УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»

_____ С.Г. Сериков
29 октября 2021г.

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
49.03.04 СПОРТ
(Очная и заочная формы обучения)

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(Собеседование)

Максимальное количество баллов – 100
Минимальное количество баллов - 50

Для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавров 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, 49.03.04 Спорт вступительное испытание проводится в форме собеседования по вопросам, приведенным ниже.

На вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура» абитуриент должен показать знание основ физической культуры и спорта. Содержание вопросов экзамена 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. Вопросы составлены в соответствии с требованиями раздела "Основы знаний" комплексной программы, а также современных знаний о физическом воспитании и спорте.

Шкала оценивания ответа абитуриента на вступительном испытании
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.	**100**
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 в определении понятий, исправленные абитуриентом самостоятельно.**	**95**
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 3-4 неточности, исправленные абитуриентом самостоятельно.**	**90**

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. **Могут быть допущены 1-2 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.**	**85**
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. **Могут быть допущены 3-4 неточности в определении понятий, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.**	**80**
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. **В ответе допущены 1-2 незначительные ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить, даже с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.**	**75**
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. **Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 3-4 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.**	**70**
Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. **Допущены 5-6 ошибок при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.**	**65**
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.**	**60**
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. **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 требует коррекции.**	**55**
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.**	**50**

Вопросы по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Охарактеризуйте содержание понятия «Спорт», «Физическая культура», «Физическое воспитание».
2. Дайте определение понятия «осанка» человека, ее основные признаки. С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушения?
3. Охарактеризуйте особенности организации и форм работы по физическому воспитанию детей в летнем оздоровительном лагере.
4. Дайте определение понятия «образ жизни». Охарактеризуйте основные факторы здорового образа жизни.
5. Охарактеризуйте основные формы работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
6. Охарактеризуйте особенности организации и проведение спортивных соревнований в школе (лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры).
7. Дайте характеристику особенностей физического воспитания детей в семье, его значение и основные формы.
8. Охарактеризуйте методические особенности организации и проведения подвижной игры с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
9. Дайте характеристику двигательно-координационных способностей», значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития двигательно-координационных способностей.
10. Охарактеризуйте понятие «двигательная активность». Каково значение двигательной активности в жизнедеятельности человека.
11. Дайте характеристику двигательного качества «гибкость», ее значения в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития гибкости.
12. Дайте определение понятия «двигательный режим». Охарактеризуйте недельный двигательный режим школьника.
13. Дайте характеристику двигательного качества «сила». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, ее развития.
14. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале и на открытой спортивной площадке.
15. Дайте характеристику двигательного качества «быстрота».Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития быстроты.
16. Дайте определение понятия «физические упражнения». Техника физических упражнений, ее оценка(основа техники, ведущее звено техники, детали техники).
17. Дайте характеристику двигательного качества «выносливость».Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития выносливости.
18. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников.
19. Расскажите, какую первую помощь необходимо оказать при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
20. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня младших школьников.
21. Охарактеризуйте особенности организации и проведения подвижных перемен с учащимися начальных классов.
22. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурных минуток на уроках.
23. Расскажите об основных закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека, основные правила и принципы закаливания.
24. Охарактеризуйте особенности организации и проведения гимнастики до занятий.
25. Дайте определение понятия «физическая нагрузка», расскажите об основных способах контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
26. Дайте определение понятия «физическая подготовленность». Как определить уровень физической подготовленности школьников.
27. Дайте определение понятия «физические упражнения». Охарактеризуйте механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.
28. Дайте определение понятия «физические упражнения». Охарактеризуйте механизм влияния физических упражнений на функциональное состояние человека.
29. Дайте характеристику структуры урока физкультуры: его составные части, задачи и содержание.
30. Охарактеризуйте строение дыхательной системы, ее функции при занятиях физическими

упражнениями.

31. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста и его проблемы.
32. Охарактеризуйте особенности реакции организма на различные физические нагрузки.
33. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития детей подросткового возраста и его проблемы.
34. Охарактеризуйте понятие «Питание» и значение питания для роста и развития организма.
35. Что такое аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения при физических нагрузках?
36. Дайте определение понятия «стресс». Его стадии и влияние на состояние здоровья занимающихся физической культурой и спортом.
37. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры
38. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
39. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения
40. Что понимается под физической работоспособностью? Влияние занятий физическими упражнениями на ее повышение.
41. Как определяется калорийность питания. Охарактеризуйте нормы колоритности питания при занятиях физическими упражнениями.
42. Назовите привила питания и основные питательные вещества.
43. Сердечно-сосудистая система, ее функции при занятиях физическими упражнениями.
44. Дайте характеристику возрастных особенностей старшего школьного возраста и его проблемы.
45. Охарактеризуйте внешние признаки утомления на физкультурных и спортивных занятиях.
46. Охарактеризуйте особенности организации и проведения туристического похода в школе.
47. Какое вредящее воздействие оказывает курение на организм человека?
48. Раскройте особенности правил безопасности на уроках по лыжной подготовке.
49. Раскройте понятие «двигательные качества» человека. Охарактеризуйте значение двигательных качеств в жизнедеятельности человека.
50. Какие правила самостраховки необходимо соблюдать во время выполнения физических упражнений.
51. Что включает в себя личная гигиена спортсмена?
52. Охарактеризуйте особенности самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
53. Раскройте роль физической культуры и спорта в развитии общества и человека.
54. Охарактеризуйте цели современного олимпийского движения.
55. Охарактеризуйте роль и значение олимпийского движения в современном мире
56. Раскройте особенности влияние олимпийского движения на развитие массовой физической культуры.
57. Раскройте особенности влияние олимпийского движения на развитие спорта высших достижений.
58. Раскройте роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.
59. Раскройте роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек.
60. Раскройте роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.

Рекомендуемая литература для подготовки

1. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2005.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
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.

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