

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Уральский государственный университет физической культуры»**

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета  
Протокол № «14» от «26» июня 2026 г.  
И.о. ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»  
В.И. Игнатенко



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**«ЕДИНОЕ СОБЕСЕДОВАНИЕ»**

**ДЛЯ ЛИЦ, ЗАВЕРШИВШИХ ОБУЧЕНИЕ В**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ БЕЛГОРОДСКОЙ,**  
**КУРСКОЙ И БРЯНСКОЙ ОБЛАСТЕЙ, ТАКЖЕ ГОРОДА**  
**ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ СЕВАСТОПОЛЯ, ВКЛЮЧЕННЫХ В**  
**ПЕРЕЧЕНЬ, УТВЕРЖДЕННЫЙ ПРИКАЗОМ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ**  
**РОССИИ ОТ 05.03.2026 г. № 146**

для поступающих в ФГБОУ ВО «УралГУФК» в 2026 году

на направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.03  
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, 49.03.04 Спорт  
(уровень бакалавриата)

Форма обучения: очная, заочная

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа вступительного испытания по «единому собеседованию» для лиц, завершивших обучение в общеобразовательных организациях Белгородской, Курской и Брянской областей, также города федерального значения Севастополя, включенных в перечень, утвержденный приказом Минпросвещения России от 05.03.2026г. № 146 для направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» разработана для установления степени готовности абитуриента к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующей специальности и выявления у экзаменуемых уровня комплексных знаний по предметам «Русский язык», «Биология», «Физическая культура и спорт».

Вступительное испытание проводится в форме собеседования, по вопросам, представленным в программе.

Вступительное испытание проводится в соответствии с порядком проведения вступительных испытаний, в том числе и с применением дистанционных образовательных технологий (в случае проведения).

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТА**

Содержание экзамена «Единое собеседование» соответствует требованиям Федерального государственного стандарта среднего (полного) общего образования, а также требованиям программы по учебным предметам «Русский язык», «Биология», «Физическая культура и спорт» для обучающихся 10-11 классов общеобразовательной школы. На вступительном испытании «Единое собеседование» абитуриент должен показать знание основ общеобразовательных предметов «Русский язык», «Биология», «Физическая культура и спорт».

### **БЛОК 1 «РУССКИЙ ЯЗЫК»**

#### **1 ЦЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Программа по предмету «Русский язык» составлена на основе обязательного минимума содержания основных образовательных программ Федерального компонента государственных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента Государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

Цель вступительного испытания – проверка уровня сформированности языковой, речевой и коммуникативной компетентности поступающего. На вступительном испытании поступающий должен продемонстрировать свободное владение русским литературным языком:

– знание основ грамматики и стилистики;

- умение применять на практике основные орфоэпические, лексические, грамматические нормы современного русского литературного языка;
- соблюдать в письменной речи орфографические и пунктуационные нормы русского литературного языка;
- использовать основные приемы создания и информационной переработки устного и письменного текста.

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Дайте определение понятию «культура речи». Можно ли сказать, что культурная и правильная речь – это синонимы?
2. Какие нормы называются лексическими? Что необходимо делать для успешного овладения лексическими нормами?
3. Расскажите об основных нарушениях лексических норм (ошибках в значении слов, смешении паронимов, плеоназме, ошибках в использовании фразеологизмов, нарушении лексической сочетаемости).
4. Что такое многозначность? Какие слова называются омонимами? Чем многозначность отличается от омонимии? Проиллюстрируйте свой ответ примерами.
5. Какие нормы называются морфологическими? Приведите примеры.
6. Что представляют собой стандартные языковые формулы деловой речи?
7. Какие нормы называются акцентологическими? Расскажите об ударении в отдельных грамматических формах, приведите 4-5 примеров слов, в которых часто неправильно ставят ударение.
8. Расскажите об орфоэпических нормах. Приведите примеры.
9. Как определить род несклоняемых существительных? Приведите примеры.
10. Каковы общие требования, предъявляемые к документу как способу реализации письменной деловой речи?
11. Какие виды документов Вы знаете? В каких ситуациях они используются?
12. Расскажите о морфологических нормах склонения имён числительных.
13. Что называется литературным языком? Каковы основные признаки литературного языка?
14. В чем состоит смысл использования риторических знаний, умений, навыков в области вашей будущей профессиональной деятельности?
15. Перечислите основные жанры научного стиля и дайте им характеристику. Что такое реферат, курсовая работа, дипломная работа?
16. Перечислите нелитературные формы национального языка. Дайте определения понятиям «территориальный диалект», «профессиональные и социальные диалекты», «просторечие».

17. Каковы функции и основные функциональные черты научного стиля русского литературного языка? Расскажите о языковых особенностях научного стиля (лексических, морфологических, синтаксических).

18. Каковы функции и основные функциональные черты официально-делового стиля русского литературного языка? Расскажите о языковых особенностях официально-делового стиля (лексических, морфологических, синтаксических).

19. Каковы функции и основные функциональные черты публицистического стиля русского литературного языка? Расскажите о языковых особенностях публицистического стиля (лексических, морфологических, синтаксических).

20. Каковы основные стилистические черты разговорной речи?

21. Каковы правила создания документов? Что такое реквизиты?

22. В чем состоит смысл предварительной подготовки речи? Воспроизведите алгоритм подготовки речи.

23. Какое понятие шире по объёму: «национальный язык» или «литературный язык»? Дайте определения этим понятиям. Что вкладывается в понятие государственный язык?

24. Расскажите об аспектах культуры речи (точности, правильности, уместности, выразительности, богатстве).

25. Расскажите об основных трудностях в определении рода аббревиатур и несклоняемых имён существительных. Что необходимо помнить, чтобы избежать ошибок?

26. Что такое тавтология, плеоназм, многословие? Приведите примеры.

27. Известно, что стандартизированные формулы, клише составляют наиболее яркую и очевидную черту официально-делового стиля. Чем объясняется большая степень стандартизованности средств выражения, присущая официально-деловому стилю? Приведите не менее 10 стандартизированных формул, клише, используемых в официально-деловом стиле.

28. Каковы правила ведения деловой беседы, совещания, собеседования?

29. Дайте определение разговорному стилю. В каких ситуациях неуместно использование данного стиля? В чём состоит отличие разговорного стиля и просторечия?

30. Что такое речевые клише и речевые штампы? Есть ли между этими терминами разница? Приведите примеры.

### 3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ СОБЕСЕДОВАНИЯ

Баллы	Критерии оценки
80-100 баллов	<b>Высокий уровень освоения, оценка «отлично».</b> Абитуриент должен: иметь глубокие и твердые знания в области теории и методики физической культуры, основ медицинских знаний и здорового образа жизни, теории и методики адаптивной и оздоровительной физической культуры понимать сущность и взаимосвязи рассматриваемых явлений

	(процессов); давать полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы; уметь выделять главное и делать выводы; уметь самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения.
65-79 баллов	<b>Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо».</b> Абитуриент должен: иметь достаточно полные и твёрдые знания программного материала в области теории и методики физической культуры, основ медицинских знаний и здорового образа жизни, теории и методики адаптивной и оздоровительной физической культуры; давать последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы; свободно устранять замечания при недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов; уметь достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы
50-64 баллов	<b>Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно».</b> Абитуриент должен: знать основной программный материал в области теории и методики физической культуры, основ медицинских знаний и здорового образа жизни, теории и методики адаптивной и оздоровительной физической культуры; понимать сущность и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов); давать правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; уметь применять теоретические знания к решению основных практических задач, допуская при этом непринципиальные ошибки.
менее 50 баллов	<b>Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно»</b> У абитуриента отсутствуют знания значительной части программного материала в области теории и методики физической культуры, основ медицинских знаний и здорового образа жизни, теории и методики адаптивной и оздоровительной физической культуры; дает неправильные ответы на вопросы; допускает существенные и грубые ошибки в ответах; недопонимает сущность излагаемых вопросов; не умеет применять теоретические знания при решении практических задач; не владеет навыками в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

#### 4 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Современный русский язык : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Глазков, Е. А. Глазкова, Т. В. Лапутина, Н. Ю. Муравьева ; под редакцией Н. Ю. Муравьевой. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 230 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08790-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441960> (дата обращения: 10.04.2026).

2. Русский язык. Сборник упражнений : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Лекант [и др.] ; под редакцией П. А. Леканта. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 314 с.

3. Дроздова, О. Е. Методика преподавания русского языка. Метапредметное обучение : учебник и практикум для среднего профессионального образования / О. Е. Дроздова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 194 с.

4. Русский язык и культура речи : учебник и практикум для вузов / Т. Ю. Волошинова [и др.] ; под редакцией А. В. Голубевой, В. И. Максимова. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 306 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06066-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/449653> (дата обращения: 26.04.2026).

## **БЛОК 2 «БИОЛОГИЯ»**

### **1 ЦЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Целью вступительного испытания является установление уровня освоения абитуриентами Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по биологии, базовый и профильный уровни.

Абитуриент должен:

1. Знать и понимать: основные положения биологических законов, теорий, закономерностей, гипотез; строение и признаки биологических объектов; сущность биологических процессов и явлений; современную биологическую терминологию и символику; особенности организма человека.

2. Уметь: объяснять и анализировать биологические процессы, устанавливать их взаимосвязи; решать биологические задачи; составлять схемы; распознавать, определять и описывать биологические объекты, выявлять их особенности, сравнивать эти объекты и делать выводы на основе сравнения.

3. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для обоснования правил поведения в окружающей среде, здорового образа жизни, оказания первой помощи

### **2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Биология как наука. Методы исследования в биологии. Роль биологических теорий и гипотез в формировании естественно-научной картины мира.

2. Сущность жизни и свойства живого. Уровни организации живой материи.

3. Многообразие организмов: одноклеточные и многоклеточные, автотрофные и гетеротрофные, прокариоты и эукариоты.

4. Основные положения клеточной теории. Клетка - структурная и функциональная единица живого.

5. Строение и функции органоидов эукариотической клетки.

6. Витамины, их значение в организме.

7. Углеводы. Их роль в процессах жизнедеятельности.

8. Белки, их строение, структура. Роль белков в клетке.

9. Биосинтез белков: транскрипция и трансляция. Реакции матричного синтеза.

10. Нуклеиновые кислоты: строение, биологическая роль.
11. АТФ и ее роль в клетке.
12. Ферменты, их роль в процессе жизнедеятельности на уровне клетки и организма.
13. Пластический и энергетический обмен. Ассимиляция и диссимиляция – основные свойства живого.
14. Неклеточные формы жизни. Практическое использование достижений цитологии и вирусологии. Вирус иммунодефицита человека, профилактика заболевания СПИДом.
15. Деление клетки. Виды деления. Значение деления клетки.
16. Эмбриональное и постэмбриональное развитие организма человека. Влияние алкоголя, наркотиков, курения на развитие плода.
17. Законы наследственности, установленные Г. Менделем.
18. Изменчивость организмов. Формы изменчивости: ненаследственная (модификационная) и наследственная (генотипическая) изменчивость. Наследственные заболевания человека.
19. Генетика человека. Методы изучения наследственности человека.
20. Основные положения эволюционной теории Ч. Дарвина.
21. Вклад в развитие биологической науки К. Линнея и Ж. Б. Ламарка.
22. Движущие силы эволюции: наследственность, борьба за существование, изменчивость, естественный отбор. Ведущая роль естественного отбора в эволюции.
23. Главные направления эволюции. Ароморфоз, идиоадаптация. Биологический прогресс и регресс.
24. Гипотезы происхождения человека. Доказательства родства человека с млекопитающими животными. Эволюция человека.
25. Человеческие расы, их происхождение и единство.
26. Экологические факторы окружающей среды.
27. Деятельность человека как экологический фактор. Причины ухудшения качества окружающей среды, меры по их устранению.
28. Вид. Его критерии и структура. Популяция – структурная единица вида, единица эволюции.
29. Биogeоценоз. Взаимосвязи популяций в биogeоценозе. Цепи питания. Правило экологической пирамиды.
30. Учение В.И. Вернадского о биосфере. Роль живых организмов в биосфере. Биосфера и ее границы. Свойства живого вещества.
31. Ткани человека, их классификация (эпителиальная, мышечная, нервная, внутренней среды) и принципы организации. Органы, системы органов.
32. Опорно-двигательная система: строение и функции отделов скелета человека.
33. Мышцы, их строение и функции. Работа мышц, утомление мышц.
34. Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Строение сердца человека. Сердечный цикл. Строение и функции кровеносных сосудов (артерий, капилляров, вен). Круги кровообращения.

35. Кровь. Состав крови. Строение и функции кровяных клеток. Правила переливания крови.
36. Группы крови. Резус крови. Первая помощь при кровопотерях.
37. Иммуитет, его виды. Достижения мировой медицины в борьбе с инфекционными заболеваниями.
38. Строение и функции органов дыхания. Регуляция дыхания. Вред курения.
39. Строение и функции органов пищеварительного канала.
40. Строение и функции пищеварительных желез.
41. Строение и функции органов мочевыделительной системы.
42. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Виды рефлексов, их биологическое значение.
43. Строение и функции органов центральной нервной системы.
44. Особенности строения и функции вегетативной нервной системы.
45. Торможение условных рефлексов. Виды торможения. Биологическое значение торможения.
46. Гигиена физического и умственного труда. Влияние вредных привычек на здоровье человека, их профилактика.
47. Общие принципы организации сенсорных систем. Строение и функции зрительной и слуховой сенсорных систем.
48. Строение и функции кожи. Гигиена кожи и одежды. Закаливание организма.
49. Железы внутренней секреции. Их значение в жизнедеятельности и развитии организма. Гормоны.
50. Внутрисекреторная деятельность гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы. Болезни, связанные с нарушением деятельности желез внутренней секреции.

### 3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ СОБЕСЕДОВАНИЯ

Характеристика ответа	Баллы
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос. Абитуриент свободно оперирует понятиями, умеет выделять существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется с помощью научных терминов, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует позицию абитуриента.	<b>100-95</b>
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос. Абитуриент свободно оперирует понятиями, умеет выделять существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется с помощью научных терминов, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует позицию абитуриента. <b>Могут быть допущены 1-2 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом самостоятельно.</b>	<b>94-89</b>
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос. Абитуриент свободно оперирует понятиями, умеет выделять существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется с помощью научных терминов, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует позицию абитуриента. <b>Могут быть допущены 3-4 неточности,</b>	<b>88-83</b>

<b>исправленные абитуриентом самостоятельно.</b>	
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос. Абитуриент свободно оперирует понятиями, умеет выделять существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется с помощью научных терминов, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует позицию абитуриента. <b>Могут быть допущены 1-2 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.</b>	<b>82-77</b>
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос. Абитуриент свободно оперирует понятиями, умеет выделять существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется с помощью научных терминов, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует позицию абитуриента. <b>Могут быть допущены 3-4 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.</b>	<b>76-72</b>
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки того или иного понятия или явления. Ответ логичен, изложен литературным языком. <b>В ответе допущены 1-2 незначительные ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить даже с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</b>	<b>71-66</b>
Дан недостаточно полный или недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. <b>Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 3-4 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</b>	<b>65-60</b>
Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. <b>Допущены 5-6 ошибок при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя.</b>	<b>59-54</b>
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. <b>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 недостаточно грамотна.</b>	<b>53-48</b>
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. <b>Допущены 3-4 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента недостаточно грамотна.</b>	<b>47-42</b>
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. <b>Абитуриент показал незнание значительной части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Абитуриент беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента недостаточно грамотна.</b>	<b>41-36</b>
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. <b>Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание большей части определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента недостаточно грамотна.</b>	<b>35-0</b>

#### **4 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреева О.В. Биология без репетитора. Пособие для подготовки к сдаче ЕГЭ и вступительным экзаменам в вузы / О.В. Андреева. – М.: Славянский Дом Книги, 2017. – 704 с.
2. Введенский Н.А. Биология: весь курс: для выпускников и абитуриентов / Н.А. Введенский, И.М. Владимирова, Б.Ф. Данилов, Г.И. Локшин. – М.: Эксмо, 2009. – 544 с.
3. Богданова Т.Л. Биология: справочник для старшеклассников и поступающих в вузы / Т.Л. Богданова, Е.А. Солодова. – М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА, 2009.- 816 с.
4. Зайцева Е.Ю. Биология: «Человек и его здоровье»: экспресс-репетитор для подготовки к ГИА: 9 кл. / Е.Ю. Зайцева, А.И. Зайцев. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011. – 158 с.
5. Кириленко А.А. Биология. Сборник задач по генетике для подготовки к ЕГЭ. Разноуровневые задания : учебно-методическое пособие / А.А. Кириленко. – Ростов н/Д: Легион, 2014. – 272 с.
6. Лернер Г.И. Биология: полный справочник для подготовки к ЕГЭ / Г.И. Лернер.- М.: АСТ, Астрель, 2014. – 350
7. Саенко Н.М. Биология. Справочник для подготовки к ЕГЭ. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 544 с.
8. Чебышев Н.В. Биология. Пособие для поступающих в ВУЗы. В 2-х частях. / Н.В. Чебышев, С.И. Гуленков, С.Г. Зайчикова, С.В. Кузнецов, М.В. Козарь. – М.: Новая волна, 2018.
9. Шустанова Т.А. Биология в схемах, таблицах и рисунках. Учебное пособие / Т.А. Шустанова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 477 с.
10. Официальный сайт ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» – [сайт]. – URL: <http://www.fipi.ru/> (дата обращения: 26.04.2026).
11. Официальный сайт ЕГЭ по биологии: конспекты и курсы – [сайт]. – URL: <https://bio-ege.sdangia.ru/> (дата обращения: 26.04.2026).

### **БЛОК 3**

#### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ»**

##### **1 ЦЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Содержание вопросов соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, а также требованиям комплексной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы.

Абитуриенты должны продемонстрировать знания:

- определений основных понятий и терминов и их взаимосвязь;
- истории физической культуры и спорта, включая знания об Олимпийских играх;

- о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека;
- о роли и значении занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- о гигиенических основах и безопасности;
- о видах спорта и их основах.

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Дайте определение понятиям «Физическая культура», «Спорт», «Физическое воспитание».
2. Какая роль и значение физической культуры в всестороннем развитии личности?
3. Какая роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек
4. Какая роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
5. Дайте определение понятия «Здоровый образ жизни». Каких правил здорового питания необходимо придерживаться?
6. Какие основные цели и задачи физического воспитания школьников?
7. Какое основное средство физического воспитания? Охарактеризуйте его.
8. Какое влияние оказывают регулярные занятия физическими упражнениями на организм человека?
9. Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
10. Какие основные формы работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе?
11. Опишите основные правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивном зале и на открытой спортивной площадке.
12. Какие основные причины травматизма на уроках физкультуры вы знаете? Как их предотвратить?
13. Опишите особенности организации и проведения спортивных соревнований в школе.
14. Определите понятие «двигательный режим». Опишите недельный двигательный режим школьника.
15. Раскройте понятие «двигательные качества» человека. Охарактеризуйте значение двигательных качеств в жизнедеятельности человека.
16. Дайте характеристику двигательному качеству «гибкость» и опишите ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития гибкости и приведите пример.

17. Дайте характеристику двигательному качеству «быстрота» и опишите ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития быстроты и приведите пример.

18. Дайте характеристику двигательному качеству «выносливость» и опишите ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития выносливости и приведите пример.

19. Дайте характеристику двигательному качеству «сила» и опишите ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития силы и приведите пример.

20. Дайте характеристику двигательному качеству «ловкость» и опишите ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития ловкости и приведите пример.

21. Как возраст влияет на подбор физических упражнений и интенсивность нагрузки?

22. Опишите оздоровительные силы природы и охарактеризуйте их значение и влияние на организм человека.

23. Опишите средства закаливания и охарактеризуйте его значение и влияние на организм человека.

24. Опишите роль и значение олимпийского движения в стране.

25. Что такое Олимпийские игры? Расскажите об одних Олимпийских играх (древних или современных).

26. Каких выдающихся спортсменов вы знаете? Расскажите о них, чем они знамениты.

27. Опишите цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Охарактеризуйте свою ступень.

28. Какие особенности построения занятий физической культурой и спортом для занимающихся с особенностями здоровья?

29. Какие современные образовательные технологии используются в физической культуре и спорте. Опишите их.

30. Определите нормативно-правовые основы физической культуры и спорта.

### **3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

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 поступающего.	<b>85-100</b>
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения вопроса; в ответе	<b>65-84</b>

прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений. Ответ логичен, изложен литературным языком. <b>Могут быть допущены 1-2 неточности в определении понятий, исправленные экзаменуемым с помощью преподавателя.</b>	
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений. Ответ логичен, изложен литературным языком. <b>Могут быть допущены 3-4 неточности в определении понятий, исправленные экзаменуемым с помощью преподавателя.</b>	<b>50-64</b>
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. <b>Допущены 3-4 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Экзаменуемый не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить.</b>	<b>0-49</b>

Максимальный балл за вступительное испытание – 100 баллов.

Минимальный балл за вступительное испытание – 50 баллов.

#### **4 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Для подготовки к вступительному испытанию абитуриенту рекомендовано воспользоваться следующими литературными источниками:

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е.Н. Корленкова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 68 с.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 191 с.

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 224 с.

4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 246 с.

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 493 с.