возможное количество баллов на данном этапе вступительного испытания равняется - 20.

Программа теоретического раздела

Раздел № 1. История избранного вида спорта (ИВС)

История создания и развития ИВС. Федерации, союзы, ассоциации и т.д. (дата и история создания, основные функции, современное руководство). Развитие ИВС в СССР. ИВС как Олимпийский вид спорта (история становления). Развитие ИВС за рубежом. Развитие вида спорта в СССР (1924-1991 гг.). Избранный вид спорта в России с 1991 г. – по настоящее время (ход развития, известные спортсмены, результаты). Современное состояние и тенденции развития ИВС. Значение и место вида спорта как средства физического воспитания школьников, студентов и взрослого населения (оздоровительная и прикладная направленность). Сильнейшие спортсмены (команды) современности в России, Мире, Европе.

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

Основные санитарно-гигиенические требования при организации и проведению тренировочных занятий и соревнований по ИВС (спортивные сооружения, инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь). Техника безопасности спортсмена во время тренировочного занятия и соревнований. Особенности организации самостоятельных занятий, физической подготовкой спортсмена в условиях самоподготовки. Рациональный суточный режим спортсмена. Питание и питьевой режим спортсмена. Мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов. Травматизм в ИВС (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. ИВС в системе физического воспитания.

Избранный вид спорта в системе образования. Формы занятия по виду спорта в общеобразовательной школе. Техника безопасности на уроках по ИВС в школе. Урок как форма занятий избранным видом спорта. Применяемые средства и методы из арсенала вашего вида спорта для развития физических качеств учащихся. ИВС в школьной программе.

Раздел № 4. Общая и специальная физическая подготовка в ИВС.

Понятие об общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке. Ведущие физические качества спортсмена. Понятие об основных физических качествах: выносливость, силовые способности, быстрота, координационные способности, гибкостью. Средства и методы ОФП и СФП. Выносливость в ИВС: виды, значение выносливости для спортсмена, средства и методы развития. Быстрота в ИВС: виды (проявления), значение быстроты для спортсмена, средства и методы развития. Гибкость в ИВС: виды, значение гибкости для спортсмена, средства и методы развития. Силовые способности и скоростно-силовые качества в ИВС: виды, значение для спортсмена, средства и методы развития. Координационные способности в ИВС: виды, значение для спортсмена, средства и методы развития. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств. Подвижные игры в развитии физических качеств спортсмена (значение и примеры игр).

Раздел № 5. Техническая подготовка в ИВС.

Основные понятия: техника, техническая подготовка, техническая подготовленность, технический прием. Классификация техники игры. Средства и методы технической подготовки. Средства и методы оценки уровня технической подготовленности в ИВС. Общее представление о процессе обучения двигательным действиям. Последовательность и технология обучения (этап начального обучения, углубленного обучения, этап закрепления и совершенствования). Особенности методики обучения на каждом этапе. Методика обучения техническим приемам в ИВС. Ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Контроль и оценка технической подготовленности в ИВС.

Раздел № 6. Тактическая подготовка в ИВС.

Основные понятия: тактика, тактические действия, тактическая подготовка, тактическая подготовленность спортсмена. Классификация тактики.

Раздел № 7. Психологическая подготовка в ИВС.

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в ИВС. Задачи психологической подготовки. Общее представление об ее отдельных разделах (воспитание высоко-нравственной 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 подготовка к конкретным соревнованиям. Предстартовые состояния спортсмена и их характеристика (стартовая апатия, предстартовая лихорадка, боевая готовность).

Раздел № 8. Организация и проведение соревнований по ИВС.

Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки спортсмена. Основы организации и проведения соревнования по ИВС. Способы проведения соревнований. Спортивные разряды и звания в ИВС и правила их присвоения (получения), действующая спортивная классификация.

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»

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.	20
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.	15
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.	10
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.	5
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с отсутствием определений или с существенными ошибками в таковых. Присутствует фрагментарность и нелогичность изложения. Абитуриент не осознает связь теории и практики процессов и явлений. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотна. Дополнительные и уточняющие вопросы экзаменатора не приводят к коррекции ответа абитуриента на предложенный вопрос.	0

Примечание:

В случае проведения вступительных испытаний с применением дистанционных образовательных технологий или по другим объективным причинам, по решению Приемной комиссии Университета форма проведения профессионального испытания «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» может быть изменена.

Приняты на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» 29 октября 2021 года, протокол № 3.